

Our Bright Future: Papur Dysgu 2:



ENNYN DIDDORDEB POBL IFANC YN YR AMGYLCHEDD:
MANTEISION O RAN IECHYD MEDDWL A LLES

Roedd Our Bright Future yn bartneriaeth uchelgeisiol ac arloesol dan arweiniad Yr Ymddiriedolaethau Natur ac roedd yn cael ei hariannu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, cyllidwr gweithgareddau cymunedol mwyaf y DU. Rhaglen o 31 o brosiectau oedd yn weithredol rhwng 2016 a 2021 oedd yn dod â'r sectorau amgylcheddol ac iuenctid at ei gilydd. Roedd y prosiectau'n rhannu'r nod o rymuso pobl ifanc (11-24 oed) i arwain newid amgylcheddol yn y dyfodol ac yn amrywio o ran graddfa o rai cenedlaethol i rai lleol.

Ymhlith gweithgareddau'r prosiect roedd: cynnwys pobl ifanc mewn gwaith cadwraeth amgylcheddol ymarferol; ymgysylltu â nhw mewn hyfforddiant galwedigaethol a phrofiad gwaith; eu cefnogi i ddatblygu eu hymgyrchoedd gweithredu cymdeithasol eu hunain o amgylch materion amgylcheddol; a'u helpu i ddechrau eu mentrau cynaliadwy eu hunain.

Casglwyd y dystiolaeth yn y papurau hyn fel rhan o'r gwerthusiad o Our Bright Future. Maent wedi'u hysgrifennu gan gwmnïau gwerthuso, Economic Research Service Ltd (ERS) a Collingwood Environmental Planning (CEP), fel adnodd i rannu dulliau dysgu o'r rhaglen ac i ddylanwadu ar ddarpariaeth y dyfodol.

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn gwybod am fanteision iechyd meddwl yr amgylchedd naturiol; mae tystiolaeth yn awgrymu'n glir fod gan fyd natur y potensial i leihau straen, gorbryder ac iselder. Mae gwerthuso Our Bright Future wedi darparu rhagor o dystiolaeth bod treulio amser yn yr awyr agored, a dysgu am y byd naturiol, o fudd i iechyd meddwl a lles pobl ifanc.

Cellir dathlu'r cyflawniadau hyn, a'r gwersi a ddysgwyd, i ddylunio gweithgareddau sy'n defnyddio'r amgylchedd i gefnogi lles pobl ifanc. Yn y pen draw helpu pobl ifanc i greu newid amgylcheddol a byw bywydau hapusach ac iachach.



Mae prosiectau Our Bright Future wedi gwella lles cyfranogwyr

Yn wreiddiol, gosododd saith o 31 prosiect Our Bright Future dargedau ar gyfer gwella iechyd a lles eu cyfranogwyr. Ers hynny, mae llawer mwy hefyd wedi gweld gwelliannau i les eu cyfranogwyr o ganlyniad i gymryd rhan yn eu prosiectau. Mae arolwg o gyfranogwyr ar draws y portffolio ar gyfer yr Astudiaeth Effeithiau Cyfranogwyr <https://www.ourbrightfuture.co.uk/about/our-impact/> hefyd wedi datgelu bod y rhan fwyaf o'r farn bod lles y cyfranogwyr wedi gwella (258 o ymatebion a gafwyd).

86%



Nododd 86% o'r cyfranogwyr a ymatebodd fod Our Bright Future wedi gwella eu hiechyd meddwl a'u lles.

Cyda 40% yn nodi ei fod wedi eu gwella 'yn fawr'. Roedd 22% hefyd wedi nodi ar wahân ei fod wedi gwella eu gallu i reoli eu teimladau 'yn fawr'.

Rhoddodd rheolwyr y prosiect dystiolaeth o well lles hefyd drwy ddyfynnu cyfranogwyr, athrawon a gweithwyr cefnogi a lluniwyd astudiaethau achos o unigolion i ddangos sut roedd eu prosiectau wedi cefnogi gwelliannau i iechyd meddwl cyfranogwyr. Roedd rhai hefyd yn casglu data drwy arolygon gan ddefnyddio Graddfa Lles Warwick-Caeredin. Er nad yw gwell lles wedi bod yn ganlyniad cyfranogiad i bob person ifanc ar draws pob prosiect, mae'n amlwg wedi bod yn un pwysig i rai carfanau ac unigolion.



Mae targedu atgyfeiriadau gan wasanaethau iechyd meddwl yn golygu ein bod yn aml yn cael atgyfeiriadau ar gyfer pobl ifanc â gorbryder ac iselder. Gall troi'r atgyfeiriad hwn yn gyfranogwr gwirioneddol fod yn anodd gan y bydd pobl ifanc yn aml yn cael trafferth gyda phryderon o ran gadael y tŷ a chwrdd â phobl. Fodd bynnag, lle'r ydym wedi cyflawni hyn, rydym wedi cael canlyniadau rhagorol sydd wedi gwneud gwahaniaeth sylweddol i les pobl ifanc.

RHEOLWR PROSIECT



Y sylfaen dystiolaeth bresennol

Mae tystiolaeth dda o'r manteision i les yn sgil rhyngweithio â'r amgylchedd naturiol. Mae treulio amser ym myd natur wedi cael ei brofi i leihau straen, lefelau gorbryder ac iselder. Mae Cynllun Amgylchedd 25 Mlynedd Llywodraeth y DU yn cydnabod bod y manteision hyn i iechyd a lles yn aml yn cael eu hanwybyddu.

Mae llawer o ymchwil hyd yma wedi canolbwyntio ar oedolion ac ymgysylltu hirdymor â byd natur. Fodd bynnag, mae arwyddion bod ymgysylltu â mannau naturiol yn ystod ieuenctid yn aml yn arwain at fwy o ymgysylltu yn ystod bywyd oedolyn, yn enwedig i blant sy'n byw mewn ardaloedd trefol. Mae ymchwil hefyd yn dangos y gallai plant sy'n treulio llai o amser ym myd natur gael eu harwain at ystod o broblemau ymddygiad a ddisgrifiwyd yn ddiweddar fel 'anhwylder diffyg natur'. Mae prosiectau ac ymyriadau fel ysgolion coedwigoedd yn cynnig cyfle i fynd i'r afael â'r mater.

Mae ymchwil wedi dangos y gall gwirfoddoli, gan gynnwys gwirfoddoli ym maes cadwraeth natur, sicrhau manteision i iechyd meddwl mewn amrywiol ffyrdd: drwy wella ffitrwydd, cynnal effrogarwch, cwrdd ag eraill a lleihau lefelau straen. Mae'r rhain wedi bod yn gysylltiedig â gwell hunan-barch, hunan-ffeithiolrwydd, cysylltiad cymdeithasol a llai o unigrwydd. Ond mae cyfran fawr o ymchwil yn y maes hwn wedi canolbwyntio ar wirfoddolwyr hŷn ac mae diffyg gwerthuso ar draws y sector ieuenctid.



Mae'r dystiolaeth hon yn awgrymu bod gan wahanol elfennau o Our Bright Future y potensial i gefnogi effeithiau cadarnhaol ar les pobl ifanc. Mae hyn yn arbennig o amserol oherwydd ofnau am iechyd meddwl pobl ifanc ers dechrau pandemig COVID-19 a'r pryderon am 'eco-bryder!' y mae pobl ifanc wedi'i deimlo.



Mae 'Eco-bryder' yn derm sydd bellach yn cael ei ddefnyddio'n aml i ddisgrifio pryder eithafol am niwed i'r amgylchedd ar hyn o bryd ac yn y dyfodol sy'n cael ei achosi gan weithgaredd dynol a newid hinsawdd. Mae seicolegwyr a gwyddonwyr cymdeithasol wedi tynnu sylw cynyddol at hyn fel maes posib sy'n peri pryder ac wedi galw am fwy o ymchwil.



Bod ym myd natur

Yn ogystal â buddion lles amlwg lleoliadau'r amgylchedd naturiol, mae lleoliadau a gweithgareddau prosiectau awyr agored hefyd wedi bod o fudd i iechyd meddwl cyfranogwyr am amryw o resymau eraill.

Ymweld ag amgylcheddau newydd a gwahanol

Mae bod y tu allan yn cynnig amgylchedd hamddenol, yn aml i ffwrdd o declynnau electroneg a bywydau pobl ifanc gartref ac yn yr ysgol, sy'n eu galluogi i gael ymyrraeth a rhyddid oddi wrth straen a phryderon dyddiol a photensial i weld buddion iechyd corfforol drwy weithgaredd. I'r rhai sydd ag awtistiaeth ac eraill sy'n gweld sefyllfaoedd cymdeithasol yn anodd, mae ymgysylltu â bywyd gwyllt a byd natur yn cynnig cyfleoedd gwahanol i gysylltu. Mae canolbwyntio ar dasg hefyd yn caniatáu cymdeithasu heb yr angen am ryngweithio wyneb yn wyneb.

Mae mynd allan i'r awyr iach i ffwrdd o fywyd prifysgol wedi lleihau lefelau straen yn aruthrol.

CYFRANOGWR

Tasgau â chanlyniadau diriaethol clir

Mae rhoi cynnig ar bethau newydd, dysgu sgiliau ymarferol, gweithio'n annibynnol, a chaniatáu i bobl ifanc weld y gwahaniaeth corfforol cadarnhaol y gallant eu hunain ei gael fel unigolyn yn gallu rhoi ymdeimlad o gyflawniad a chryfder i bobl ifanc. Mae hyn hefyd yn cefnogi gwelliannau mewn hunanhyder, yn enwedig i'r rhai sydd heb gymhelliant, hyder neu sydd wedi cael trafferth cyflawni mewn meysydd eraill o'u bywydau (e.e. yn academaidd).

Mae'r gofod dysgu awyr agored yn rhoi ymdeimlad o ryddid iddyn nhw, a synnwyr o allu - mae'r rhain yn bethau y gallan nhw eu gwneud, ac maen nhw'n mwynhau gwneud. Wrth adeiladu pethau, gwneud pethau, gweithio gyda phobl na fydden nhw o reidrwydd yn gweithio gyda nhw, mae'n rhoi mwy o gyfleoedd iddyn nhw yn hytrach na chael eu cyfyngu i ystafell ddosbarth os nad ydyn nhw'n hynod academaidd. **RHEOLWR PROSIECT**

Amgylchedd dysgu gwahanol

Mae dysgu mewn gofodau a fformatau gwahanol i amgylcheddau addysgol traddodiadol yn ymddangos yn arbennig o fuddiol i NEET (pobl nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant), pobl ifanc a'r rhai sy'n tangyflawni yn yr ysgol. Yn ogystal â'r amgylchedd ffisegol, mae tasgau ymarferol, grwpiau bach, dewis, rheoli, grymuso, a hyblygrwydd yn allweddol. Mae dulliau addysgu gwahanol yn cefnogi arddulliau dysgu amrywiol a gall hwyluso ymdeimlad o gyflawniad a sicrhau mwy o hunanhyder.

Mae wedi bod yn ddiwrnod da i mi, rhywbeth newydd y gallaf deimlo'n falch ohono.

CYFRANOGWR

Y rheswm ges i fy nghynnwys ar y prosiect Cerrig Milltir 4-5 mlynedd yn ôl oedd fy mod i'n dioddef o orbryder ac fe wnaeth bod allan o'r ysgol mewn amgylchedd gwahanol yn bendant [sic] helpu.

CYFRANOGWR

Nid oedd holl brosiectau Our Bright Future yn cynnwys gweithgareddau yn yr awyr agored. Serch hynny, nododd cyfranogwyr rhai o'r prosiectau hyn hyd yn oed fod eu hechyd meddwl a'u lles wedi gwella. Mae'n amlwg bod gweithgareddau cymdeithasol, cefnogaeth a ffactorau eraill yn bwysig hefyd.

Cyfarfod pobl o'r un anian

Efallai nad yw rhai pobl ifanc yn adnabod eraill sy'n rhannu eu hagweddau a'u gwerthoedd o blaid yr amgylchedd. Gall cwrdd â phobl sy'n rhannu ymrwymiad i'r amgylchedd, yn enwedig pobl ifanc eraill, helpu rhai i deimlo cysylltiad ag eraill a theimlo'n rhan o gymuned, yn llai ynysig a rhoi mwy o hyder iddynt yn eu cenedlaeth. Dywedodd rhai cyfranogwyr eu bod wedi datblygu 'rhwydwaith cymorth' drwy eu prosiect a hyd yn oed wedi gwneud ffrindiau sydd wedi parhau y tu hwnt i'w cyfranogiad. Gall datblygu'r perthnasoedd hyn dros amser esbonio'n rhannol pam mae gwelliannau i les yn ymddangos fwyaf perthnasol i ymgysylltu mwy hirdymor (yn hytrach nag ymgysylltu un tro).



Amgylchedd cymdeithasol cefnogol

Mae hwyluso gweithgareddau sy'n seiliedig ar dîm ac annog rhyddid mynegiant heb ofni cael eu barnu yn bwysig wrth gefnogi pobl ifanc â phryderon cymdeithasol a goresgyn ofnau yn ymwneud â chwrrd â phobl newydd a sefyllfaoedd cymdeithasol. Mae gwneud ffrindiau a siarad ag eraill yn helpu i fagu hunanhyder, ymdeimlad o berthyn a sgiliau cymdeithasol sy'n helpu i hyrwyddo lles cadarnhaol yn y tymor hwy.

“ Mae wedi helpu fy iechyd meddwl drwy ddangos nad fi oedd yr unig un oedd eisiau gwneud newid positif. **CYFRANOGWR** ”

“ Pobl gyfeillgar ac agored yn ogystal â dull addysgu araf ac amyneddgar. Felly, mae'r rhaglen hon ar y cyfan wedi helpu i dawelu fy nerfau ac wedi fy nysgu i roi cynnig ar unrhyw beth a gweld sut mae pethau'n mynd! **CYFRANOGWR** ”

“ Mae bod gydag unigolion eraill o'r un anian wedi rhoi mwy o obaith i mi ar gyfer dyfodol y blaned. **CYFRANOGWR** ”



Cymorth priodol

Mae cael cefnogaeth cyfoedion a gweithwyr ieuentid hyfforddedig yn cynnig cyfle i bobl ifanc rannu eu pryderon, eu problemau a materion iechyd meddwl eraill ac maent yn elwa o gyfeirio ehangach. Mae hyn yn fwyaf buddiol pan fydd cyfranogwyr yn gallu meithrin perthynas â'r un aelodau o staff drwy sesiynau rheolaidd. Mae hyfforddi un i un gyda staff wedi cael ei nodi fel yr elfen fwyaf gwerthfawr i ddechrau ac i'r rhai sydd â'r pryderon a/neu'r ymddygiad heriol mwyaf difrifol.

“

Roedd Grassroots wastad eisiau clywed am yr hyn ro'n i wedi ei wneud yn ystod yr wythnos. Bob amser yn holi amdanaf a chadw pethau'n hwyliog. Fe wnaethom ffurfio uned deuluol agos. Mae Grassroots wedi bod yn gefnogol iawn.

”

CYFRANOGWR

“

Bydd yn helpu fy iechyd meddwl ac yn gwneud i mi deimlo'n fwy hamddenol yn y byd, gan wybod y gall gael ei drwsio a bod modd ei helpu.

CYFRANOGWR

Tasgau sy'n helpu eraill

Mae gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i gymuned leol, neu amgylchedd, yn cynnig ymdeimlad o bwrpas a chyflawniad i bobl ifanc. Gallai hyn fod drwy gadwraeth ymarferol, gwelliannau i ofodau cymunedol neu gefnogi pobl ifanc eraill drwy fentora. Mae'r tasgau hyn nid yn unig yn grymuso ac yn atgyfnerthu i bobl ifanc y gwahaniaeth cadarnhaol y gallant ei wneud ond hefyd yn darparu cysylltiad cadarnhaol ag eraill.



“

Fe wnaeth helpu i greu lle diogel i fynd iddo ac i wneud rhywbeth cadarnhaol wrth gwblhau tasgau a nodau. Gwneud eraill yn hapus yw'r hyn sy'n fy ngwneud i'n hapus.

”

CYFRANOGWR

Dysgu am faterion amgylcheddol

Mae dysgu mwy am faterion amgylcheddol, sut y gellid mynd i'r afael â nhw a gweld canlyniadau cadarnhaol prosiectau sydd wedi'u cynllunio i fynd i'r afael â'r materion hyn yn rhoi sicrwydd ac optimistiaeth i rai pobl ifanc ar gyfer y dyfodol. Mae hyn yn arbennig o bwysig i'r rhai sy'n ofni am eu dyfodol ac yn profi 'eco-bryder'.

Ein dulliau dysgu

Mae sawl ffactor allweddol yn ymwneud â gweithgareddau prosiectau ac amrywiol ganlyniadau sydd wedi cyfrannu at welliannau ym maes lles meddyliol cyfranogwyr. Mae'r rhain wedi'u nodi yn y diagram isod (heb fod mewn unrhyw drefn benodol)



Mae'r gwaith o **ddatblygu hunanhyder** yn sail i'r rheswm y mae llawer o weithgareddau wedi cefnogi pobl ifanc i wella eu hiechyd meddwl a'u lles. Roedd cysylltiad cyffredin rhwng hyn ag ymdeimlad o gyflawniad yn sgil pobl ifanc yn rhoi cynnig ar bethau newydd, meithrin sgiliau newydd, cael eu grymuso a phobl yn ymddiried ynddynt, yn ogystal â gwreiddu eu potensial. Mae gwelliannau mewn hunanhyder, ochr yn ochr â llai o bryderon, wedi annog llawer o gyfranogwyr i gymryd mwy o ran yn eu prosiectau a manteisio ar gyfleoedd y tu allan i Our Bright Future sydd wedi arwain at fwy o hunanfoddhad, boddhad bywyd a lles cadarnhaol.

“

Mae Green Futures wedi rhoi'r wybodaeth a'r sgiliau i mi allu helpu eraill a gwella fy hun hefyd. Rwyf wedi dod yn fwy hyderus, yn llai pryderus mewn grwpiau a thimau ac wedi dod yn gymaint mwy gwydn gan wybod y gallaf wneud pethau na feddyliais erioed y byddwn i wedi cael y cyfle i'w gwneud hyd yn oed.

CYFRANOGWR

”

Mae'r amrywiaeth o ffactorau sy'n cyfrannu at well lles yn cael eu dangos gan agwedd Myplace at les, a ddisgrifir drosodd, yn ogystal â hanes achos Loren o gymryd rhan ym mhrosiect St Mungo, Putting Down Roots for Young People.



Astudiaeth achos prosiect: Myplace, Ymddiriedolaeth Natur Sir Gaerhirfryn

Mae Myplace yn brosiect llesiant gwyrdd, gyda'r slogan "Ffordd naturiol o sicrhau lles", a gyflwynir gan Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt Sir Gaerhirfryn, Manceinion, a Gogledd Glannau Mersi mewn partneriaeth ag Ymddiriedolaeth Sefydliad GIG Swydd Gaerhirfryn a De Cumbria. Mae'r prosiect yn cael atgyfeiriadau yn uniongyrchol gan y GIG, gwasanaethau iechyd meddwl, rhieni sy'n addysgu gartref, a gwasanaethau cymdeithasol ymhlith eraill. Mae gweithgareddau Myplace yn ceisio helpu pobl ifanc i ailgysylltu â natur mewn ffordd sy'n cael ei harwain gan gyfranogwyr, ac sy'n cynnwys teithiau cerdded bywyd gwyllt, gwylltgrefft, fforio, adeiladu tân a choginio, ID rhywogaethau, garddio, cadwraeth ymarferol, a sesiynau ymwybyddiaeth ofalgar.

Canfu gwerthusiad annibynnol o'r prosiect fod ganddo fanteision penodol i gyfranogwyr sy'n dechrau mewn man lle mae eu lles meddyliol yn isel. Nodwyd ffactorau buddiol eraill sy'n cefnogi lles pobl ifanc fel: agwedd gadarnhaol, ymlaciol, ac anfeiriadol y prosiect; y rhyddid mae'n ei gynnig i bobl ifanc gymryd rhan yn ôl eu telerau eu hunain (dewis eu cynllun wedi'i deilwra eu hunain); cysondeb staff y prosiect; a bod y tu allan ac wedi cysylltu â natur. Ar y cyfan, daeth y gwerthusiad i'r casgliad bod y Pum Ffordd i Les yn ganolog i lwyddiant Myplace.

Mae'r Pum Ffordd i Les yn gyfres o negeseuon iechyd meddwl cyhoeddus sy'n seiliedig ar dystiolaeth gyda'r nod o wella iechyd meddwl a lles y boblogaeth gyfan. Sef:

- **Cysylltu â phobl o'ch cwmpas** e.e. teulu, ffrindiau, cydweithwyr a chymdogion;
- **Rhoi rhywbeth yn ôl** e.e. ymuno â grŵp cymunedol, gwirfoddoli, gwneud rhywbeth neis i rywun;
- **Sylwi mwy** e.e. myfyrio a bod yn ymwybodol o'r byd o'ch cwmpas a'r hyn rydych yn ei deimlo;
- **Bod yn actif** e.e. ymgymryd ag ymarfer corff neu weithgaredd corfforol sy'n gweddu i'ch lefel o symudedd a ffitrwydd;
- **Parhau i ddysgu** e.e. rhoi cynnig ar rywbeth newydd, ymgymryd â her neu gyfrifoldeb newydd.

Gan atgyfnerthu gwerth y prosiect, cafodd Cynorthwydd Therapi Galwedigaethol un o sefydliadau partner y prosiect ei ddyfynnu:

“

Mae Myplace yn cyd-fynd â nodau ac ethos y tîm Therapi Galwedigaethol yma yn X [dienw], yn aml yn caniatáu i fynegi eu hunain mewn ffyrdd nad ydynt efallai wedi meddwl amdanynt o'r blaen.

Disgrifiodd y bobl ifanc pa mor dda roedden nhw'n ei deimlo am ddysgu sgiliau newydd a gallu gweithio gydag offer allan yn yr awyr agored. Nid oedd ardal yr ardd yn cael ei defnyddio byth bron ond mae bellach yn cael ei defnyddio'n rheolaidd gan y bobl ifanc, ac mae ganddyn nhw berchnogaeth o sut y bydd yn datblygu. Mae pobl ifanc yn dweud bod hyn yn helpu gyda'u meddyliau ac yn ffordd werthfawr o darfu ar eu meddyliau.

”

“

Rhoddodd Myplace le i mi wella fy lles meddyliol, drwy gymryd rhan mewn rhywbeth ystyrlon a mwynhau manau awyr agored. Yn ystod fy amser gyda Myplace, ro'n i'n gweld bod fy hyder yn gwella, bod fy ngorbryder yn lleihau, a fy mod yn edrych ymlaen at bob sesiwn.”

CYFRANOGWR

”

“

Mae'r prosiect yn pwysleisio cysylltiad â natur a phobl, fel sy'n cael ei ddisgrifio gan aelod o'r tîm:

Byddwn i'n dweud bod yr amgylchedd yn rhan enfawr o hyn hefyd, mae'r byd naturiol yn lle i'n tawelu a chynnig ymwybyddiaeth ofalgar naturiol iawn, ac mewn sawl ffordd, mae'n lle perffaith i bobl y mae eu lles yn isel iawn ddechrau eu taith adfer. Hyd yn oed i'r rhai sydd wedi clywed am y Pum Ffordd i Les gall fod yn anodd i bobl ddechrau uniaethu â nhw pan fydd eu hyder, gwytnwch a'u hunan-barch yn isel. Byddant yn cysylltu â phob un o'r 5 ffordd bob un tro y maent yn dod i Myplace, ac yn dechrau profi llwyddiant wrth wneud hyn, ac adeiladu cronfa wydn yn seiliedig ar bethau y maen nhw'n gwybod eu bod wedi eu cyflawni.

”

Hanes achos:
Loren, 21 oed, Llundain



Loren yn cymryd rhan yn PDR YP

Putting down roots for young people (PDR YP)

Pan ymunais â PDR YP doeddwn i ddim mewn addysg na chyflogaeth. Cefais fy rhyddhau o ward ac adran aciwt iechyd meddwl yn ddiweddar. Er fy mod wrth fy modd gyda byd natur erioed, doeddwn i erioed wedi gwneud llawer o arddio o'r blaen. Ro'n i'n cael trafferth canolbwyntio, yn aml yn teimlo'n isel a doedd gen i ddim llawer o hyder.

“ PDR YP oedd y bobl gyntaf i gredu ynof fi yn iawn. Roedden nhw'n gweld beth doedd pobl eraill ddim yn sylwi arno, sef y gallwn gyflawni llawer yn fy mywyd er nad oedd gen i lawer o Lefel A neu unrhyw obaith o gael swydd yn fuan.

“ Rhoddodd PDR YP reswm i mi adael y tŷ. Rhoddodd resymau i mi godi o'r gwely ac i ddal ati. Dwi'n ddiolchgar bob dydd, a dydw i ddim yn meddwl y byddwn i'n agos at ble ydw i nawr heb y tîm yn PDR YP.

Mae Ben (hyfforddwr PDR YP) yn anhygoel. Mae e mor gyfeillgar, mae ganddo gymaint o ddi-ddordeb yn yr hyn sydd gennym i'w ddweud, mor bositif, ac mae'n credu ynom ni. Yn fy syniadau gwallgof neu synnwyr digrifwch rhyfedd. Mae Ben yna i fi, dyna o'n i angen - rhywun i gredu ynof fi. Dechreuais ffotograffiaeth yn PDR YP er mai dim ond camera ffôn oedd gen i. Ro'n i wrth fy modd.

Mae ffotograffiaeth yn gwneud i mi ymlacio, yn enwedig ffotograffiaeth natur. Dwi'n hapusach yn edrych ar siapiau mewn blodau a cheisio tynnu'r llun gorau. Mae PDR YP yn anhygoel am feithrin talentau pobl ifanc. Mae gennym gyfarfodydd tîm wythnosol, ac mae Ben bob amser yn ein hannog i gymryd rolau arwain. Sylweddolais fod fy sgiliau o fod yn drefnus yn berffaith ar gyfer cymryd cofnodion. Unwaith eto, rhoddodd Ben gyfleoedd i mi gymryd cofnodion mewn cyfarfodydd uwch.



Nawr, rydw i ar fwrdd Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. Rydw i ar banel asesu ar gyfer UK Youth, ro'n i ar y panel llywio ar gyfer Our Bright Future, ac yn cyflwyno gweithdai ar gyfer Panel Cynghori YPIL y Loteri Genedlaethol. Rwy'n cynnal sesiynau i bobl ifanc eraill ar lais pobl ifanc ac iechyd meddwl. Rydw i hefyd wedi gweld sawl erthygl gennyf yn cael eu cyhoeddi ar gyfer BeatFreekz, y Loteri Genedlaethol, a'r cylchgrawn Children and Young People Now. Rwy'n rhwydweithio gyda phenaethiaid sefydliadau fel Mind, Children in Need, a Sports UK i enwi rhai.

Mae gen i swydd sefydlog yn y Groes Goch Brydeinig, wedi byw yn Glasgow ers 2 fis, ac ar fin dechrau prentisiaeth gradd nyrso. Heb sôn am y fenter gymdeithasol y gwnaeth PDR YP fy nghefnogi i'w sefydlu.

Dwi wedi bod ar daith, ac fe ddaeth y trobwynt yn PDR YP. Rydw i'n gwybod, o fod wedi gweithio gyda chyllidwyr a byrddau, fod rhaglenni'n seiliedig ar ganlyniadau y gellir eu trafod mewn cyfarfodydd ac adroddiadau. Ond does dim modd mesur rhai pethau yn ôl rhif, ac mae PDR YP yn un ohonyn nhw. Alla i ddim diolch digon iddyn nhw.