

Jeanette Wilmer sketch over photo

Rydym yn darganfod sut mae archwilio hanes a thirweddau Castell Burgh yn Great Yarmouth yn helpu iechyd meddwl pobl.

> "Mae treftadaeth yn ymwneud â'r teimlad hwnnw o berthyn, gan wybod mai dyma'ch lle a deall sut mae eich hanes yn cyd-fynd â hanes ehangach. Mae'n rhan o fod yn ddynol."
>
> *Laura Drysdale, Cyfarwyddwr yr Ymddiriedolaeth Adfer*

Archwilio Castell Burgh

Mae'r Ymddiriedolaeth Adfer yn defnyddio treftadaeth, y celfyddydau a diwylliant i gefnogi pobl sy'n dioddef o salwch meddwl.

Fel rhan o brosiect Partneriaeth Tirwedd Water Mills and Marshes a ariennir gan y Loteri Genedlaethol, mae gr?p Ymddiriedolaeth Adfer yn archwilio hanes a thirweddau Caer Rufeinig Castell Burgh yn Yarmouth Fawr.



Yng nghaer Castell Burgh. Credyd: Laura Drysdale

Cyn yr achosion o'r coronafeirws (COVID-19), mwynhaodd y gr?p deithiau cerdded ymwybyddiaeth ofalgar, sgyrsiau gydag arbenigwyr a chreu gwaith celf wedi'i ysbrydoli gan yr hyn a welsant

Gofynnwyd i gyfarwyddwr yr Ymddiriedolaeth Adfer, Laura Drysdale, pam eu bod yn defnyddio treftadaeth yn eu gwaith – a sut maen nhw'n parhau i gefnogi pobl yn ystod y cyfnod clo.

Teimlad o berthyn

"Mae treftadaeth yn ymwneud â'r teimlad hwnnw o berthyn, gan wybod mai dyma'ch lle a deall sut mae eich hanes yn ffitio o fewn hanes ehangach," meddai Laura. "Mae'n rhan o fod yn ddynol.



Cael hwyl yng Nghastell Burgh. Credyd: Robert Fairclough

"Rydym yn aml mewn amgylcheddau annymunol, yn enwedig y rhai sy'n byw gyda salwch meddwl sy'n gorfod ymweld â lleoedd fel canolfannau iechyd a swyddfeydd budd-daliadau yn rheolaidd. Mae mynediad i dreftadaeth yn rhoi cyfle i bobl fod yn rhywle hardd, creu cysylltiadau â phobl eraill ac archwilio eu creadigrwydd eu hunain.

"Mae'n gallu bod yn gragen galed i'w chracio a hyd yn oed yn anoddach i rai aelodau o'r gr?p gael y teimlad hwnnw o hawl – y teimlad bod y dreftadaeth hon yn perthyn i ni. I lawer, byddai'n llawer haws cuddio i ffwrdd. Mae'n cymryd llawer o ddewrder, ond unwaith y bydd pobl yn cael y teimlad hwnnw, gall y manteision fod yn rhyfeddol."

> "Rwyf wedi byw ger Castell Burgh ers cymaint o flynyddoedd ac nid wyf erioed wedi bod. Nawr dydw i ddim yn meddwl y byddaf byth yn rhoi'r gorau i fynd."
>
> Cyfranogwr Castell Burgh John Durrant – darllenwch am ei brofiad ar y prosiect.

Chwalu rhwystrau

Sut mae'r Ymddiriedolaeth Adfer yn creu'r ymdeimlad hwnnw o berthyn?

"Yn hanfodol, rydym yn gwrando," esbonia Laura. "Mae salwch meddwl yn ymosod ar brofiadau dynol cyffredin ac yn gwthio pobl i'r ymylon. O ganlyniad, rydym yn gweithio gyda phobl sydd wedi'u hallgáu'n fawr.

"Rydym yn siarad ac yn darganfod beth fydd yn helpu – efallai y bydd yn fynediad i'r safle drwy fws mini neu'r iaith a ddefnyddir i hyrwyddo digwyddiadau.



Cerdded ar draws y gaer. Credyd: Robert Fairclough

"Mae'n rhaid i wrando droi'n weithred. Nid ydych am i bobl deimlo bod eu hamser a'u meddwl wedi'u gwastraffu. Pan fydd pobl yn gwrando, maen nhw'n teimlo'n fwy hyderus i ddweud pethau wrthych chi, felly mae'n gylch rhinweddol.

"Rydym yn cynnwys pobl sydd â phrofiad byw o salwch meddwl wrth gynllunio'r prosiect, er enghraifft drwy gynnal sesiynau arbrofol. Rydym wedi trefnu cyfleoedd i wrando, ac mae pobl sydd â phrofiad o lygad y ffynnon yn eistedd ar y Bwrdd Prosiect i fonitro cynnydd.

"Mae gwrando yn ein helpu i fynd i'r afael â'n hagweddau sefydliadol ein hunain. Yn y pen draw, rydym ni, ein partneriaid a'r cyfranogwyr ynddo gyda'n gilydd. Mae pawb yn dysgu, mae bob amser yn arbrawf, mae pethau bob amser yn newid. Gall fod yn anodd, ond mae'n cynnig y canlyniadau gorau."

Cadw mewn cysylltiad yn ystod y cyfnod clo

Wrth gwrs, mae coronafeirws (COVID-19) wedi newid y ffordd y gall y prosiect weithredu. Dywed Laura wrthym sut y maent wedi bod yn rheoli: "Mae ein tîm TG wedi bod yn gweithio'n galed i gael gliniaduron ar gyfer cyfranogwyr sydd am gadw mewn cysylltiad yn ein cyfarfodydd Zoom wythnosol a'n gr?p Facebook."

"Er bod y cysylltiad digidol hwnnw'n bwysig iawn, rydym yn dal i gadw mewn cysylltiad â'r rhai nad yw'n addas drwy anfon gweithgareddau creadigol atynt."

> "Yn sicr, mae methu bod yn y dirwedd dreftadaeth yn cael ei deimlo. Ar ôl colli'r cysylltiad hwnnw mae'r gr?p wedi gwneud i'r gr?p sylweddoli pa mor bwysig yw e iddyn nhw a'u llesiant meddyliol."

Caredigrwydd yw thema Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl eleni ac mae'n hanfodol i weithgareddau'r gr?p. "Mae caredigrwydd yn un mawr i ni," meddai Laura, "yn enwedig yn ystod y cyfnod hwn o risg uchel.

"Mae'r gr?p wedi bod yn gefnogol iawn i'w gilydd, hyd yn oed yn gollwng bwyd i'w gilydd. Bydd pobl yn cofio'r gweithredoedd hynny o garedigrwydd."

Gwerthfawrogi'r dirwedd dreftadaeth

Mae'r gr?p yn edrych ymlaen at ddod yn ôl at ei gilydd pan allant. "Yn sicr, mae methu bod yn y dirwedd dreftadaeth yn cael ei deimlo. Ar ôl colli'r cysylltiad hwnnw, mae'r gr?p wedi gwneud i'r gr?p sylweddoli pa mor bwysig ydyw iddynt hwy a'u llesiant meddyliol.



Cerflun Y Byd fel Natur. Credyd: Robert Fairclough

"Yn ystod y pandemig, mae Cronfa Treftadaeth y Loteri Genedlaethol wedi bod yn wych o ran ein helpu i ail-lunio'r prosiect a bod yn hyblyg o ran ei amserlen. Mae'r gr?p yn bendant yn gobeithio cyfarfod eto unwaith y gallwn, i barhau â'r prosiect – efallai nid yn union fel y bwriadwyd ond mae'n mynd i fod yn wych!"

Mwy o wybodaeth

Clywsom hefyd gan un o gyfranogwyr Almanac Castell Burgh, John Durrant, a ddywedodd wrthym sut yr oedd y prosiect wedi cefnogi ei iechyd meddwl.

Mae Almanac Burgh Castle yn bartneriaeth rhwng yr Ymddiriedolaeth Adfer, Ymddiriedolaeth Archeolegol Norfolk, Ymddiriedolaeth Gymunedol Mynediad a Gwasanaeth Amgueddfeydd Norfolk. Darganfyddwch fwy am "therapi diwylliant" yr Ymddiriedolaeth Adfer ar eu gwefan.

Ar gyfer Wythnos Creadigrwydd a Lles bu Liz Ellis, Rheolwr Prosiect Polisi Cronfa Treftadaeth y Loteri Genedlaethol, yn trafod rôl caredigrwydd ym mhrosiect Almanac Castell Burgh gyda Victoria Hume, Cyfarwyddwr y Gynghrair Diwylliant, Iechyd a Llesiant.

Mae pob prosiect mae'n rhaid i Gronfa Treftadaeth y Loteri Genedlaethol gyflawni ein canlyniad cynhwysiant: **bydd ystod ehangach o bobl yn ymwneud â threftadaeth**. Darllenwch ein cyngor cynhwysiant i gael gwybod mwy.



efyd mewn ...

John Durrant

How heritage helped John reconnect to the world