Iechyd meddwl a llesiant gweithwyr du mewn



I nodi'r ddau achlysur, buom yn siarad â gweithiwr du mewn amgueddfa i rannu eu profiadau yn y sector.

Mae 2020 wedi gweld mwy o ffocws a thrafodaeth ar faterion sy'n effeithio'n arbennig ar bobl ddu a chymunedau ledled y DU. O'r mudiad emosiynol a sylweddol Black Lives Matter (*Mae Bywydau Du o Bwys)*, i effeithiau anghymesur o andwyol coronafeirws (COVID-19) ar rai o darddiad du (yn ogystal â grwpiau lleiafrifoedd ethnig eraill).

Wrth i ni drafod y materion hyn a cheisio dod o hyd i atebion neu geisio cyngor, weithiau gellir anwybyddu'r effaith ar iechyd meddwl a llesiant ein cyfoedion a'n cydweithwyr du.

Rhannodd un o gyflogeion du amgueddfa genedlaethol eu profiadau iechyd meddwl a llesiant a phrofiadau eu cydweithwyr du dros y misoedd diwethaf, yn ogystal â rhywfaint o gyngor.

Cleddyf dwbl

"Gyda COVID-19 a Black Lives Matter yn cyd-fynd i bawb ei weld ar adeg pan safodd y byd yn ei unfan, mae amrywiaeth a chynhwysiant wedi cael sylw haeddiannol.

> "Y realiti yw bod dysgu am amrywiaeth a chynhwysiant yn broses sydd ar sawl ffurf ac mae angen fod yn ddigon hyblyg i ddarparu ar gyfer carfan amrywiol."

"Ar y naill ochr, mae'r sylw cyson yn y cyfryngau wedi dod â'r teimladau i'r arwyneb fod rhai unigolion wedi ceisio ers tro byd neilltuo'r ofn sydd wedi effeithio'n ofnadwy arnynt. Ar yr ochr arall, mae'r pwnc yma wedi achosi i eraill weld pawb a phopeth naill ai'n alluogwr neu'n rhwystr i gydraddoldeb hil.

"Y realiti yw bod dysgu am amrywiaeth a chynhwysiant yn broses sy'n bodoli ar sawl ffurf ac mae angen fod yn ddigon hyblyg i ddarparu ar gyfer carfan amrywiol."



Rhoi llais i weithwyr du

"O ystyried bod nifer y gweithwyr du yn y sector amgueddfeydd yn parhau'n isel (yn enwedig ar lefelau uwch), dylai unrhyw ymdrechion i greu atebion effeithiol anelu'n fwriadol at chwilio am brofiadau byw'r rhai sy'n cael eu cefnogi a'u hymgorffori. Mae dulliau eraill yn wynebu'r risg o ymyleiddio lleisiau lleiafrifol hyd yn oed ymhellach.

"Mae dewis a ddylid ymgysylltu ai peidio yn fodel meddwl y mae'n rhaid i rai gweithwyr du ei werthuso'n rheolaidd."

"I'r rhai nad ydynt yn gwbl hyderus wrth leisio eu barn, yr unig ddewis ymarferol efallai fydd uno gyda'i gilydd ar gyfer cyfreithlondeb a diogelwch ar y cyd. I'r gwrthwyneb, gyda niferoedd mor isel o gynrychiolaeth o fewn amgueddfeydd gall

fod yn llawer haws ar adegau i aelodau du aros yn ddistaw rhag ofn iddyn ddifethau eu gyrfa.

"Mae dewis a ddylid ymgysylltu ai peidio yn fodel meddwl y mae'n rhaid i rai gweithwyr du ei werthuso'n rheolaidd."

Gwaith ar y gweill

I rai sefydliadau yn y sector, mae gwaith eisoes ar y gweill i fynd i'r afael â gwella ac ymgorffori amrywiaeth a chynhwysiant o fewn y gweithlu.

Aethant ymlaen i ddweud: "Dylid nodi, hyd yn oed cyn i ddigwyddiadau 2020 ddechrau datblygu, fod cynlluniau ystyrlon ar y gweill ledled y wlad i ymgysylltu â'r pwnc anodd yma

"Er enghraifft, cychwynnodd yr amgueddfa genedlaethol sy'n fy nghyflogi, gynnal cyfres o weithdai ar gyfer ei holl aelodau staff sy'n ymdrin â phynciau fel rhagfarn annadleuol a rheoli straen.



"Roedd yr amgueddfa hefyd yn cydnabod y diffyg amrywiaeth ymhlith ei ymddiriedolwyr ac yn mynd ati i geisio mynd i'r afael â hyn drwy benodi dau ymddiriedolwr o grwpiau pobl ddu, Asiaidd neu leiafrifoedd ethnig. Aeth yr amgueddfa gam ymhellach hyd yn oed a chyrraedd ei gweithgor amrywiaeth i helpu i ddod o hyd i ymgeiswyr addas ar gyfer rôl cyfarwyddwr yr amgueddfa.

"Mae'n sicr bod yr amgueddfa'n lle gwych i weithio, waeth beth fo'r ychydig achlysuron lle rwyf wedi cael fy nal rhwng ei amddiffyn i'r rhai y tu allan i'r sector, a cheisio mynd i'r afael â'i gorffennol problemus.

"Mewn sawl ffordd mae'r amgueddfa'n parhau i gynnig darganfyddiadau newydd. Mae'n lle y byddaf yn parhau i hyrwyddo a dysgu ynddo, tra'n ceisio helpu i lunio ei ddyfodol."

Ymrwymiad y Gronfa

Gall treftadaeth chwarae rhan bwysig o ran gwella iechyd meddwl a llesiant pobl yn y DU. Mae'n helpu i ddod â phobl at ei gilydd, adeiladu cysylltiadau ac ymdeimlad o berthyn.

Mae'n rhaid i bob prosiect sy'n derbyn arian gan Gronfa Dreftadaeth y Loteri Genedlaethol gyflawni'r canlyniad cynhwysiant: **bydd ystod ehangach o bobl yn ymwneud â threftadaeth.** Mae treftadaeth sydd â chynhwysiant yn ganolog iddi yn hynod o bwerus o ran dod â phobl at ei gilydd a chreu cymdeithas decach i bawb.

Cewch ragor o wybodaeth yma.