

Cwrdd â'r criw!

Pwy sydd y tu
ôl i
meddwl.org?



Sefydlwyd meddwl.org er mwyn ceisio mynd i'r afael â'r diffyg gwybodaeth cyfrwng Cymraeg sydd ar gael i helpu pobol sy'n byw gyda salwch neu gyflwr iechyd meddwl, a'u teuluoedd a'u ffrindiau.

Dechreuodd meddwl.org fel gwefan yn ôl yn Nhachwedd 2016 ond byddai'n deg dweud ei fod bellach yn fudiad sy'n gwneud mwy na darparu gwefan yn unig. Gallwch ddarganfod rhagor o wybodaeth am waith y mudiad [yma](#).

Parhewch i ddarllen er mwyn cwrdd â'r criw!

Manon Elin James

Mae Manon yn un o'r sefydlwyr gwreiddiol a feddyliodd am sefydlu meddwl.org i ddechrau'n ôl yn 2016!



Manon ydw i ac rwy'n dod o Gaerfyrddin yn wreiddiol, ond bellach wedi ymgartrefu yn Aberystwyth, lle rwy'n fyfyrwr PhD yn Adran y Gymraeg. Ar gyfer fy PhD, rwy'n treulio fy amser yn edrych ar hanes ac arwyddocâd Cwmni a Mudiad Adfer, ac yn fy amser sbâr rwy'n mwynhau gwrando ar bodlediadau, darllen a mynd am dro – yn enwedig ar bwys y môr pan mae'n braf!

Pam sefydlu meddwl.org? Byddai gwefan fel meddwl.org wedi bod yn gymaint o gymorth i mi yn ifancach i ddysgu am fy salwch ac i ddeall bod pobl eraill yn mynd drwy brofiadau tebyg. Dwi'n cael budd mawr o rannu 'mhrofiadau i, ac o ddysgu am gyflyrau eraill, ac mae'n ffraind gallu helpu pobl eraill i gael yr un budd wrth rannu eu profiadau hwy ac i drafod eu hiechyd meddwl yn Gymraeg.

Prif gyfrifoldebau: Erthyglau, newyddion, fideos a rhestr ddarllen y wefan. Amseru negeseuon y cyfryngau cymdeithasol. Materion ariannol.

[Gweld cyfraniadau Manon ar meddwl.org.](#)

Hedd Gwynfor

Mae Hedd hefyd yn un o sylfaenwyr y wefan, ar y cyd â Manon, ac felly wedi bod ynghlwm â'r wefan ers 2016!



Fy enw yw Hedd ac rwy'n byw yng Nghaerfyrddin gyda fy nghwi, Siani! Yn dilyn graddio o Brifysgol Aberystwyth, fe ymunais â'r cwmni teuluol – Cadwyn Cyf – sy'n manwerthu a chyfanwerthu anrhegion a chrefftau o Gymru a rhai Masnach Deg o weddill y byd.

Mae gen i ddiddordeb mewn gwleidyddiaeth a chwaraeon, yn arbennig pêl-droed a rygbi cenedlaethol Cymru. Rwy'n ysgrifennydd YesCymru, yn un o drefnwyr gorymdeithiau AUOBCymru ac yn gefnogwr brwd i Gymdeithas yr Iaith a Phlaid Cymru.

Pam sefydlu meddwl.org? *Sylwais ar gyn lleied o adnoddau cyfrwng Cymraeg oedd ar gael ar-lein a oedd yn trafod iechyd meddwl mewn ffordd hawdd i'w ddeall, yn benodol ar gyfer dynion ifanc. Y syniad i gychwyn oedd creu gwefan yn benodol ar gyfer dynion ifanc, ond ar ôl trafod gyda Manon daethom i'r casgliad fod diffyg adnoddau Cymraeg a oedd yn trafod iechyd meddwl yn gyffredinol. Felly fe wnaethom gychwyn meddwl.org gyda'r bwriad o roi platfform i bobl drafod iechyd drwy gyfrwng y Gymraeg ar ffurf blogiau, ac i rannu gwybodaeth a ffyrdd i gael cymorth o ran wahanol gyflyrau*

iechyd meddwl trwy gyfrwng y Gymraeg.

Prif gyfrifoldebau: *Dylunio ac archebu deunyddiau. Materion technegol y wefan. Materion ariannol.*

Sophie Ann

Yn dilyn gwneud [gwaith ymchwil](#) i'r maes, ymunodd Sophie a'r tîm yn Awst 2017.



Sophie di'n enw fi a dwi'n byw yng Nghaernarfon. Dwi'n gweithio fel Swyddog Cefnogi Busnes y Cyngor yng Ngwynedd erbyn hyn a dwi hefyd yn aelod o dîm Gŵyl Fwyd Caernarfon ac wrth fy modd yn rhan o'r trefniadau cyffrous yma bob blwyddyn!

Ymysg fy mhrif niddordebau eraill mae bod allan ar Lwybr Arfordir Cymru neu yng nghalon Eryri'n cerdded – lle i enaid gael llonydd yn wir! Dwi hefyd yn mwynhau coginio a phobi, mynychu gigs, treulio amser gyda theulu a ffrindiau gorau (a Casi ein sbaniel fach ddrwg!) a byta caws a mwy o gaws!

Pam ymuno a thîm meddwl.org? *Yn un peth, ro'n i eisiau teimlo fod canfyddiadau fy ymchwil yn cael eu defnyddio i bwrpas*

teilwng ac felly roedd defnyddio'r hyn oeddwn i wedi'i ddysgu er mwyn ceisio helpu siaradwyr Cymraeg sy'n cael profiadau anodd yn ffordd o sicrhau hynny. Hefyd, mae nifer o'r pobl sy'n agos i mi yn byw â chyflyrau bob dydd neu wedi cael cyfnodau anioddefol oherwydd anawsterau iechyd meddwl. Roeddwn i eisiau gwneud rhywbeth i geisio helpu taclo'r stigma yma a lleihau'r nifer o bobl sy'n diodde'n dawel. Fel unigolyn sydd heb gyflwr iechyd meddwl penodol, dwi'n deall bod pobl fel fi hefyd yn gallu stryglo ar adegau a dwi'n teimlo'n gryf iawn am yr angen i gynyddu dealltwriaeth o hyn. Mae gennym ni gyd iechyd meddwl, drwy'r amser, ac mae angen dod i'w ddeall a dysgu sut i edrych ar ei ôl!

Prif gyfrifoldebau: Prosiectau cydweithio. Adrannau myfyrdodau a creadigol y wefan.

Megan Martin



Ymunodd Megan â thîm meddwl.org yn 2019 ond mae wedi bod yn estyn llaw i'n helpu ers llawer hirach!

Helo! Megan ydw i a dwi'n gyfieithydd Cymraeg a Ffrangeg ac yn byw yn Sir Gaerfyrddin. Yn ystod fy amser hamdden, dwi'n

mwynhau coginio, gwrando ar bodlediadau, darllen a threulio amser gyda ffrindiau (fel arfer yn yr unig siop goffi da sydd gennym yn Rhydaman!)

Pam ymuno â thîm meddwl.org? *Dechreuais gyfieithu'n wirfoddol dros meddwl.org yn 2017 pan oeddwn i mewn cyfnod gwael o ran fy iechyd meddwl. Erbyn hyn, dwi mewn lle llawer gwell, yn rhannol oherwydd y cyfle a gefais i fod yn agored am fy salwch! Dwi bellach yn rhan o'r tîm rheoli ac yn falch o allu bod yn rhan o fudiad sy'n cynnig adnoddau i bobl mewn cyfnod sy'n gallu bod yn hynod o unig; rhywbeth y byddwn wedi'i werthfawrogi cymaint yn ystod adegau tywyll fy mywyd.*

Prif gyfrifoldebau: *Tudalennau cyflyrau'r wefan. Anfon gwaith i'w gyfieithu gan wirfoddolwyr. Erthyglau a newyddion i'r wefan.*

Hywel Llyr Jenkins

Mae Hywel hefyd wedi bod yn rhoi help llaw erystalwm, ond ymunodd â'r tîm rheoli yn 2019!

Hywel ydw i, dwi'n byw yng Ngheredigion gyda fy ngwraig a'n tri o blant. Dwi'n gweithio i'r Mudiad Meithrin ac yn gwneud gwaith gwirfoddol i meddwl.org ac elusen Binti International. Yn fy amser sbâr, dwi'n mwynhau darllen, chwarae offerynnau a gwrando ar gerddoriaeth. Mae cerddoriaeth wastad wedi bod yn bwysig i mi ac yn un o'r pethau cyntaf dwi'n troi ato mewn cyfnodau anodd o ran iechyd meddwl.



Pam ymuno â thîm meddwl.org? Fel Binti International, mae meddwl.org yn sefydliad sy'n bwysig i mi gyda'r ddau yn delio gyda meysydd sy'n dioddef o stigma cymdeithasol, sef iechyd meddwl a mislifoedd. Hoffwn weld pobl yn trafod y pynciau hyn yn fwy agored.

Dwi'n angerddol am weithio tuag at chwalu'r stigma cymdeithasol sy'n rhwystro pobl rhag cael y gefnogaeth sydd angen arnynt – stigma sy'n helpu neb yn y pendraw! Mae'n hollbwysig bod pobl yn dod yn fwy deallus am eu cyrff a'i hiechyd eu hunain.

Prif gyfrifoldebau: Adrannau gwybodaeth y wefan. Cylchlythyr meddwl.org. Materion nawdd a chodi arian.

Arddun Rhiannon

Fel Hywel a Megan, mae Arddun wedi ymuno â'r tîm rheoli yn 2019 ar ôl misoedd lawer o estyn cymorth gwirfoddol ag amrywiol bethau.



Helo! Arddun Rhiannon ydi'n enw i a dwi'n dod o Dinas, Llanwnda ger Caernarfon. Dwi newydd orffen cwrs gradd Meistr yn y Gymraeg ym Mhrifysgol Caerdydd, ac ar hyn o bryd yn gwneud ychydig o waith cyfieithu, ac yn gweithio yn adran Farchnata Pontio, Bangor. Yn fy amser

sbâr dwi'n mwynhau gwrando ar gerddordiaeth a phodlediadau, ysgrifennu'n greadigol, pobi ac yn ymddiddori mewn gwleidyddiaeth.

Pam ymuno â thîm meddwl.org? Mi nes i benderfynu gwirfoddoli

efo meddwl.org oherwydd fy mod i'n credu'n gryf mewn cael darpariaeth iechyd meddwl drwy gyfrwng y Gymraeg. Doedd dim adnoddau tebyg ar gael pan ges i broblemau iechyd meddwl yn fy arddegau – petai gwefan meddwl.org yn bodoli adeg hynny, yn sicr y byddai wedi bod yn help mawr i ddelio â'r teimladau llethol o unigrwydd sy'n dod law yn llaw gyda chyflwr meddyliol. Ers Haf 2016, rwy'n rhedeg blog personol yn trafod pynciau yn ymwneud â iechyd meddwl. Mae cael bod yn rhan o dîm Meddwl.org yn fy ngalluogi i gynnig platfform i bobl sydd yn dymuno trafod iechyd meddwl megis hunan hyder, iselder, gorbryder ac ati, – mae hynny'n rywbeth gwerthfawr ac arbennig iawn.

Prif gyfrifoldebau: Adran myfyrdodau'r wefan. Recriwtio a denu cyfranwyr.

[Gweld cyfraniadau Arddun ar meddwl.org](#)

Felly dyna ni, eich tîm meddwl.org presennol!

Mae gennym hefyd restr hir o wirfoddolwyr mwy achlysurol sy'n ein helpu ni gydag amrywiol bethau, megis cyfieithu erthyglau/gwybodaeth – ac heb y rhain, fe fydde'n gwaith ni tipyn yn anoddach. Felly diolch yn fawr iawn iddyn nhw hefyd, ac i bawb sydd wedi gwneud cyfraniadau mewn unrhyw ffordd!

Pe baech yn dymuno rhoi rywfaint o'ch amser i'n helpu ni redeg meddwl.org, cysylltwch â ni ar post@meddwl.org. Rydyn ni'n hollol ddibynnol ar gyfraniadau – os hoffech gyfrannu'n ariannol at barhad ein gwaith, ewch i'r [dudalen hon](#).

Diolch, a gobeithio y bydd eich darllen yn fuddiol!