

# Meithrin Lles Drwy Gydweithio ar Gerddoriaeth a Chyd-Greu yn y Gymuned

Georgina Aasgaard, Prifysgol Lerpwl

## CIP Astudiaeth Achos





© 2024. Mae'r gwaith hwn wedi'i drwyddedu o dan CC BY-NC-SA 4.0

I gael rhagor o wybodaeth am  
Gymunedau Creadigol AHRC ewch i  
[www.creativecommunities.uk](http://www.creativecommunities.uk)

Ariennir Cymunedau Creadigol gan  
Gyngor Ymchwil y Celfyddydau a'r  
Dyniaethau yn y DU (Cytundeb Grant  
Rhif AH/X001555/1) ac fe'i cynhelir ym  
Mhrifysgol Northumbria, Newcastle.



# Crynodeb

Mae'r astudiaeth achos hon yn adolygu fy ngweithgareddau ymchwil fel Ymarferydd Arloesi Cymunedol (CIP), mewn partneriaeth 15 mlynedd rhwng [Cerddorfa Ffilharmonig Lerpwl](#) ac [Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Mersey Care](#) (MCFT). Wedi'i ariannu gan [Gymunedau Creadigol AHRC](#), mae'r prosiect blwyddyn o hyd hwn wedi darparu dulliau ymchwil a datblygu newydd wedi'i gyd-greu ar draws tri lleoliad cymunedol: canolfan ar gyfer cynhwysiant cymdeithasol, ysbyty diogel iawn, a llyfrgell gymunedol.

Amlygodd yr ymchwil y potensial ar gyfer model cynaliadwy, y gellir ei ehangu, o ofal iechyd cymunedol a arweinir gan ddiwylliant, gan adeiladu ar hanes [Dinas-Ranbarth Lerpwl](#) o [fanteisio ar y celfyddydau er mwyn lles](#).

Mae fy ymchwil CIP yn adeiladu ar dystiolaeth gynyddol o [effaith y celfyddydau a cherddoriaeth ar iechyd meddwl a lles](#). Drwy archwilio pŵer [cyd-gynhyrchu](#) a chyd-greu i ymgysylltu a grymuso'r unigolyn cyfan, mae creu cerddoriaeth gydweithredol yn rhoi llais a dewis i gyfranogwyr yn eu taith llesiant, gan fynd i'r afael â materion sy'n gysylltiedig ag unigrwydd, stigma a thlodi. Ar hyn o bryd mae'r DU yn wynebu [argyfwng](#) iechyd meddwl, sy'n mynd yn waeth oherwydd y galw cynyddol ar wasanaethau'r GIG ar ôl COVID-19, sy'n golygu bod angen dulliau ategol ar gyfer gofal iechyd meddwl, yn enwedig mewn lleoliadau yn y gymuned. Mae creu cerddoriaeth gydweithredol yn cynnig dull cyfannol y mae mawr ei angen o ymdrin â gofal iechyd meddwl cymunedol, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Roedd fy ymchwil CIP yn tanlinellu pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol, cydlynu rhanddeiliaid a chynnwys lleisiau â phrofiadau go iawn mewn prosesau gwneud penderfyniadau. Mae'r ymchwil yn argymhell ymchwilio ymhellach i rôl cyd-greu a strategaethau traws-sector mewn ymyriadau diwylliannol.

Mae fy nghanfyddiadau ymchwil yn awgrymu y gall meithrin cysylltiad, cydweithio, creadigrwydd, ymrwymiad a gofal ddatblygu tirweddau gofal ataliol arloesol sy'n integreiddio dulliau creadigol mewn gwasanaethau iechyd meddwl, gan leihau dibyniaeth ar wasanaethau clinigol y GIG a chreu amgylcheddau ystyrlon a chynhyrchiol ar gyfer lles meddyliol mewn cymunedau lleol.



# Cyflwyniad

Yn fy rôl fel CIP, ymgysylltais yn weithredol â thair cymuned leol a phartneriaid prosiect i archwilio sut y gall cydweithio a chyd-greu cerddoriaeth wella llesiant drwy arferion creadigol cynaliadwy. Pennwyd fy ymchwil ar draws safleoedd [The Life Rooms](#) (MCFT) yng Nglannau Mersi. Ym mhob safle, fe wnes i gyd-ddylunio, cyd-gyflwyno a chyd-werthuso gweithgareddau gyda chymunedau lleol a cherddorion gan ddefnyddio dulliau cyfranogol arloesol.

Nod fy ymchwil CIP oedd (1) creu gwybodaeth newydd ar gyfer galluogi cymunedau creadigol drwy gydweithio ar gerddoriaeth a phartneriaethau traws-sector, (2) datblygu ymchwil drwy ymarfer drwy flaenoriaethu arbenigedd drwy brofiad a sicrhau perchnogaeth ar y cyd, a (3) cynnal model gofal sydd wedi'i wreiddio mewn cymdeithas, gan gyfrannu at gydlyniant cymdeithasol a meithrin cymunedau creadigol.

Mae'r berthynas hirsefydlog rhwng Cerddorfa Ffilharmonig Lerpwl a MCFT yn ganolog i'r prosiect, ac mae'n cynnwys rhwydwaith ehangach sy'n cynnwys cymunedau lleol, staff, gweithwyr cyswllt, timau cynhwysiant cymdeithasol, a 31 o rwydweithiau presgripsiynu cymdeithasol. Mae fy ngyrfa 20 mlynedd fel chwaraewr soddgrwth ac ymarferydd cerdd ac iechyd wedi meithrin perthnasoedd â chymunedau cerddorol creadigol, ymarferwyr a sefydliadau diwylliannol, a oedd hefyd yn arwyddocaol yn y gwaith o ddylunio'r prosiect. Mae sefydlogrwydd y bartneriaeth, ynghyd â rhwydwaith eang, yn golygu bod y gymuned yn cael ei chynnwys a'i chefnogi'n helaeth.



[Mae astudiaethau](#) diweddar yn dangos bod dros draean o boblogaeth Dinas-Ranbarth Lerpwl yn byw yn yr 20% mwyaf difreintiedig o gymdogaethau yn Lloegr, gan [effeithio'n niweidiol ar iechyd a lles](#). Mae'r argyfwng hwn yn lleihau ansawdd bywyd ac yn cyfyngu ar gyfleoedd economaidd, ac mae awdurdodau lleol wedi cael mwy o bwerau a chyllidebau ar gyfer diwylliant a sgiliau. Yn y cyd-destun hwn, mae'r prosiect CIP yn mynd i'r afael â'r angen am ddulliau system gyfan traws-sector datganoledig ar gyfer gofal ataliol, wedi'i arwain gan ddiwylliant, er mwyn gwella dealltwriaeth o anghenion iechyd meddwl a gwella gwasanaethau ar draws cyd-destunau datganoledig

# Cyd-destun yr Ymchwil

Creodd y prosiect Ymarferydd Arloesi Cymunedol gyfle unigryw i archwilio cyd-greu cerddoriaeth mewn lleoliad iechyd ac mewn cyd-destun academaidd. Gan adeiladu ar brosiect presennol IAA Prifysgol Lerpwl, '[Examining the Impact of Liverpool Philharmonic's Music and Health NHS programme](#)', galluogodd y partneriaid i ganolbwyntio ar gyd-gynhyrchu a chyd-greu mewn cymunedau lleol ac archwilio modelau effeithiol o estyn allan.

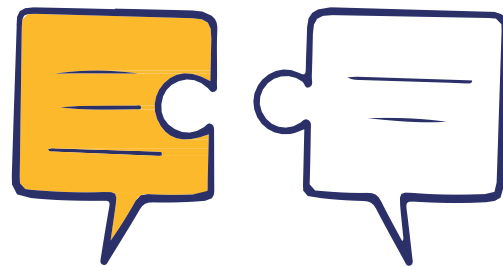
Mae [corff mawr o dystiolaeth](#) yn bodoli ar gyfer y rôl y gall cerddoriaeth a'r celfyddydau ei chwarae wrth atal a rheoli salwch meddwl. Fodd bynnag, dengys ymchwil hefyd:

- (1) Mae [diffyg methodoleg](#) wrth werthuso'r celfyddydau creadigol ar gyfer lles.
- (2) Nid oes gan ymarferwyr [seilwaith wedi ddilysu](#) sy'n gallu rhoi hyfforddiant a chefnogaeth iddynt.
- (3) Nid oes [dealltwriaeth glir](#) o beth yw'r ymyriadau, sut maen nhw'n gweithio a sut maen nhw'n cyfrannu at lesiant yn y gymuned sy'n gallu rhoi gwybodaeth effeithiol i lunwyr polisïau.

Mae'r astudiaeth achos hon yn enghraifft o arfer i archwilio'r bylchau sylweddol hynny.

**Dechreuodd rhaglen Cerddoriaeth ac Iechyd Cerddorfa Ffilharmonig Lerpwl yn 2008 gyda phrosiect peilot ar draws dwy ward Iechyd Meddwl yn MCFT. Mae wedi tyfu i weithio gyda chwe Ymddiriedolaeth GIG arall fel Ymddiriedolaeth Sefydledig Canolfan Canser Clatterbridge, Improving Me, Partneriaeth Cilgwri Swydd Gaer, Ysbyty Plant Alder Hey a Chanolfan Walton.**

Mae bellach wedi cyrraedd dros 21,500 o unigolion sy'n byw gyda salwch corfforol a meddyliol yn yr LCR. Mae'r [Rhaglen Cerddoriaeth ac Iechyd](#) bellach yn un o'r rhaglenni hynaf sy'n cael eu rhedeg yn barhaus ac sy'n gweithio mewn partneriaeth gydweithredol â'r GIG. Mae'r berthynas ddibynadwy rhwng partneriaid yn allweddol i effeithiolrwydd y rhaglen yn y ddinas.



***'Mae ein prosiect Cerddoriaeth ac Iechyd yn ymwneud â gweithio gyda phartneriaid a meithrin perthynas hirdymor â nhw, sy'n ymwneud â chydweithio ar y cyd a defnyddio eu harbenigedd i lywio sut rydym yn cyflwyno'r rhaglen yn fwy effeithiol byth'***

Michael Eakin, Prif Weithredwr Cerddorfa Ffilharmonig Lerpwl

***'Mae ansawdd, dibynadwyedd a chysondeb mor bwysig mewn gwasanaethau iechyd meddwl gan ein bod yn delio â phobl sy'n agored iawn i niwed. Dyma beth rydyn ni'n ei gael gyda'r Gerddorfa Ffilharmonig'***

Michael Crilly, Cyfarwyddwr Iechyd Cymdeithasol a Chynhwysiant yn MCFT

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae'r rhaglen wedi ehangu ei gwaith i gymunedau lleol drwy agor The Life Rooms (TLR) lle cynhaliwyd fy ngweithgareddau CIP. Sefydlwyd The Life Rooms yn 2016 yng

Ngogledd Lerpwl fel rhan o ymateb MCFT i ddefnyddwyr gwasanaeth yn mynegi angen brys am gymorth i symud y tu hwnt i ofal clinigol yn ôl i'r gymuned. Ers hynny, mae MCFT wedi agor safleoedd TLR eraill ar draws y ddinas, gan gynnwys mewn lleoliad ysbyty diogel iawn, datblygu model sy'n ysgogi pobl yn eu hiechyd a'u lles eu hunain ac yn eu rhoi mewn cysylltiad â chymorth cofleidiol yn eu cymunedau.



Mae TLR yn wasanaeth am ddim gan y GIG sy'n darparu lle i gwrdd ag eraill, mynediad at gyfleoedd dysgu, a chyfeirio at gymorth ychwanegol drwy bresgripsiynu cymdeithasol. Mae TLR hefyd yn cefnogi cymunedau sy'n cael eu tangynrychioli drwy eu gwaith ym maes cynhwysiant cymunedol. Mae'r [rhaglen presgripsiynu cymdeithasol](#) yn croesawu atgyfeiriadau gan feddygon teulu, gweithwyr cyswllt ac elusennau iechyd meddwl. Fodd bynnag, mae [astudiaethau diweddar](#) yn dangos heriau y mae angen rhoi sylw iddynt o ran cynaliadwyedd a datblygiad eu gwasanaethau. Mae'r rhain yn cynnwys anghydbwysedd rhwng sectorau, adnoddau annigonol a diffyg cyllid. Nododd TLR fod angen archwilio ymhellach sut y gall partneriaethau traws-sector gyfrannu at adeiladu a meithrin mannau creadigol sy'n cynnig dull cyflenwol o ymdrin â gofal iechyd meddwl clinigol.

***'Dyma'r tro cyntaf i ni gyflwyno sesiwn cerddoriaeth ac iechyd mewn gofod bwyd cymunedol. Mae'n arloesol iawn, ac mae'n bwysig ein bod yn cofnodi hynny'***  
Staff Cynhwysiant Cymdeithasol TLR

Mae fy ymchwil CIP yn mynd i'r afael â bylchau yn y sylfaen dystiolaeth bresennol drwy wneud y canlynol:

- (1) Gwneud ymchwil drwy gyd-greu: gan greu cerddoriaeth gydweithredol, gwnaethom ganolbwyntio ar brofiad byw a hunanreolaeth iechyd meddwl. Wrth drafod pwysigrwydd cynnwys lleisiau cyfranogwyr wrth gyd-ddylunio fframwaith yn ystod sesiynau cydweithredol, mynegodd cyfranogwyr yn glir eu bod yn gwrthwynebu arolygon a graddfeydd mesur.
- (2) Gweithio mewn cydweithrediad agos ag ymarferwyr eraill: gwnaethom gyd-gyflawni a chyd-werthuso rhai o'r gweithgareddau ymchwil, gan fynd i'r afael â'r diffyg myfyrio beirniadol a chysondeb wrth gasglu data yn ogystal ag anghenion hyfforddi.
- (3) Cyd-ddylunio gweithgareddau ymchwil: nod y prosiect yw darparu dealltwriaeth ddyfnach o anghenion iechyd meddwl drwy ymrwymiad hirdymor i gydweithio ar draws sectorau.

***'Rydw i eisiau i bobl fel Ymddiriedolaethau'r GIG a dylanwadwyr ac asiantaethau allweddol eraill yn y ddinas hon ein gweld ni fel rhan sylfaenol o iechyd yn ystyr ehangaf y gair hwnnw o'r ddinas hon'***  
Michael Eakin, Prif Weithredwr Cerddorfa Ffilharmonig Lerpwl

# CIP Gweithgareddau

Cynhaliwyd yr ymyriad CIP ar draws tri safle TLR mewn ardaloedd sy'n sgorio'n uchel ar fynegeion amddifadedd lluosog a mynediad cyfyngedig i'r gymuned. Dyma oedd y gweithgareddau CIP:

- Hwyluso cwrs 8 wythnos ym mhob lleoliad, o gyd-greu cerddorol i gyd-gynhyrchu perfformiad, i archwilio methodoleg gyson
- Datblygu dulliau creadigol wedi'u haddasu i bob cyd-destun i lywio cydweithrediad agos strwythuredig gyda staff TLR ac ymarferwyr eraill
- Cyd-ddylunio fframwaith gwerthuso gyda chyfranogwyr er mwyn deall effeithiolrwydd yr ymyriad yn well.

Roedd fframwaith ar gyfer dull darparu ar draws y tri lleoliad yn seiliedig ar bum nod allweddol: **Cysylltiad, Cydweithio, Creadigrwydd, Ymrwymiad a Gofal.**

Mabwysiadodd yr ymchwil ddull ethnograffig o gyd-gynhyrchu a chreu cerddoriaeth ar y cyd – gan gynnwys nodiadau maes, alawon clywedol, arteffactau, perfformiadau, cyfweliadau, sesiynau ac adborth ar berfformiadau – gydag amrywiaeth eang o gyfranogwyr cymunedol.

## Safle 1: Eglwys Sant Dunstan

Mae eglwys Sant Dunstan, sydd 15 munud ar droed o'r Neuadd Ffilharmonig, yn un o'r lleoliadau lle mae Tîm Cynhwysiant Cymunedol TLR yn darparu ei wasanaeth yn y gymuned, ac yn cefnogi pobl i ddefnyddio pantri cymunedol, gan eu cysylltu ag asiantaethau gofal iechyd a chymorth.

### Cysylltiadau

Cynhaliwyd sesiynau mewn capel ochr gyda waliau gwydr. Roedd 10-15 o bobl yn bresennol bob wythnos, yn aml ar wahanol adegau gan fod y cyfranogwyr yn cael eu galw yn ôl rhif i gasglu eu bwyd o'r brif neuadd. Daeth pobl o gefndiroedd amrywiol gan gynnwys y gymuned Roma, Gwlad Pwyl, yr Eidal, Tsieina, y Dwyrain Canol, Albania, Trinidad a Granada.

Yn ein sesiwn gyntaf, prin y cyfnewidiwyd unrhyw eiriau oherwydd rhwystrau iaith. Cerddoriaeth oedd y prif gyfrwng cyfathrebu.

***'Mae cerddoriaeth wedi dod â ni at ein gilydd, cerddoriaeth mewn iaith gyffredinol'***

*Cyfranogwr Sant Dunstan*



## Cydweithio

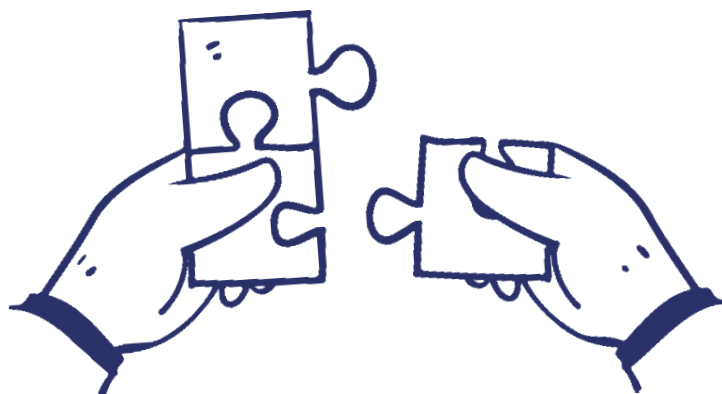
Drwy rannu ac archwilio cerddoriaeth o wahanol wledydd, lluniwyd cynllun ar y cyd ar gyfer y cwrs. Cyflwynodd cerddorion o Gerddorfa Ffilharmonig Lerpwl gerddoriaeth glasurrol a helpu i hwyluso'r gwaith o gyd-greu darnau yn seiliedig ar synau unigol gartref, teimladau ac atgofion. Roeddent wedi ymrwmo i'r broses greadigol gydag ansawdd ac arbenigedd.



*Addasu i wahanol genres cerddoriaeth gyda ar y drymiau ac ar yr allweddellau © Joe Lyman*

**'Roedd gweithio mewn ffordd mor fyrfyr yn bleser, ac yn ein galluogi i greu cysylltiad dwfn â'r cyfranogwyr ar eu telerau nhw'**

Mandy Burvill, Cerddor





## Creadigrwydd

Daeth un o'r cyfranogwyr, oedd yn hofran wrth y drws i ddechrau, yn raddol i wneud penderfyniadau ynghylch pa gân y dylem ei chwarae ar gyfer y digwyddiad rhannu. Bob wythnos, roedd yn awyddus i gydweithio â'r cerddorion a oedd yn ymweld. Roedd yn dod o'r Eidal a pherfformiodd gân a drefnwyd gan gyfansoddwr Ffilharmonig Lerpwl ar gyfer y soddgrwth, y ffidil, y clarinét a'r bas dwbl.

Mae uchafbwyntiau'r broses greadigol yn cynnwys darnau byrfyfyr ar y cyd ar wahanol genres, gan gynnwys drymiau Arabeg, caneuon Albanaidd, Pwyleg ac Eidaleg, caneuon 2pac ac arias opera.

## Ymrwymiad

Aeth y cerddorion gwadd o'r gerddorfa ar deithiau rhyngwladol. Y 'sesiynau jamio' diwylliannol hyn oedd sylfaen ein perfformiad terfynol a gynhyrchwyd ar y cyd.

Roedd un cyfranogwr o Tsieina yn swil iawn ar ddechrau'r cwrs. Drwy ymrwymo i ddod bob wythnos, datblygodd hyder, gan gysylltu ag eraill drwy ddarganfod gwahanol genres o gerddoriaeth a gorffennodd drwy ganu unawd yn ystod ein perfformiad terfynol:

***'Does dim angen yr iaith arnoch chi i siarad â phobl, gallwch chi deimlo rhywbeth wrth ganu, neu gallwch chi deimlo'r synau, a gallwch chi ddychmygu lluniau hyfryd neu atgofion'*** Cyfranogwr Sant Dunstan

## Gofal

Roedd y perfformiad a gynhyrchwyd ar y cyd yn brofiad a rannwyd yn gyfartal rhwng cyfranogwyr, cerddorion a staff, a greodd amgylchedd anfeirniadol ac anhierarchaidd. Cymerodd pedwar o gerddorion Ffilharmonig Lerpwl a phedwar cyfranogwr cymunedol ran. Roedd aelodau'r gynulleidfa'n cynnwys staff LR, arweinwyr tîm cynhwysiant cymdeithasol, staff Ffilharmonig Lerpwl, staff y Brifysgol ac Arglwydd Faer Lerpwl, Richard Kemp. Cymerodd aelodau o'r gymuned oedd yn y gynulleidfa ran hefyd drwy ddawnsio, clapio a chanu.

***'Fe wnaethoch chi helpu i greu cymuned i bobl sydd wedi'u digartrefu drwy ddod â rhai o'u traddodiadau, rhywfaint o drefn yn ôl i'w bywydau ac, yn bwysicaf oll, eu cysylltu â rhywbeth sydd wir ei angen arnynt, bwyd'*** Richard Kemp, Arglwydd Faer Lerpwl

Roedd gweithgareddau CIP yn Sant Dunstan yn torri tir newydd, gan nodi'r tro cyntaf i wasanaethau cynhwysiant cymdeithasol MCFT ddarparu llwyfan creadigol a llwyfan rhannu i bobl sy'n defnyddio pantri bwyd. Cafodd canlyniadau cadarnhaol y prosiect pilot hwn eu sbarduno gan gyfnewid diwylliannol, cydweithio a hyblygrwydd rhwng cyfranogwyr, cerddorion a staff.



***Cliciwch uchod i glywed a chyfran y cyfranogwyr***

## Safle 2: Ysbyty Diogel Iawn

### Cysylltiadau

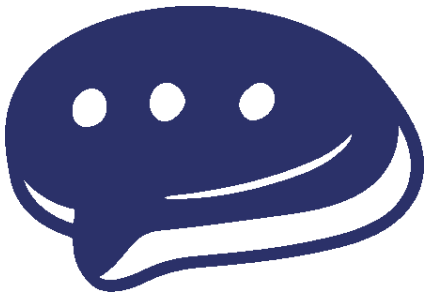
Cynhaliwyd fy ail set o weithgareddau yn y lleoliad TLR mewn ysbyty diogel iawn MCFT. Wedi'i agor ym mis Mai 2023, mae TLR yn cyflwyno model cymdeithasol o ofal iechyd i'r bobl fwyaf agored i niwed a chyfyngedig yn MCFT nad oes ganddynt fynediad at y gymuned ehangach. Caiff cleifion eu cyfeirio at y rhaglen gan staff y ward a'u hebrwng o'u gwahanol wardiau gan hyfforddwyr technegol i fynd ar y cwrs 8 wythnos. Ar gyfartaledd, mynychodd 8 claf a 12 aelod o staff (gan gynnwys hebryngwyr) y sesiynau wythnosol.

### Cydweithio

Drwy'r ymchwil, fe wnaethom **gyd-gynhyrchu thema** mewn ymateb i amrywiaeth o gerddoriaeth a chwaraeais ar fy soddgrwth. Mae'r hen ddarn hwn o bren, a wnaethpwyd yn 1751, yn adnodd i gysylltu â'r cyfranogwyr drwy synau a cherddoriaeth sy'n newydd iddynt, gan gynnwys darnau gan Bach, Elgar, Philip Glass ac alawon byrfyfyr. Cytunodd y grŵp ar thema 'dechrau newydd'.

*'Ar ôl rhyfel a thrychineb, bydd y tir yn tyfu eto, a bydd y planhigion a'r ddaear yn ffynnu. Yn union fel ni, mae'n rhaid i bethau ddal ati ac 'aildyfu', 'aileni', 'dechrau newydd''* Cyfranogwr mewn Ysbyty Diogel Iawn

Roedd y sesiwn yn canolbwyntio ar fyrfyfyr, gwranddo ac ymateb. Rhannodd aelod o staff ei feddyliau am y broses:



*' Mae'r broses hon yn hynod arwyddocaol mewn lleoliad o'r fath gan fod cleifion yn treulio'r rhan fwyaf o'u dyddiau ar eu pen eu hunain ac yn gaeth i'r hyn a ganiateir neu na chaniateir. Mae'r rhan fwyaf o gleifion yn cael traferth cyfathrebu, ac mae'r broses gydweithredol hon yn gallu helpu go iawn.'*

Ysbyty Diogel Iawn Staff

### Creadigrwydd

Cafodd seiniau newydd eu harchwilio wrth i wahanol gerddorion ar ymweliad gymryd rhan yn y sesiwn fel perfformwyr a byrfyfyrwyr. Roedd hyn yn ysbrydoli cyfranogwyr i ddefnyddio eu dulliau byrfyfyr eu hunain fel man cychwyn ar gyfer cyfansoddiadau newydd:

**'Roedd gweld yr amrywiaeth o offerynnau a gafodd eu chwarae gan y gymuned cleifion yn brofiad anhygoel. Roedd cleifion yn fodlon rhannu eu meddyliau a'u teimladau ar ôl pob perfformiad'** Ysbyty Diogel Iawn Staff

Cyfansoddodd un o'r cleifion ddarn yn ystod y cwrs:

**'Rwy'n teimlo bod y cwrs cyfan wedi fy helpu i dyfu fel cerddor, cyfansoddwr ac artist. Heb y cwrs, fyddwn i ddim wedi ysgrifennu hanner y pethau sydd gen i'** Cyfranogwr Ysbyty Diogel Iawn

## Ymrwymiad

Roedd y gerddoriaeth hefyd yn ysbrydoli cleifion i fynegi eu hunain drwy ffurfiau celf eraill fel tynnu lluniau, peintio ac ysgrifennu cerddi.

Gweithiodd un claf ar lun mawr yn cynrychioli arweinydd wedi'i wisgo mewn siwt, gan godi uwchben golygfa o ryfel. Bob wythnos, defnyddiwyd y llun fel 'sgôr graffig':

**'Roedd gweld eu cyfansoddiadau'n cael eu hargraffu fel sgôr gerddorol yn werth chweil. Credaf y bydd wedi cael effaith gadarnhaol iawn ar eu hunanhyder. Mae cyflawni nod o'r fath mewn lleoliad diogel iawn yn glodwiw iawn ac yn gyfle gwych'** Ysbyty Diogel Iawn Staff

**'We improvised while looking at this painting in front of the artist. It felt like a really strong thing to try to do... what is it? What am I responding to here? And then to put that in real time, into a musical form with another musician who's also going through the same journey'** Cerddor



Gwaith celf gweithdy Cyfranogwr Ysbyty Diogelwch Uchel, yn darlunio cerddorion y gweithdy

Erbyn diwedd y cwrs, casglwyd ffolder o gyfansoddiadau, recordiwyd caneuon gwreiddiol ar y safle, rhannwyd cerddi, ac arddangoswyd gwaith celf.

## Gofal

Roedd yr ymrwymiad a'r gofal gan gyfranogwyr, staff a cherddorion yn creu amgylchedd anfeirniadol ac anhierarchaidd lle'r oedd unigoliaeth a chreadigrwydd yn cael eu dathlu go iawn. Ar ddiwedd y perfformiad, dywedodd claf:

***'Ro'n i'n arfer bod yn droseddwr, nawr rydw i eisiau gwneud rhywbeth gwell'*** Cyfranogwr Ysbyty Diogel Iawn



Cafodd cymuned greadigol newydd ei chydabod, ei chlywed a'i gwerthfawrogi drwy ddulliau arloesol cynhwysol. Roedd harddwch a 'newydd-deb' cerddoriaeth glasurrol yn amlwg yn ysbrydoli cyfranogwyr, gan roi hwb i'w hyder creadigol heb iddynt ofni beirniadaeth. Roedd gallu addasu, hyblygrwydd ac empathi yn hanfodol i'r broses greadigol ar y cyd, gan alluogi cyfranogwyr i adael etifeddiaeth hirhoedlog drwy eu cyfansoddiadau cerddorol a'u gweithiau celf. Mewn amgylchedd cyfyngedig, daeth rhyddid mynegiant yn hollbwysig.

### Safle 3: The Life Rooms Walton

Cynhaliwyd y trydydd ymyriad ymchwil CIP mewn canolfan gymunedol mewn hen lyfrgell yn Walton, Gogledd Lerpwl. Arweiniwyd y cwrs gan aelod arall o dîm Cerddoriaeth ac Iechyd Ffilharmonig Lerpwl, a alluogodd fi i fabwysiadu rôl cyfranogwr-arsylwr. Roedd hyn yn cynnwys cyfweld â'r prif gerddor a hwyluso grŵp ffocws ar ddiwedd y cwrs, yn ogystal â chymryd rhan yn y perfformiad a gyd-gynhyrchwyd ochr yn ochr â'r cyfranogwyr yn Neuadd Ffilharmonig Lerpwl, (3) a chyd-ddylunio awgrymiadau adborth gan gynulleidfaeod.



*Georgina Aagaard yn Walton Life Rooms © Gareth Jones*

Drwy sgysiau yn ystod fy ngweithgareddau ymchwil, mynegodd cyfranogwyr sut roeddent yn teimlo am y 5C:

***‘Mae’r cysylltiad sydd gennym â’r cerddorion yn ein helpu i ymddiried ynddynt a lleihau unrhyw rwystrau sydd gennym’***

***‘Drwy gydol y broses gydweithio, rydyn ni’n cael ein tynnu oddi wrth y fersiwn negyddol ohonom ein hunain, heb wybod hynny, rydyn ni’n cael cwnsela y tu mewn, mae’r emosiynau’n rhoi rhyddid iddyn nhw eu hunain’***

***‘Mae creadigrwydd yn mynd â ni’n ôl yn blentyn, lle gallwn ddechrau gwella twf araf ein heneidiau sydd wedi’u difrodi’***

***‘Mae teimlo bod rhywun wedi ymrwymo go iawn yn gwneud i ni deimlo ein bod ni’n cael ein caru’***

***‘Mae’r cerddorion yn dangos gofal a pharch. Mae ganddynt galon dros les pobl, sy’n seiliedig ar gariad. Mae ar bobl angen hynny gan ei fod yn ychwanegu rhywbeth at y grŵp’***



Roeddent hefyd yn rhannu straeon personol:



***‘Mae’r rhaglen wedi rhoi cymaint o hyder i mi ac mae wedi fy ngwthio y tu hwnt i’r hyn roeddwn i’n meddwl y gallwn ei gyflawni. Rydw i wedi gwneud llawer o ffrindiau ac wedi dysgu sgiliau newydd. Rwy’n mwynhau’r cyngherddau gyda’r gerddorfa ac yn teimlo cysylltiad â’r cerddorion. Mae wedi agor byd newydd’***

Cyfranogwr The Life Rooms Walton

***‘Mae diffuantrwydd y cerddorion yn ein hannog i ddod yn rhan o’r grŵp, rydyn ni’n teimlo fel rhywbeth mwy na ni ein hunain. Mae’n fy arwain o deimladau negyddol ac yn dod â mi i fyf cadarnhaol pan fydda i’n dechrau teimlo bod y da’n drech na’r drwg, ac rydych chi’n gallu codi eich hun allan o bwl o iselder, gan ddechrau gweld uwchben gweddill y byd’***

Cyfranogwr The Life Rooms Walton

Roedd dull gweithredu a oedd yn canolbwyntio ar yr unigolyn yn sicrhau bod eu syniadau a’u teimladau’n siapio popeth a oedd yn cael ei greu. Roedd yr ymdeimlad hwn o berchnogaeth yn sail i’r perfformiadau a gafodd eu cynhyrchu ar y cyd.

# Canlyniadau a Newid

Lleisiau wedi'u clywed ✳ **Rhyddid i fynegi eich hun** ✳ **Rhyddid dewis** ✳ **Hunanhyder**  
**Dysgu sgiliau** ✳ **Eiriolaeth** ✳ **Gwaddol** ✳ **Agosatrwydd** ✳ **Cymuned**  
**Cynhwysiant** ✳ **Cymdeithasol** ✳ **Aml-ddiwyllynnol** ✳ **Unigolrwydd**  
**Creadigrwydd** ✳ **Arbenigedd yn cael ei Werthfawrogi** ✳ **Proses Gilyddol**  
**Parch** ✳ **Ymddiriedaeth** ✳ **Cysylltiadau Ystyrlon** ✳ **Cyberthnasau**  
**Partneriaethau Traws-Sector** ✳ **Profiadau Trawsnewidiol a Rennir**

*Effeithiau Ymchwil CIP*

Roedd y gweithgareddau ymchwil CIP a osodwyd ar draws tri safle TLR penodol yn cynnig cyfle unigryw i werthuso canfyddiadau drwy ymarfer. Sylwais ar y mewnwelediadau allweddol canlynol:

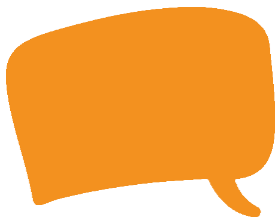
- **Gwerth profiad go iawn:** Drwy gael llais a dewis, roedd y cyfranogwyr yn dysgu sgiliau newydd ac yn cael eu grymuso i gefnogi ei gilydd a rheoli eu hiechyd eu hunain.
- **Cyd-greu fel arfer gorau:** Roedd dulliau cyflwyno a chasglu data ar y cyd (gan gynnwys cerddi, gweithiau celf, cyfansoddiadau gwreiddiol, perfformiadau a recordiadau) yn galluogi gwell dealltwriaeth o brofiadau a dulliau rhyngweithio cyfranogwyr.
- **Ymwybyddiaeth ehangach ymysg y cyhoedd:** Cyrhaeddodd y tair set o gyrsiau wahanol gymunedau a lleoliadau yn y ddinas, gyda Sant Dunstan a'r cyd-destun diogelwch uchel yn enwedig yn cyrraedd rhai o'r bobl sy'n cael eu tangynrychioli fwyaf yn ein cymunedau. Bydd yr amrywiaeth o allbynnau ymchwil CIP (blogiau, podlediad, astudiaeth achos, papur polisi) yn helpu i greu ymwybyddiaeth ehangach o fanteision cynnal a datblygu cymunedau mwy creadigol ar gyfer lles.
- **Sefydliadau diwylliannol ac iechyd:** Roedd y prosiect yn gwella gweledigaeth strategol Cerddorfa Ffilharmonig Lerpwl drwy ganolbwyntio ar gymunedau lleol a chreu cysylltiadau pellach â gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol. Ar ben hynny, ehangodd y sylfaen dystiolaeth i gefnogi'r gwaith o ddatblygu rhaglenni a chyllid.
- **Arloesi Cynhwysol:** Gweithiodd tîm y prosiect yn agos gyda chymunedau defnyddwyr gwasanaeth TLR newydd a staff TLR, gan archwilio arferion arloesol a chynhwysol pellach. Cyrhaeddodd fy ngweithgareddau gymunedau ehangach yn y ddinas, gan fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd ac adeiladu sylfaen i gyfiawnhau cefnogaeth yn y dyfodol ar gyfer y posibilrwydd o ddarpariaethau cerddoriaeth gydweithredol.

O ganlyniad uniongyrchol i'm prosiect CIP, llwyddais i ddangos sut y gall cerddoriaeth, synau a dirgryniadau ddod â phobl at ei gilydd, gan ddangos cysylltedd a dynoliaeth a rennir. Gan ddefnyddio diwylliant fel iaith gyffredinol, roedd creu cerddoriaeth gydweithredol yn creu gofod diogel heb hierarchaeth, beirniadaeth a stigma o fewn a rhwng grwpiau ymylol amrywiol mewn amrywiaeth o leoliadau.



Yn dilyn eu hymgysylltiad ag ymchwil CIP, mae rhai cyfranogwyr yn yr ysbyty diogel iawn wedi mynd ymlaen i gofrestru ar gyfer graddau theori cerddoriaeth, cyfansoddi eu cerddoriaeth eu hunain, ymchwilio i gyfansoddwyr clasurol, a dod o hyd i'w llais drwy eiriau neu ganu. Mewn lleoliadau cymunedol, roedd methodolegau creadigol yr ymchwil yn ysbrydoli aelodau'r gymuned i ddatblygu sgiliau fel ysgrifennu cerddi a straeon a chreu gweithiau celf wedi'u hysbrydoli gan gerddoriaeth. Roedd y cyfranogwyr yn ffurfio cyfeillgarwch, yn rhannu teimladau, yn cefnogi ei gilydd, ac yn cael hwyl er eu bod yn wynebu heriau cymdeithasol ac iechyd sylweddol.

Cafodd yr ymarferwyr cerddorol a gymerodd ran eu trawsnewid hefyd drwy gysylltu ag amrywiaeth o wahanol bobl drwy gerddoriaeth y tu mewn a'r tu allan i'r neuadd gyngerdd. Hefyd, darganfu staff y GIG wahanol agweddau ar bersonoliaethau eu cleifion, a gwell dealltwriaeth o werth cerddoriaeth a diwylliant mewn ymyriadau iechyd wedi'u creu ar y cyd gan reolwyr yn Ymddiriedolaethau'r GIG.



***'Mae cyd-gynhyrchu yn bwysig dros ben. Gall cleifion sy'n cydweithio â cherddorion i ddarparu rhywbeth creadigol liniaru heriau iechyd meddwl o bosibl a chefnogi'r syniad o unigolyn yn teimlo'n rhan o gymuned – sy'n cael ei werthfawrogi, ei barchu ac y grawdewir arno'***

Staff Ysbyty Diogel Iawn

### **Herio'r gwahaniaeth rhwng ymarfer, llunio polisïau a'r byd academaidd**

Er gwaethaf effeithiau fy ngweithgareddau ymchwil a'r manteision clir a gawsant ar gymunedau lleol, roedd fy rôl fel chwaraewr soddgrwth, ymchwilydd ac Ymarferydd Arloesedd Cymunedol yn heriol ar adegau.

- **Gwerth ymarferwyr yn y byd academaidd:** Arweiniodd biwrocratiaeth a diffyg systemau integredig ar gyfer ymarferwyr at oedi gyda chontractau, gan effeithio ar y gwaith cysoni rhwng gweithgareddau ymchwil a chyflog.
- **Iaith a chyfathrebu:** Weithiau, roedd trosi straeon ac emosiynau go iawn i iaith academaidd yn effeithio ar uniondeb artistig gan fod profiad ymarferol yn gallu gwrthdaro â theori academaidd. Roedd rheoli blaenoriaethau ac arddulliau cyfathrebu amrywiol gan wahanol dimau rheoli a rhanddeiliaid hefyd yn heriol.

- **Cydgynhyrchu:** Roedd cyflawni fy ngweithgareddau ymchwil yn cynnwys perthnasoedd cymhleth. Roedd cynllunio, darparu a gwerthuso yn amrywio o gyfathrebu goddefol i gyfranogiad gweithredol, i rannu pŵer. Roedd gwerthfawrogi ac integreiddio pob safbwynt yn gyfartal yn y gweithgareddau ymchwil yn anodd.
- **Rheoli'r agweddau aml-ddimensiwn:** Roedd fy ymchwil yn gofyn am gydbwysu fy rôl fel chwaraewr soddgrwth, sy'n galw am ymarfer bob dydd, â fy nghyfrifoldebau ymchwil ac academaidd. Roedd hyn yn cynnwys cynllunio gweithgareddau a chyd-gynhyrchu perfformiadau gyda thimau rheoli, timau cynhwysiant cymunedol, a staff mewn tri lleoliad gwahanol iawn; cydlynu cerddorion gwadd; rheoli deinameg grŵp ac agweddau emosiynol gweithio gyda chymunedau agored i niwed; ac addasu i fframwaith academaidd, gan gynnwys archwilio podledu a llunio polisiau am y tro cyntaf.

## Blwyddyn o drawsnewid

Roedd canolbwyntio ar gymunedau creadigol lleol yn golygu newid sylweddol yn fy ngyrfa fel cerddor-ymchwilydd. Roedd y cyfnod pontio hwn yn gyfle unigryw i fod yn rhan o dîm a dysgu gan CIP eraill ar draws y wlad, gan weithio o fewn gwahanol ddisgyblaethau ac arbenigedd.

Fe wnaeth fy mhrosiect CIP wella gwerth 'arbenigwyr yn ôl profiad' mewn ymchwil iechyd meddwl. Roedd cydweithio â thîm Cymunedau Creadigol AHRC yn atgyfnerthu prosiect IAA Prifysgol Lerpwl 'Examining the Impact of Liverpool Philharmonic's Music and Health NHS programme'. Mae'r bartneriaeth hon yn tynnu sylw at yr angen i ddyfnhau ein dealltwriaeth o gymunedau creadigol, codi ymwybyddiaeth o'u gwaith effeithiol, ac ehangu mynediad at wasanaethau i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd yn y ddinas.

Gall rhannu canlyniadau'r astudiaeth leol hon gryfhau cysylltiadau â Chyngor Dinas Lerpwl, yr awdurdod cyfun maerol, gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol, a rhwydweithiau Celfyddydau Creadigol ac Iechyd. Mae'n dangos model ymarfer y gellir ei gymhwysu ar raddfa genedlaethol a rhyngwladol.





Fy nod yw archwilio ymhellach rôl ymarferwyr yn y byd academaidd yng nghyd-destun gofal iechyd meddwl cymunedol drwy'r canlynol:

- **Deall dulliau lleol iechyd creadigol:** Edrych yn fanylach ar y gwahanol fathau o arferion creadigol a cherddoriaeth mewn cymunedau lleol i deilwra dulliau i anghenion lleol a pha ddulliau sydd ar gael o fewn awdurdodau cyfun maerol datganoledig a llywodraeth leol i gefnogi hyn.
- **Adnabod anghenion hyfforddi cerddorion:** Asesu gofynion hyfforddi cerddorion i ddatblygu pecyn cymorth cynhwysfawr. Gall datblygu pecyn cymorth helpu i greu rôl broffesiynol newydd o fewn gwasanaethau iechyd meddwl yn ogystal â chefnogi cerddorion gyda'u hymarfer creadigol eu hunain.
- **Creu Fframwaith Gwerthuso:** Datblygu fframwaith gwerthuso ar gyfer ymarferwyr sy'n gweithio mewn lleoliadau iechyd meddwl yn y GIG ac yn y gymuned yn ardal Awdurdod Cyfun Maer Rhanbarth Dinas Lerpwl. Bydd y fframwaith hwn yn cael ei yrru gan leisiau unigolion sydd â phrofiad uniongyrchol o gyflyrau iechyd meddwl, gan sicrhau bod y gwasanaethau a ddarperir yn wirioneddol ymatebol i'w hanghenion a'u safbwyntiau ac yn seiliedig ar y pwerau newydd a ddaw yn sgil setliadau datganoli yn Lloegr.



# Argymhellion

Mae fy mlwyddyn o weithgareddau ymchwil fel CIP Cymunedau Creadigol AHRC yn llywio'r argymhellion canlynol drwy fframwaith y Pump C:

## Cysylltiadau

**Gwella strategaethau cyfathrebu:** Mae cynllunio a gwerthuso effeithiol yn gofyn am well cyfathrebu rhwng sefydliadau a rhanddeiliaid. Mae sianeli clir, rolau diffiniedig, gwrando'n astud, adborth rheolaidd, a phrotocolau wedi'u safoni yn gwella prosesau cydweithio, yn cefnogi gwelliant parhaus, ac yn llywio'r broses o wneud penderfyniadau.

**Gwrando ar arbenigwyr drwy brofiad:** Rhaid i benderfyniadau ynghylch adferiad iechyd meddwl fod yn seiliedig ar leisiau a dewisiadau'r rhai yr effeithir arnynt. Mae darpariaethau sydd wedi'u creu ar y cyd, fel creu cerddoriaeth ar y cyd, yn galluogi ymarferwyr i gysylltu'n ddwfn â defnyddwyr gwasanaeth a deall eu hanghenion cymunedol. Dylai sefydliadau celfyddydol a phrifysgolion gefnogi ymarferwyr i ddatblygu sgiliau i adrodd a chyfieithu'r straeon hyn, gan ddarparu data ar gyfer diwygiadau polisi a chyllido.

**Gwella'r broses o gydlynu rhanddeiliaid:** Mae cydlynu strategol ymysg aelodau'r gymuned, ymarferwyr, staff clinigol, gweithwyr cyswllt a thimau rheoli yn hanfodol. Mae diweddariadau a diwygiadau parhaus yn sicrhau bod gwasanaethau'n cael eu darparu'n effeithiol a bod gweithgareddau'n cael eu cydlynu.

## Cydweithio

**Ymchwil gydweithredol:** Blaenoriaethu lleisiau gyda phrofiadau iechyd meddwl go iawn, wedi'u hwyluso gan ymarferwyr creadigol. Rhaid i awdurdodau cyfun gyd-greu seilwaith gyda rhanddeiliaid traws-sector ac ymarferwyr creadigol i alluogi defnyddwyr gwasanaeth i fod yn gyfranwyr gweithredol mewn ymchwil a dylunio a chyflawni gwasanaethau.

**Comisiynu ar y cyd:** Rhaid i sefydliadau iechyd, sefydliadau diwylliannol a llunwyr polisi datganoledig gyd-greu modelau iechyd yn seiliedig ar brofiad bywyd, gan sicrhau gwasanaethau iechyd meddwl perthnasol, effeithiol a chynaliadwy.

## Creadigrwydd

**Cyd-greu offer ar gyfer cerddorion gofal iechyd:** Mae astudiaethau diweddar yn tynnu sylw at yr angen am gerddorion gofal iechyd proffesiynol, ond mae diffyg hyfforddiant wedi'i ddilysu. Rhaid i awdurdodau cyfun ddefnyddio pwerau sgiliau a diwylliant datganoledig i gefnogi'r gwaith o ddatblygu adnoddau cynaliadwy i greu sector cadarn.

**Dulliau ymchwil cyd-ddylunio:** Rhaid i ymarferwyr a phartneriaid addasu dulliau ymchwil i anghenion y gymuned leol yn greadigol er mwyn ymateb i anghenion lleol drwy ymgorffori egwyddorion cyd-greu mewn ffyrdd o weithio fel arfer gorau.

## Ymrwymiad

**Gwerthfawrogi ymarferwyr creadigol yn y byd academiaidd:** Rhaid i brifysgolion gydnabod cyfraniadau hanfodol ymarferwyr creadigol a mynd i'r afael â heriau cydbwysu ymchwil academiaidd â gwaith llawrydd. Mae integreiddio profiad ymarferol a theori academiaidd o fudd i'r ddau bersectif. Mae angen cyllid digonol i ddatblygu rolau ymarferwyr yn y byd academiaidd ac ehangu cyfleoedd dysgu drwy gyd-gynhyrchu a chyd-greu.

**Gwella mynediad at iechyd creadigol:** Codi ymwybyddiaeth y gymuned o ddulliau iechyd meddwl creadigol drwy fynd i'r afael â rhwystrau fel ffactorau economaidd-gymdeithasol, stigma diwylliannol, a heriau logistaidd. Gall mwy o fuddsoddiad gan awdurdodau cyfun a llywodraeth leol helpu i ddatblygu strategaethau wedi'u targedu gyda phartneriaid iechyd a diwylliannol, gan ehangu cyrhaeddiad ac effeithiolrwydd gwasanaethau iechyd meddwl creadigol i leihau anghydraddoldebau iechyd.

**Grymuso gofal iechyd meddwl lleol:** Mae modelau gofal yn y gymuned yn gwella mynediad ac ansawdd. Mae blaenoriaethu buddsoddiad a pherchnogaeth leol yn cynnal rhaglenni iechyd meddwl arloesol wedi'u teilwra i anghenion lleol. Mae trosglwyddo pwerau gwneud penderfyniadau i awdurdodau cyfun maerol yn creu canlyniadau iechyd gwell a chymunedau cryfach.

## Gofal

**Hyrwyddo gofal cyfannol:** Mabwysiadu dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ym maes gofal iechyd creadigol, sy'n ymateb i anghenion unigol. Mae ymdrechion cydlynol ar draws sectorau yn gwella urddas, empathi a thosturi. Dylai awdurdodau cyfun maerol ymgysylltu ag elfennau trawsgwricwlaidd i gefnogi defnyddwyr gwasanaeth, partneriaid iechyd ac ymarferwyr i weithredu newidiadau cynhwysol ac ymatebol, gan arwain at well canlyniadau iechyd a chymunedau cydnerth.

**Canolbwyntio ar atal:** Buddsoddi mewn gofal cymunedol i atal argyfyngau a gwella gwytnwch cymdeithasol. Gall ymarferwyr creadigol helpu cymunedau i adennill sgiliau a hyder, gan leihau dirywiad, rhestrau aros, arosiadau gwely, a chostau gofal iechyd. Dylai Awdurdodau Cyfun Maerol newydd gefnogi ehangu cymunedau creadigol fel model ar gyfer ymyrryd yn gynnar mewn strategaethau diwylliant, iechyd a sgiliau.



# Casgliad



Mae fy mlwyddyn CIP wedi fy ngalluogi i wneud y canlynol:

1. Creu gwybodaeth newydd ar gyfer grymuso cymunedau creadigol drwy gydweithio ar gerddoriaeth a phartneriaethau traws-sector mewn cyd-destunau datganoledig.
2. Datblygu ymchwil drwy ymarfer drwy flaenoriaethu arbenigedd arbrofol methodolegau cyd-greu.
3. Tynnu sylw at yr angen i gynnal model gofal sydd wedi'i wreiddio mewn cymdeithas, gan gyfrannu at gydlyniant cymdeithasol a meithrin cadernid cymdeithasol yn ein cymunedau creadigol.

Mae cerddoriaeth a chyd-greu wedi cefnogi unigolion sydd â heriau iechyd meddwl i oresgyn materion sy'n gysylltiedig ag unigrwydd, stigma a thlodi drwy gysylltiad dynol a rhyngweithio cadarnhaol. Er mwyn adeiladu cymunedau creadigol deinamig a gwydn, rhaid i ni gydnabod a gwerthfawrogi'r arbenigedd ar lawr gwlad.

Mewn cyd-destun lleol o argyfwng iechyd meddwl, mae'r prosiect CIP hwn yn atgyfnerthu'r angen i gymunedau lleol, ymarferwyr, timau rheoli, sefydliadau iechyd a diwylliannol ystyried iechyd meddwl fel cyfrifoldeb ar y cyd o fewn pwerau datganoledig newydd a chyllidebau ar gyfer diwylliant, iechyd a sgiliau.

Drwy feithrin **Cysylltiad, Cydweithio, Creadigrwydd, Ymrwymiad a Gofal**, gallwn gyd-ddylunio amgylcheddau llesiant meddyliol a chysylltedd gydag arbenigwyr yn ôl profiad. Gall datblygu cysylltiadau mewn cymunedau lleol leihau dibyniaeth ar wasanaethau clinigol y GIG drwy atal argyfyngau a hyrwyddo arloesedd mwy cynhwysol fel un o egwyddorion sylfaenol datganoli yn Lloegr.

## Gwybodaeth Bellach:

I gael rhagor o wybodaeth am Gymunedau Creadigol AHRC ewch I [www.creativecommunities.uk](http://www.creativecommunities.uk)

## Cysylltwch â'r CIP:

Georgina Aasgaard, Prifysgol Lerpwl | [georgina.aasgaard@liverpool.ac.uk](mailto:georgina.aasgaard@liverpool.ac.uk)

Ariennir Cymunedau Creadigol gan Gyngor Ymchwil y Celfyddydau a'r Dyniaethau yn y DU (Cytundeb Grant Rhif AH/X001555/1) ac fe'i cynhelir ym Mhrifysgol Northumbria, Newcastle.