

CELFYDDYDAU

AR GYFER IECHYD A LLES

Four in Four



Mae tîm y Celfyddydau ar gyfer lechyd a Lles yn cydweithio gyda nifer o artistiaid. Mae Paul a Tamsin o Four in Four wedi gweithio gyda thîm y Celfyddydau ar sawl achlysur ac wedi ffurfio perthynas gref gyda'r tîm a rhaglen y Celfyddydau ar gyfer lechyd a Lles yn gyffredinol.

Four in Four

Gwnaethom gwrdd â thîm y Celfyddydau trwy Oriol yr Aelwyd yn 2016 yn rhan o arddangosfa dros dro Celfyddydau Anabledd Cymru, Walls: Muriau. Fe sylweddolom yn sydyn bod yr arddangosfa yn ofod unigryw i'r celfyddydau gan ei fod wedi'i lleoli yng nghalon yr ysbyty.

Mae'n ganolbwynt i staff, cleifion ac ymwelwyr o bob rhan o'r safle. Mae hyn yn golygu nad yw ymwelwyr yr oriel yn cynnwys pobl sy'n mynd i chwilio am gelf. Maent yn aml yn defnyddio'r gofod i fyfyrto, fel difyrrwch ac i fwyta eu cinio.

Mae hefyd yn ofod a rennir lle mae cleifion, staff, gofalwyr ac aelodau o'r teulu yn cymysgu heb hierarchaeth nac agenda, ac yn canfod eu hunain yn cael sgysiau agored wedi'u hysgogi gan y gwaith. Dyma pam ein bod ni'n credu bod Oriol yr Aelwyd yn ofod mor gyffrous i weithio ynddo.

O ganlyniad i leoliad unigryw yr Oriol, fe welodd cleifion a staff ein harddangosfa 'Is It Science or Art?' felly roedd o fewn cyrraedd pawb ar safle Ysbyty Athrofaol Llandochau. Yn rhan o'r arddangosfa, roedd gennym wal adborth rhyngweithiol o'r enw 'My antidepressant is...' er mwyn i ymwelwyr ysgrifennu / darlunio eu hymatebion, gan adael ôl personol ar yr arddangosfa. Gwnaethom dderbyn 196 o ymatebion ac roeddem yn gallu rhannu'r data hwn gyda Thîm y Celfyddydau i'w ledaenu'n ehangach. Fe gynhaliom sgwrs yn yr oriel gyda staff a defnyddwyr y gwasanaeth yn seiliedig ar y cwestiwn, Ydy Seiciatreg yn Wyddoniaeth neu'n Gelfyddyd?

Fel artistiaid a defnyddwyr y gwasanaeth Iechyd Meddwl, rydym yn credu'n gryf ym mhwsigrwydd portreadu lleisiau dilys trwy ein holl waith, i herio canfyddiadau ac ysgogi sgysiau agored am y cyflwr dynol yn ei holl ffurfiau.

"O fewn munudau o gwrdd â grŵp newydd am y tro cyntaf, rydym bob amser yn cael ein taro gan egni pawb, pa mor agored ydynt a'u haelioni tuag atom ni a'i gilydd. Mae'n hynod ddifyr cael ein gwahodd i'w bywydau. Rydym yn cael ein hysbrydoli gan straeon unigol pob person yn y grŵp. Digonedd o wydnwch yw'r hyn a ddaw i'r meddwl. Maent yn oroeswyr go iawn ac rydym yn freintiedig iawn o gael cipolwg ar eu bywydau a'u helpu i rannu eu profiadau hynod unigryw."

"Gallwch chi ddim gwneud y gwaith hwn heb gael eich newid er gwell gan y bobl rydych chi'n cwrdd â nhw. Mae bob amser yn brofiad gwerth chweil yn llawn pethau annisgwyl a datblygiad personol, na fyddwn ni fyth yn ei gymryd yn ganiataol. Mae'n ffraind gallu gwneud beth rydym yn ei wneud ac rydym wedi cael gymaint o adborth cadarnhaol."

Paul a Tamsin



The Arts Team...

Fe weithiodd Oriol yr Aelwyd a Thîm y Celfyddydau gyda Paul yn gyntaf yn 2016 yn rhan o arddangosfa Celfyddydau Anabledd Cymru, Walls: Muriau, a oedd yn rhan o Wyl Celfyddydau Iechyd Meddwl cyntaf Cymru. Roedd gwaith Paul Whittaker, Institutional Blue, yn cynnwys drws clinig wedi'i addasu gyda thwll arsylwi siâp llygad a ffilm ddigidol, Bi Polar 45 Years and Counting, yn cael ei thafunio y tu ôl iddo.

Roedd darn Paul, a ddyluniwyd yn arbennig ar gyfer gofod yr oriel, yn cyflwyno'r hyn sy'n digwydd wrth fynd i sesiynau gofal iechyd meddwl fel claf allanol, sy'n aml yn frawychus ac unig, mewn clinigau heb ddarpariaeth dda. Mae'r berthynas waith rhwng Paul a Tamsin, y ddau yn artistiaid ac yn gyfathrebwyr dawnus, wedi galluogi'r bwrdd iechyd i greu dehongliadau a syniadau sy'n torri tir newydd o fewn fframwaith y celfyddydau creadigol.

Roedd y ddau yn gallu darparu atebion cadarn, ymarferol, creadigol ac arloesol i weithio gydag oedolion agored i niwed o fewn y fframwaith a osodwyd gan y bwrdd iechyd. Roedd gwaith Paul yn dod â haen newydd, diddorol i'r oriel; cawsom ein cyffroi gan ei ddull o weithredu, ei ddealltwriaeth o ofod yr oriel, ei ganfyddiad a'i allu i gyfathrebu dealltwriaeth aml-haenog o iechyd meddwl.

Roeddem yn awyddus felly i gynnig gofod yr oriel i Paul ar gyfer prosiect Ymchwil a Datblygu yn seiliedig ar iechyd meddwl ac yn 2017 gwnaethom ddechrau gwaith hirdymor ar y cyd â Paul Whittaker a'i bartner prosiect, Tamsin Griffiths, sef Four in Four.

Defnyddiodd Paul a Tamsin eu sgiliau fel artistiaid amlddisgyblaethol i greu gwaith sy'n darparu portreadau dilys o bobl sy'n byw eu bywydau gyda salwch cronig oherwydd rydym yn ystyried hyn yn hanfodol os ydym am newid y ffordd y siaradir amdano ac i roi newid cymdeithasol ar waith.

Mae lleisiau dilys a bortreadir trwy'r celfyddydau yn gallu cynhyrchu sgysiau athronyddol ac ystyrlon yn seiliedig ar ddehongliadau, sy'n gallu agor ein meddyliau i safbwyntiau gwahanol yn seiliedig ar ein profiadau. Dyma eu rheswm dros greu eu Cwmni Celfyddydau ac Iechyd, 'Four in Four'.

Maent yn gweld eu perthynas sy'n esblygu'n barhaus gyda Thîm y Celfyddydau fel partneriaeth gyda gwerthoedd a nodau a rennir. Nid darparu gwasanaeth yw ein rôl yn unig, ond bod yn gyd-gynhyrchwyr. Mae hwn yn ffordd o ymdrin â gwasanaethau cyhoeddus sy'n seiliedig ar berthnasau cyfartal, dwyochrog rhwng gweithwyr proffesiynol, pobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau, eu teuluoedd a'u cymunedau.

I ddechrau, yr hyn sy'n allweddol i lwyddiant parhaus gyd-gynyrchiadau Four in Four gyda thîm y Celfyddydau oedd datblygu ymddiriedaeth ac iaith gyffredin rhwng y sectorau Celfyddydau ac Iechyd trwy broses o sgwrsio agored a gonest. Gan ei fod yn waith ar y cyd, mae cefnogaeth ar gael ar gyfer ei gilydd yn broffesiynol ac yn emosiynol, yn ogystal â'r gallu i addasu i anghenion y cyfranogwyr a chymryd rhan mewn cyd-fyfyrio a datblygu parhaus.

Mae'r adborth a gafwyd am waith Paul a Tamsin wedi bod yn gadarnhaol dros ben gan ddefnyddwyr y gwasanaeth a staff.

Staff

“Mae eich gwaith yn anhygoel. Byddwn i wedi gallu darllen am iselder neu glefyd y galon neu anhwylderau corfforol neu salwch meddwl miloedd o weithiau mewn gwrslyfr ond nid yw'n cael yr effaith ag y mae hyn wedi'i gael arna i ac rydw i wedi bod ym maes Seiciatreg ers 2009, sy'n un ar ddeg mlynedd, felly dyna ddylanwad aruthrol eich Celf.”

Defnyddiwr y Gwasanaeth

“Mae'r arddangosfa hon yn mynd i ysbrydoli pobl oherwydd y dyddiau hyn, mae celf gyfranogol yn rhywbeth sydd ei angen arnom ni i gyd. Gallwch ysgrifennu ac ymateb ac ychwanegu eich adborth a dyma'r math o beth rydym ni i gyd ei angen yn y math yma o amgylchedd oherwydd rydych chi'n dysgu i werthuso ac yn dysgu sut i ddatblygu yn y byd.”

Tîm y Celfyddydau

“Rydw i'n credu bod cymaint o botensial ym mhopeth rydym yn ei wneud fel Bwrdd Iechyd, hyd yn oed wrth edrych ar yr ymatebion ac ystyried Celf ar bresgripsiwn o ran Gofal Sylfaenol. Gall yr holl wybodaeth fwydo i'r syniad yma.”

Yn ystod yr arddangosfa, aeth Canolfan Ffeibrosis Systig Cymru Gyfan i Oedolion at Paul a Tamsin a gofyn a fyddent yn ystyried curadu arddangosfa o dan arweiniad cleifion wrth fentora eu cleifion trwy ymarfer artistig. Fe arweiniodd hyn at yr arddangosfa Control Fate yn 2020 yn ystod y pandemig a phrosiect ar raddfa fwy yn 2021, yn ymgorffori'r celfyddydau o fewn y gwasanaeth Ffeibrosis Systig wrth iddynt symud tuag at wasanaeth cenedlaethol gwneud penderfyniadau ar y cyd rhwng cleifion Ffeibrosis Systig a staff. Cafodd llwyddiant y prosiect ei amlygu gan yr adborth a gafwyd gan staff a chleifion.

“Pan gwrddais â Tamsin a Paul, roeddwn i'n cael diwrnod gwael ac yn teimlo'n hynod o isel. Erbyn iddynt adael, roeddwn i'n teimlo cymaint gwell. Dydw i erioed wedi chwerthin cymaint yn fy mywyd. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn credu'r camsyniad fod pobl â Ffeibrosis Systig yn ddiog, ac mae'n codi cywilydd oherwydd dydyn ni ddim, rydyn ni wedi blino'n lân. Pan ddaeth Paul a Tamsin i wneud y prosiect, roedd mor hyfryd cael pobl i siarad â nhw a oedd yn gwranddo ar yr hyn a oedd gen i i'w ddweud a'i fynegi.

Gan eu bod nhw mor agored ac anfeirniadol, roeddwn i'n gallu dweud wrthynt pwy ydw i a fy amgylchiadau ac roeddwn i'n teimlo eu bod nhw wir wedi deall Ffeibrosis Systig a fy Anhwylder Deubegynol. Roeddwn i'n teimlo fy mod i'n gallu mynegi fy hun, rhannu baich, gadael i'm dychymyg fynd i bob math o lefydd, chwerthin a siarad am y pethau rydw i wedi'u hwynebu. Byddwn yn ymgysylltu ag unrhyw brosiectau Iechyd a Chelfyddydau y mae Tamsin a Paul yn eu gwneud yn y dyfodol yn amgylchedd yr ysbyty a'r tu allan.”

Claf yn byw gyda Ffeibrosis Systig ac Anhwylder Deubegynol

“Roedd y sgwrs yn procio'r meddwl ac yn hynod bwerus. Mae eu gonestrwydd pur wrth fynd at eu gwaith yn annog y rhai sy'n cymryd rhan i fod yr un mor agored a chysylltiedig; roedd pawb yno'n gallu cyfrannu a hynny wrth ystyried yr effaith roedd yn ei gael ar eu bywydau. Rydw i'n edrych ymlaen at weld rhagor o'u gwaith yn y dyfodol.”

Natalie Prosser, Nyrs Datblygu Proffesiynol ac Ymarfer Bwrdd Clinigol Iechyd Meddwl - Hafan Y Coed

Ers 2017, mae Paul a Tamsin wedi gweithio o fewn Oriel yr Aelwyd yn Ysbyty Athrofaol Llandochau gan ymgysylltu â nifer enfawr o staff, ymwelwyr a chleifion trwy 3 arddangosfa a digwyddiadau trafod cysylltiedig, o fewn yr Uned Iechyd Meddwl i Oedolion, Hafan y Coed, Uned Ffeibrosis Systig Cymru Gyfan i Oedolion, Arenneg ac adrannau amrywiol, gan gynnwys Meddygaeth Niwclear gan fod eu staff yn awyddus i fod yn rhan o greu deunydd ar gyfer yr arddangosfa.

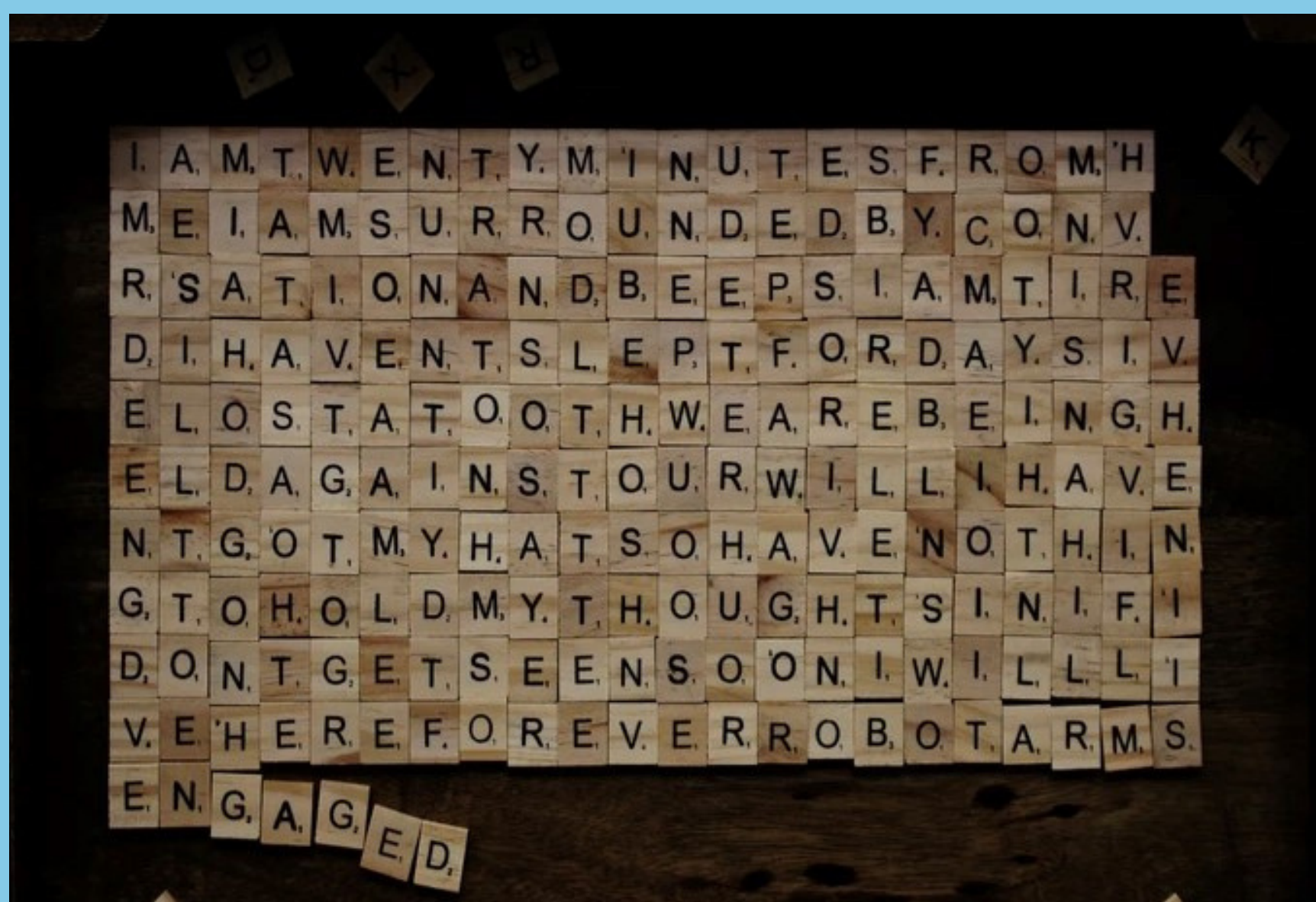
Yn ystod cyfyngiadau symud y Pandemig, gwnaethant gyflwyno sesiynau celf ar-lein i bobl yn byw â Ffeibrosis Systig, a ddatblygodd i fod yn arddangosfa yn y Plaza, arddangosfa ar-lein a digwyddiad trafod. O ganlyniad i'r prosiect Ymchwil a Datblygu, rhoddwyd cyllid HARP Nourish i Dîm y Celfyddydau i ddatblygu ac ymgorffori'r celfyddydau creadigol ymhellach o fewn y Ganolfan Ffeibrosis Systig. Mae Paul a Tamsin hefyd wedi'u comisiynu gan Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro i gyd-gynhyrchu cyrsiau yn y Coleg Adfer, y Coleg Adfer cyntaf yng Nghymru, ac maent hefyd yn rhan o hyfforddiant cymheiriaid a datblygiad cyrsiau pellach yn y coleg ar hyn o bryd.

“Mae Paul a Tamsin wedi dod â mewnwleidiad gwych i brosesau a normau sy'n rhan o fywyd ysbyty, a sut y gall y celfyddydau creadigol gael eu hymgorffori i wella cyfathrebu, mynegiant personol, adferiad a chanlyniadau.

Mae'r nod gyffredin o ddarganfod effaith bosibl y celfyddydau mewn iechyd, o ddatblygu'r sector, a sylweddoli'r gwerth y gall y celfyddydau creadigol ei gael ar sefydliad fel Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, wedi bod yn arloesol.

Mae Paul a Tamsin yn gallu datblygu ymyriadau pryfoclyd a llwyddiannus sy'n annog pobl i gymryd rhan a rhwydweithio, ac wedi darparu dysg ar gyfer prosiectau celf yn y dyfodol. Rydw i'n teimlo eu bod wedi magu hyder enfawr wrth sylweddoli bod eu dull yn gweithio, eu bod yn gallu cael effaith ar ystod eang o bobl, a bod eu dull yn gydnaws â gwerthoedd creiddiol y bwrdd iechyd. Rydym hefyd wedi darparu Sesiynau Ymsefydlu a Chontractau Anrhydeddus fel y gallant weithio'n agosach gyda'n staff a'n cleifion, ac mae hyn yn adeiladu ar eu gallu unigryw i gyfathrebu a ffurfio perthnasau gwaith cryf.”

Melanie Wotton - Rheolwr Prosiect y Celfyddydau mewn Iechyd - Cymuned



Gyda phob prosiect, mae cyfle newydd.

Mae Four in Four, gyda chefnogaeth Tîm y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles, yn gweithio gyda thîm Ffeibrosis Systig Cymru Gyfan, Arenneg a'r Coleg Adfer a Lles ar hyn o bryd ar nifer o brosiectau celfyddydau ac iechyd amlgyfrwng ac ar wreiddio'r celfyddydau ymhellach o fewn Ffeibrosis Systig ac adrannau eraill. Mae'r hyn a ddysgir a'r ymarferion celfyddydau mewn iechyd newydd a ddatblygwyd gan brosiectau cyfredol yn gallu cael eu lledaenu'n eang i Ganolfannau Ffeibrosis Systig eraill, Byrddau Iechyd eraill ac ar draws y sector celfyddydau mewn iechyd.



Cardiff and Vale
**Recovery &
Wellbeing College**



Oriel Yr Aelwyd
HEALTH GALLERY

Cardiff & Vale
HealthCharity
Elusenlechydd
Caerdydd a'r Fro



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

CELFDYDDYDAU
AR GYFER IECHYD A LLES