



Pete Mosey

Cyfranogwr - Gwirfoddolwr - intern

Yn cydsynio i'w enw gael ei ddefnyddio, cyhoeddi ei stori a defnyddio ei ddelwedd.

1. Allwch chi ddweud ychydig wrthym amdanoch chi'ch hun a sut oedd bywyd cyn i chi ymwneud â'r Ffwrnes Fach?

Ro'n i'n byw yn Lloegr am 15 mlynedd a symud yn ôl i Gymru yn 2017 a sylweddoli do'dd dim rhwydwaith mawr 'da fi. Dirywiodd fy iechyd meddwl dros y blynyddoedd nesaf a do'n i ddim yn ymwneud â'r pethau ro'n i arfer eu mwynhau, ro'n i'n arfer ysgrifennu llawer a stopiodd hynny a nes i glywed am Stori, Gofalu a Rhannu, do'n i ddim yn gwybod beth oedd PSU ond es i sesiwn o Stori, Gofalu a Rhannu, ychydig cyn y pandemig felly dechrau 2020. Nes i weld ei fod yn cynnig rhywbeth i fi edrych ymlaen ato, cysylltiad â phobl eraill a bod yn greadigol. Gwnaeth i fi eishe ysgrifennu eto a rhoi hyder i fi. Daeth y pandemig, ac roedd fy iechyd meddwl yn waeth, ac os na bydde Zoom gyda fi i fod yn rhan o Stori, Gofalu a Rhannu dw' i'n meddwl y byddai wedi bod hyd yn oed yn waeth. Roedd yn achubiaeth dda.

2. Sut wnaethoch chi ymwneud â'r Ffwrnes Fach? Pa brosiectau ydych chi wedi bod yn rhan ohonynt? Beth oeddech chi'n gobeithio fyddai'n digwydd o ganlyniad i ymwneud?

Doedd gen i ddim disgwyliadau cyn dod. Y prosiectau rwyf wedi bod yn rhan ohonyn nhw yw Canu, Stori, Gofalu a Rhannu, Sadwrn Siarad y Gair, ac yna P'nawn Arty, pan

ddechreuais wirfoddoli ac yna gwirfoddoli gyda Chwarae Stryd hefyd. Rwyf wedi bod yn ysgrifennu'r blog ers ychydig flynyddoedd ac nawr ar interniaeth ac wedi bod yn gwneud ymweliadau cartref hefyd. Ysgrifennais flog am wirfoddoli a manteision gwirfoddoli a wnaeth i fi feddwl y dylwn wneud hynny hefyd. Dw i wedi cael llawer gan PSU a gallwn roi'n ôl i bobl ac mae hynny wedi helpu fy hyder gan fy mod mewn slump gyrfa a do'n i ddim yn gwybod ble i fynd nesaf a rhoddodd hyn hyder a sgiliau newydd i mi.

3. O ganlyniad i gyfranogi, beth ydych chi'n meddwl sydd wedi bod y newid mwyaf arwyddocaol i chi'n bersonol?

Mae fy iechyd meddwl yn sylweddol well. Dw i ddim yn teimlo'n ynysig nac yn unig mwyach. Mae gen i fwy o gyfeiriad o ran fy ngyrfa, gweithiodd i fi'n gymdeithasol ac yn broffesiynol.

4. Beth achosodd y newid hwn?

Cyfuniad o bopeth sy'n digwydd yn PSU. Fe wna'th newid fy agwedd gan ei fod yn llai amdanaf i a fy iechyd meddwl ac yn fwy am gefnogi eraill i wneud hynny. Rwy'n awyddus i drosglwyddo'r gwerth rwyf wedi'i gael ohono, mae wedi bod yn newid mawr.

5. Pe baech yn dweud wrth bobl eraill am People Speak Up, beth fyddech chi'n ei ddweud?

Rwy'n meddwl bod digon o gyfleoedd i bobl gymryd rhan ar unrhyw lefel. Mae'n gynhwysol iawn ac yn ofod croesawgar i bobl ddod a chymryd rhan.

6. Pa deitl fyddech chi'n ei roi i'ch stori?

Newid mewn agwedd!