

Therapi Cerddoriaeth Nordoff Robbins

Helo, Jo Humphreys ydw i ac rwy'n therapydd cerddoriaeth o Abertawe. Rwy'n cael fy nghyflogi gan Nordoff Robbins, sef yr elusen therapi cerddoriaeth annibynnol fwyaf yn y DU, a rhan o fy ngwaith yw datblygu a thyfu ein gwasanaethau therapi cerddoriaeth ar draws De Cymru a De Orllewin Lloegr a darparu therapi cerddoriaeth mewn amrywiaeth eang o leoliadau gan gynnwys ysbytai'r GIG, ysgolion a sefydliadau cymunedol.

Mae'r cyflwyniad hwn yn mynd i ganolbwyntio ar brosiect a gyflwynwyd gennyf mewn cydweithrediad â'r Wallich, prif elusen ddigartrefedd Cymru.

Caiff Hostel Sant Leonard yn Abertawe lle cynhaliwyd y peilot ei gynnal gan y Wallich ac mae'n darparu llety a chymorth dros dro i hyd at 15 o ddynion.

Dechreuodd y cynllun peilot wyth wythnos ym mis Awst 2020 a chafodd ei ariannu a'i ddarparu fel rhan o ymateb Nordoff Robbins i COVID-19, a oedd yn blaenoriaethu cymorth i'r bobl hynny yr effeithiwyd yn arbennig o andwyol arnynt gan y cyfyngiadau symud cenedlaethol.

Felly darparwyd wyth diwrnod o therapi cerddoriaeth dros gyfnod o wyth wythnos. Roedd hyn yn dod i gyfanswm o 25 awr o therapi cerddoriaeth.

Cymerodd 8 defnyddiwr gwasanaeth ran mewn therapi cerddoriaeth, gyda phedwar ohonynt ar gyfartaledd yn mynychu sesiynau bob wythnos. O'r rhain, daeth 25% ohonynt i bob un o'r wyth sesiwn.

Roedd y fformatau cyflwyno'n cynnwys sesiynau un i un a grwpiau bach. Nid oedd yn bosibl cynnal grwpiau mawr ar hyn o bryd oherwydd mesurau Covid. Roedd y sesiynau'n cynnwys agweddau lleisiol, offerynnol a channu byrfyfyr ar addysgu, ysgrifennu caneuon, trafod a gwrando ar gerddoriaeth gyda'n gilydd.

Ar ddiwedd y prosiect, gwahoddwyd aelodau'r staff a'r defnyddwyr gwasanaeth i roi adborth am eu profiad o therapi cerddoriaeth drwy holiadur.

Rwy'n mynd i ddangos ychydig o glipiau fideo i chi o'r sesiynau therapi cerddoriaeth yn Sant Leonard. Rwyf bob amser yn recordio fy sesiynau fel rhan o fy ymarfer therapi cerddoriaeth gan fod hynny'n rhoi cyfle i mi wrando'n ôl yn fanwl iawn a myfyrio, ac mae'n fy ngalluogi i gynllunio ymlaen llaw ar gyfer sesiynau yn y dyfodol. Mae'r unigolion a welwch chi wedi rhoi eu caniatâd i'r clipiau hyn gael eu defnyddio yn y cyflwyniad hwn ond ni fyddaf yn defnyddio eu henwau go iawn er mwyn sicrhau cyfrinachedd.

Felly mae'r clip cyntaf a welwch chi'n dangos fy ngwaith gyda'r gŵr y byddaf yn ei alw'n Johnny. Mae Johnny yn 29 oed ac mae ganddo hanes o gamddefnyddio cyffuriau ac alcohol, gorbryder a hunan-niweidio.

Mae'n cael ei gefnogi gan yr hostel i ddatblygu sgiliau byw'n annibynnol ac mae'n cael triniaeth ar gyfer dibyniaeth ar alcohol. Mae'n angerddol am gerddoriaeth ac yn cymryd rhan frwdfrydig mewn therapi cerddoriaeth ers ei gyflwyno yn yr hostel.

Yn y clip mae wedi dod â geiriau gwreiddiol y mae wedi'u hysgrifennu ei hun y tu allan i'r sesiwn.

Dyma'r tro cyntaf iddo rannu'r geiriau hyn gydag unrhyw un arall. A chyn i ni ddechrau, mae'n dweud wrthyf ei fod yn teimlo'n nerfus, ond gofynnodd i mi gyfeilio ar y piano i'w rap.

Rwy'n cynnig riff tri chord syml ar y piano ac yn ei ailadrodd wrth iddo rapio'r penillion a chanu'r cytgan.

Dydw i erioed wedi ei glywed yn canu o'r blaen ac rwy'n cael fy nghyffroi, ond rwy'n ceisio ei annog i ddal ati drwy ailadrodd y cytgan a thrwy gynnig dathliad cerddorol o'i ganu gydag interliwd ar y piano.

Cedwir curiad cyson a'r un dilyniannau cerddorol drwy'r darn. Mae ei ffocws ar ddechrau'r darn ac yna'r pleser a gaiff wrth weld fy ymateb, yn gerddorol ac ar lafar i'w weld yn glir, ac ar y diwedd mae'n dweud 'Roedd hynna'n anhygoel.'

Mae ei eiriau, fel y clywch chi, yn disgrifio realiti poenus. Ac eto, mae hyn yn teimlo fel eiliad hynod gadarnhaol a gwerthfawr o gysylltiad cerddorol a dynol rhyngom.

Fideo o Johnny yn canu

Mae defnyddio ffrâm gerddorol fel hyn yn caniatáu i Johnny fynegi meddyliau anodd ac mae'r rhyngweithio cerddorol rhyngom yn cynnig profiad hollbwysig o gwmniaeth.

Mae'r clip nesaf yn dangos fy ngwaith gyda gŵr y byddaf yn ei alw'n Tom. Mae Tom wedi wynebu llawer o heriau yn ei fywyd. Mae wedi bod yn y carchar ac ar hyn o bryd mae'n cael triniaeth am ei fod yn gaeth i heroin.

Cymerodd ran yn achlysurol drwy gydol y peilot. Rai wythnosau ni fyddai'n ddigon da i ddod i sesiwn, ond pan ddeuai, byddai'n dangos llawer o gymhelliant i gymryd rhan, yn enwedig i greu darnau byrfyfyr offerynnol.

Yn y clip fe welwch chi Tom a minnau'n byrfyfyrion gyda'n gilydd. Mae'n chwarae offeryn taro melodig wrth i mi gyfeilio ar y piano.

Rwy'n gwrando'n astud ar y nodau y mae Tom yn eu chwarae ac yn addasu fy ngherddoriaeth i gyd-fynd â nhw, ar adegau yn adlewyrchu'r hyn y mae'n ei wneud trwy ddeuawd gerddorol ac ar adegau eraill rwy'n yn ei wahodd i gymryd yr awenau fel unawdydd.

Mae Tom yn ymddangos fel pe bai wedi ymgolli yn y profiad cerddorol a rannwn. Mae'n manteisio'n wirioneddol ar y cyfleoedd y mae cerddoriaeth yn eu cynnig i fynegi ei hun heb eiriau, i gyfleu harddwch a hiwmor ac mae hyn yn cynnig profiad gwahanol a chadarnhaol ohono i chi ac iddo yntau.

Fideo o Tom yn chwarae

Rwy'n teimlo bod Tom wedi'i synnu gan yr hyn yr oedd yn gallu ei wneud mewn therapi cerddoriaeth. Fel gyda llawer o ddefnyddwyr gwasanaeth yn Sant Leonard, mae mewn perygl o gael ei weld mewn golau eithaf negyddol o bosibl. Ond yma mae'n dangos ei greadigrwydd a'i allu aruthrol i ryngweithio'n gadarnhaol. Drwy werthfawrogi, dathlu a chlust i wrando ar ei fynegiant cerddorol mewn therapi cerddoriaeth, dywedodd Tom ei fod yn teimlo bod rhywun yn gwrando arno, ei fod yn cael ei werthfawrogi a'i ddathlu fel unigolyn.

Felly manteision allweddol therapi cerddoriaeth i ddefnyddwyr gwasanaeth y sylwodd y therapydd cerdd arnynt ac a gofnodwyd drwy'r holiaduron adborth oedd hwyluso cyfathrebu, cefnogi rhyngweithio cymdeithasol, annog perthnasoedd a hyrwyddo cymuned, mynegi a rheoli emosiynau, darparu cymhelliant i gymryd rhan mewn gweithgaredd cadarnhaol, modelu a chynnig rhywbeth ystyrlon, a hybu hunan-barch a hyder.

Manteision allweddol therapi cerddoriaeth i staff y sylwodd y therapydd cerddoriaeth arnynt ac a gofnodwyd drwy'r holiaduron adborth oedd hyrwyddo dull cadarnhaol a brwdfrydig, annog, gwrando'n astud, parchu a gwerthfawrogi defnyddwyr gwasanaeth, cyfraniadau, modelu gwahanol ffyrdd o ymgysylltu a chyfathrebu, caniatáu i staff a gwirfoddolwyr weld galluoedd a photensial defnyddwyr gwasanaeth a grymuso staff a gwirfoddolwyr i ddefnyddio eu sgiliau cerddorol eu hunain yn hyderus.

Mae'r ddau sleid nesaf yn dangos rhai dyfyniadau gan ddefnyddwyr gwasanaeth a staff ynglŷn â'u profiad o'r peilot therapi cerddoriaeth.

Adborth gan Ddefnyddwyr Gwasanaeth

"Rwy'n caru cerddoriaeth a chwarae cerddoriaeth. Rwyf wrth fy modd yn chwarae oherwydd mae'n helpu fy iselder ac rwy'n mwynhau'r therapi"

"Rwyf wedi cael amser hwyliog iawn gyda Jo yn creu cerddoriaeth"

"Roedd yn clirio fy meddwl"

"Dw i'n gallu gweld y manteision i mi fy hun ac i eraill. Pan fydda i'n gweld bechgyn eraill yn gadael, maen nhw'n edrych yn hapus, dyna pam y gwnes i ddod. Mae cysylltiad rhwng y cyfan, mae'n fynegiant."

"Da iawn!"

"Mae hyn yn wych! Dw i wrth fy modd!"

Adborth gan

"Therapydd cerddoriaeth gefnogol iawn. Aeth ati i annog a chefnogi defnyddwyr o'r dechrau a chyflwynodd fwy a mwy o ddefnyddwyr gwasanaeth i gerddoriaeth. Profiad cadarnhaol, hapus ac adeiladol iawn i bawb."

"Roedd Jo yn parchu ac yn cydymffurfio â chyfyngiadau Covid, roedd yn canolbwyntio'n dda iawn ar y defnyddiwr ac yn ymgysylltu'n dda â staff a defnyddwyr gwasanaeth. Mae'r adborth bob amser yn dda a dydi Jo ddim yn digalonni os ydyn nhw'n petruso/gwrthod."

"Mae gan ddefnyddwyr gwasanaeth le i fod yn greadigol ar eu pennau eu hunain neu gydag eraill, heb gynnwys staff, sy'n datblygu eu cyswllt cymunedol."

"Mae cael Jo yn rhan o'r prosiect wedi bod yn brofiad cadarnhaol. Mae'n dod â gwên i wyneb y defnyddwyr gwasanaeth, mae mor dda gyda nhw a rhywsut, mae'n llwyddo i gael unrhyw un i roi cynnig arni. Mae wedi gwella eu hiechyd meddwl."

"Mae wedi bod yn wych. Fyddwn i ddim wedi dymuno cael profiad gwell."

Felly cafodd y prosiect peilot therapi cerddoriaeth yn Sant Leonard groeso da iawn. Roedd 100% o'r defnyddwyr gwasanaeth a'r staff o'r farn bod eu profiad o therapi cerddoriaeth yn

gadarnhaol. Dywedodd 100% o ddefnyddwyr gwasanaeth a staff yr hoffent i therapi cerddoriaeth barhau.

Rwy'n falch iawn o ddweud bod cyllid ar gyfer gwasanaeth parhaus bellach wedi'i sicrhau ac rwy'n gobeithio dechrau darparu sesiynau'n ddiweddarach eleni.

Mae pobl sy'n profi digartrefedd yn aml yn wynebu heriau eraill, gan gynnwys iechyd corfforol a meddyliol gwael, trawma, amgylchiadau bywyd cymhleth, anawsterau gyda chamddefnyddio sylweddau a dibyniaeth ar sylweddau, ac unigedd cymdeithasol. Gall therapi cerddoriaeth gynnig cymorth ym mhob un o'r meysydd hyn. Fel therapyddion cerddoriaeth rydym wedi'n hyfforddi i wrando'n fanwl iawn ac i sylwi ar bob symudiad, ymateb a mynegiant gan y bobl rydym yn gweithio gyda nhw, gan addasu ein dull o weithio a'r gerddoriaeth rydym yn ei chwarae i ddatgloi potensial yn fedrus ac ysbrydoli emosiynau a rhyngweithio cadarnhaol. Yn y cyd-destun hwn, mae therapi cerddoriaeth wedi dangos y gall fod yn arbennig o fuddiol i gymell pobl i gymryd rhan mewn gweithgarwch cadarnhaol ac ystyrlon. Mae'n datblygu potensial cerddorol presennol ac yn cefnogi hunan-barch. Mae'n rhoi cyfle i bobl fynegi eu hunain, boed drwy sgwrsio neu drwy gerddoriaeth, ac i bobl wrando ar yr hyn a fynegir ganddynt, ei werthfawrogi, myfyrio arno a'u hannog ac mae'n cynnig cyfleoedd i ffurfio perthynas gadarnhaol gyda'r therapydd cerddoriaeth a gyda chyfoedion.

Gobeithio eich bod wedi mwynhau'r cipolwg byr hwn ar therapi cerddoriaeth gyda phobl sy'n profi digartrefedd. Diolch am wrando.

I gael gwybod mwy am y prosiect hwn neu i drafod ein gwasanaethau therapi cerddoriaeth Nordoff Robbins yn Ne Cymru, cysylltwch â mi'n uniongyrchol drwy e-bost joanna.humphries@nordoffhyphenrobins.org.uk neu drwy Twitter [@joantheMT](https://twitter.com/joantheMT).

Os oes gennych ddiddordeb mewn dysgu mwy am y Wallich, yna gallwch ymweld â'u gwefan ac os hoffech glywed mwy am therapi cerddoriaeth Nordoff Robbins ledled y DU, ewch i'n gwefan.