



Erin Thomas

Oed: 22

Lleoliad: Pen Llŷn/ Lerpwl

Enw Busnes: Hyfforddwraig Iechyd Meddwl Erin /
Mental Health Coach Erin

✉ mentalhealthcoacherin@gmail.com



Pam eich bod wedi penderfynnu sefydlu busnes?

Penderfynais sefydlu'r busnes oherwydd rydw'i wastad wedi bod yn angerddol am fod isio helpu eraill ac isio gwneud gwahaniaeth. Rydw'i yn unigolyn sydd yn cael cysur allan o helpu phobl eraill felly dyma'r lon berffaith i mi ei ddilyn. Rwyf eisioes wedi cwblhau gradd mewn Seicoleg a Throseddeg ac ar hyn o bryd rwyf yn astudio gradd meistr mewn iechyd meddwl, mae fy mhrofiadau addysgol wedi cadarnhau'n glir i mi yn ychwanegol mai dyma'r lon rwyf isio'i ddilyn. Rheswm arall dros gychwyn y busnes oedd oherwydd fy mod yn teimlo fod bwlch yn y ddarpariaeth. Hynny yw, nid oes llawer o wasanaethau yn cynnig hyfforddiant neu therapi iechyd meddwl yn y Gymraeg, felly ffocws/prif amcanion y busnes yw i gynnig hyfforddiant yn y Gymraeg yn ogystal ar Saesneg. Y bwriad yw i helpu unigolion sydd yn dioddef o anhwylderau iechyd meddwl, drwy eu hannog a'u cynorthwyo i siarad a rhywun am eu teimladau, a hynny drwy eu dewis nhw o iaith. Mae'r elfen o gynnig y gwasanaeth drwy'r gyfrwng Gymraeg yn rhywbeth sy'n bwysig iawn i mi.

Sut mae Llwyddo'n Lleol/Amser i Fentro wedi eich helpu i ddatblygu?

Mae cynllun Amser i Fentro wedi helpu i mi ddatblygu fy musnes yn eang ac wedi helpu hyrwyddo fy musnes allan i'r byd. Mae'r ffaith fy mod dal yn astudio fy ngradd meistr yn golygu fod canolbwyntio ar y busnes yn gallu bod yn heriol ar rai adegau, ond diolch i'r cynllun rwyf wedi gallu buddosddi amser penodol bob wythno i ganolbwyntio ar fy musnes yn ogystal ac astudio. Mae'r cynllun hefyd wedi helpu i mi ddod i fyny efo syniadau newydd a datblygu gwhanol elfenau o'r bunses ee ail addasu a chynllunio logo newydd, ei hyrwyddo ar radio Cymru ac o flaen gwpriau o bobl ifanc gan eu hannog nhw hefyd i gychwyn busnes os rydynt efo syniad mewn golwg. Rwyf hefyd wedi cael pleser o fod yn rhan o rwydwaith a phobl ifanc eraill sydd yn yr un sefyllfa a fi, ers y cychwyn mae'r grwp wedi annog a cefnogi'i gilydd sydd wedi bod yn help mawr i mi yn bersonol.

Beth yw eich gobeithion i'r busnes wrth symud ymlaen?

Gan symyd ymlaen, rwyf yn gobeithio cysylltu gyda ysgolion a cholegau'r ardal er mwyn cynnig hyffroddiant iechyd meddwl a helpu disgyblion yn fy milltir sgwar i. Rwyf yn ymwybodol o'r heriau sydd yn dod law yn law ac astudio ar gyfer arholiadau. Mae pwysau gwaith yn gyffredinol, heb son am paratoi a meddwl am y dyfodol yn gallu achosi straen ar bobl ifanc, yn ogystal a hyn mae'n deg honni fod y pandemig yn debygol o wneud y sefyllfa yn anoddach i bobl ifanc, ac o bosib eu rhwystro rhag deimlo'n ffyddiog am sawl elfen o'u dyfodol. Felly byddai'n fraint gallu cydweithio a wahanol ysgolion a cholegau yn Ngoledd Cymru er mwyn cynnig y gwasanaeth a thrio helpu cyn gymaint o bobl ifanc a phosib drwy'r elfen ou dewis nhw, y Gymraeg neu'r Saeseg. Yn ogystal a hyn, rwyf yn gobeithio cychwyn sianel youtube neu podlediad yn y dyfodol er mwyn trafod am bynciau/themau gwahanol sydd yn amgylchynnu iechyd meddwl gyda phobl eraill.

Pe bai gennych un frawddeg i ddweud wrth berosn ifanc arall sy'n meddwl dechra busnes, be fysa'r frawddeg honno?

'Dilynwch eich breuddwyd, os rydych yn angerddol am rhywbeth, ewch amdani!'

mentalhealthcoacherin

