Hawdd ei Ddeall

1

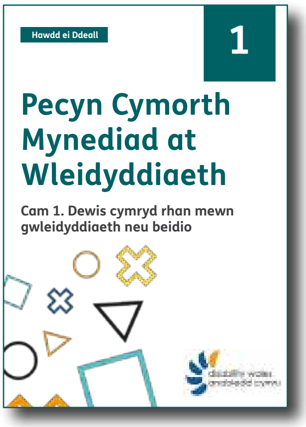
Pecyn Cymorth Mynediad at Wleidyddiaeth

Cam 1. Dewis cymryd rhan mewn gwleidyddiaeth neu beidio

disability wales
anabledd cymru

Am y llyfryn yma

Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o: **Pecyn Cymorth Mynediad i Wleidyddiaeth – Cam 1. Penderfynu cymryd rhan mewn gwleidyddiaeth neu beidio**.



Mae'r rhan yma o'r pecyn cymorth am:

- Y gwahanol ffyrdd o gymryd rhan.
- Pam mae eich profiadau a'ch sgiliau yn bwysig.
- Rhwystrau a'r gefnogaeth rydych chi'n gallu ei gael.
- Adeiladu hyder a gwneud pethau yn eich amser eich hun.

Efallai y byddwch chi angen help i'w ddarllen. Rydych chi'n gallu gofyn i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Cynnwys

Dewis cymryd rhan mewn gwleidyddiaeth neu beidio 4

Rolau gwahanol mewn gwleidyddiaeth 5

Mae eich sgiliau a'ch profiad yn bwysig...................................... 11

Dewis beth sy'n iawn i chi.. 16

Budd-daliadau ac arian 20

Eich camau cyntaf... 22

Mwy o wybodaeth 24

Dewis cymryd rhan mewn gwleidyddiaeth neu beidio

Mae'r rhan yma o'r pecyn cymorth am eich helpu chi i benderfynu ydy gwleidyddiaeth yn iawn i chi.

Mae cymryd rhan mewn gwleidyddiaeth yn gallu teimlo'n gyffrous ac yn rymus.

Mae hefyd yn gallu teimlo'n frawychus ac yn llethol – mae yna lawer i'w ddeall.

Fe fydd y cam yma yn eich helpu i ddeall beth sydd angen i chi ei wybod. Ac yn eich helpu i wneud eich dewis eich hun.

Rolau gwahanol mewn gwleidyddiaeth

Mae yna lawer o ffyrdd i gymryd rhan mewn gwleidyddiaeth.

Mae gwahanol rolau angen gwahanol symiau o amser ac egni.

Mae rhai rolau yn dod â llawer o gyfrifoldeb.

Does dim angen i chi anelu at y rolau uchaf neu’r rolau uwch.

Anelwch at rôl sy’n teimlo’n gyfforddus ac yn iawn i chi.

Mae llawer o bobl anabl yn dechrau gyda rolau llai, lleol.

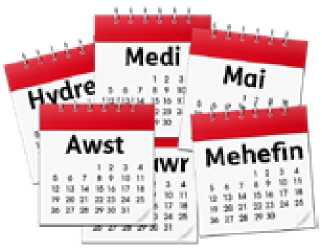
A chanolbwyntio ar y materion pwysicaf iddyn nhw.

Cynghorydd Cymuned neu Dref

Mae cynghorydd yn rhywun sy'n cael eu dewis - neu eu hethol gan bobl leol.

Yn aml, dyma'r cam cyntaf i weithio mewn gwleidyddiaeth.

Mae cynghorwyr yn wirfoddolwyr. Mae hyn yn meddwl nad ydyn nhw fel arfer yn cael eu talu.



Mae cyfarfodydd fel arfer yn digwydd unwaith y mis.

Mae'n bosibl gwneud newidiadau neu **addasiadau rhesymol** i ateb eich anghenion.

Cynghorydd Sir

Mae cynghorwyr sir yn helpu i wneud penderfyniadau am wasanaethau a **chyllidebau** lleol.

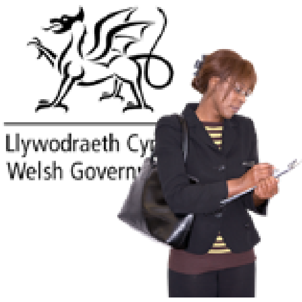
Mae **cyllideb** yn gynllun sy'n dangos sut mae arian yn cael ei wario.

Mae'n rôl fwy na chynghorydd tref neu gymunedol.

Mae cynghorwyr yn delio â materion mae pobl leol yn eu cyflwyno iddyn nhw.

Aelod o'r Senedd neu Aelod Seneddol

Mae Aelodau'r Senedd ac Aelodau **Seneddol** yn wleidyddion sy'n ffurfio'r **Senedd**.



Mae'r Senedd yn edrych dros waith y llywodraeth, yn gwneud deddfau ac yn cytuno ar sut mae arian a threthi yn cael eu gwario.

Mae'r rolau yma fel arfer yn llawn amser. Mae gan y rolau yma lawer o gyfrifoldeb.

Fe ddylai pobl anabl gael **addasiadau rhesymol** i'w cefnogi yn y rolau yma. Mae **addasiadau rhesymol** yn newidiadau sy'n helpu pobl anabl i gymryd rhan.

Ffyrdd eraill o gymryd rhan

- Rydych chi'n gallu gwirfoddoli i blaid wleidyddol.

- Rydych chi'n gallu helpu i drefnu digwyddiadau ac ymgyrchoedd.

- Rydych chi'n gallu gwirfoddoli fel swyddog anabledd – gan sefyll i fyny dros faterion pobl anabl.

- Rydych chi'n gallu sefyll i fyny dros faterion lleol a siarad dros bobl.

Fe fydd y rolau yma yn rhoi llawer o brofiad i chi heb y pwysau o fod mewn rôl swyddogol.

Mae eich sgiliau a'ch profiad yn bwysig

Mae pobl anabl yn dod â sgiliau a gwybodaeth bwysig i wleidyddiaeth, fel:

- Deall sut mae **polisïau** yn effeithio ar fywydau bob dydd pobl.

Mae **polisi** yn gynllun sy'n arwain penderfyniadau a gweithredoedd.

- Sgiliau cryf I ddatrys problemau, ar ôl blynyddoedd o ddod dros **rhwystrau**.

- Deall triniaeth annheg ac **anghydraddoldeb** yn dda iawn.

Mae **anghydraddoldeb** yn meddwl nad ydy pobl yn cael eu trin yn deg neu'n gyfartal.

- Gallu siarad drosoch eich hun ac eraill.

Mae llawer o bobl yn poeni nad ydyn nhw'n ddigon da neu'n ddigon profiadol ar y dechrau.

Mae hyn yn gallu bod yn waeth i bobl anabl, oherwydd eu bod yn wynebu llawer o rwystrau.

Dim eich bai chi ydy hyn. Dydy cael amheuon ddim yn meddwl nad ydy gwleidyddiaeth yn iawn i chi.

Dydy gwleidyddiaeth ddim yn dda am gynnwys pobl anabl.

Mae cefnogaeth i chi. Does dim angen i chi ei wneud ar eich pen eich hun.

Rhwystrau

Dydy gwleidyddiaeth ddim yn cynnwys pobl anabl yn llawn. Mae llawer o bobl anabl yn wynebu rhwystrau fel:

- Cyfarfodydd neu wybodaeth dydych chi ddim yn gallu ei ddeall yn hawdd.

- Dim cefnogaeth gan eich plaid wleidyddol.

- Blinder, poen neu broblemau iechyd meddwl.

- Pryderon am arian a budd-daliadau.

- Dim yn gwybod pwy i ofyn am help.

Dim eich bai chi ydy'r **rhwystrau** yma. Rydych chi'n gallu gofyn am **addasiadau rhesymol** – newidiadau sy'n eich helpu i gymryd rhan.

Dewis beth sy'n iawn i chi

Meddyliwch am:

- Eich iechyd.

- Eich egni.

- Pa help rydych chi ei angen.

- Eich cyfrifoldebau eraill, fel gwaith a theulu.

Rydych chi'n gallu dechrau cymryd rhan mewn gwleidyddiaeth trwy:

- Gwylio cyfarfodydd a dysgu'n dawel.

- Ateb **ymgynghoriadau a rhannu beth rydych chi'n feddwl ar-lein**.

  Mae **ymgynghoriad** yn gofyn i bobl beth maen nhw'n feddwl cyn gwneud penderfyniadau.

- Gwirfoddoli ar **ymgyrch**.

  Ymgyrch ydy'r gwaith rydych chi'n ei wneud i ennill pleidleisiau a rhannu eich syniadau.

- Dilyn rhywun sy'n gwneud rôl rydych chi ei eisiau. Gwylio a dysgu o sut maen nhw'n ei wneud.

Rydych chi'n gallu gwneud mwy neu lai, yn dibynnu ar sut rydych chi'n teimlo.

Cymerwch amser i feddwl cyn i chi gymryd rhan mewn gwleidyddiaeth.

Gofynnwch i chi'ch hun:

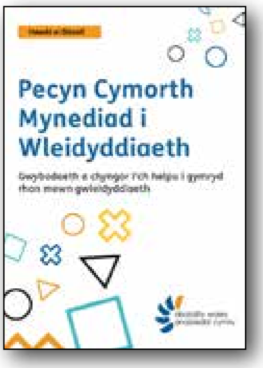
- Pam rydych chi eisiau cymryd rhan.
- Pa rwystrau sy'n eich poeni fwyaf.
- Pa gefnogaeth fyddai ei angen arnoch chi.
- Pwy sydd yn gallu eich cefnogi os ydy'r gwaith yn mynd yn rhy anodd.

Mae'n gallu helpu i siarad â:

- Gwleidyddion anabl eraill.

- Aelodau anabl y blaid.
- Pobl â phrofiadau tebyg.

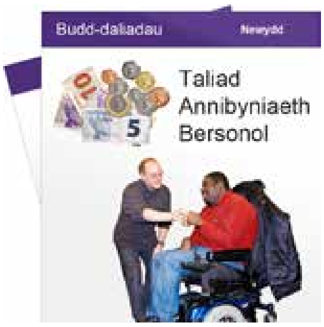
- Pobl sy'n cefnogi pobl anabl.



Edrychwch ar ein hadran **Cysylltiadau Defnyddiol** yn **llyfryn 1**, am ble rydych chi'n gallu cael cyngor a chefnogaeth.

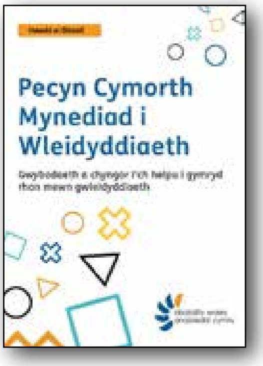
Budd-daliadau ac arian

Mae llawer o bobl anabl yn poeni y bydd cymryd rhan mewn gwleidyddiaeth yn effeithio ar eu budd-daliadau.



Dydy gweithio na gwirfoddoli ddim yn effeithio ar PIP. Mae wedi ei seilio ar eich anghenion cymorth.

Mae rolau Cynghorwyr Cymuned yn rolau gwirfoddol. Felly, efallai na fyddan nhw yn effeithio ar fudd-daliadau. Ond mae’n dda cael cyngor yn gyntaf.



Edrychwch ar ein hadran **Cysylltiadau Defnyddiol** yn **llyfryn 1**, lle rydych chi'n gallu cael cyngor.

Ddylech chi ddim teimlo cywilydd na bod yn euog am gael cefnogaeth. Mae eich profiad yn bwysig iawn mewn gwleidyddiaeth.

Eich camau cyntaf

- Ysgrifennwch y rhesymau pam rydych chi eisiau cymryd rhan mewn gwleidyddiaeth.

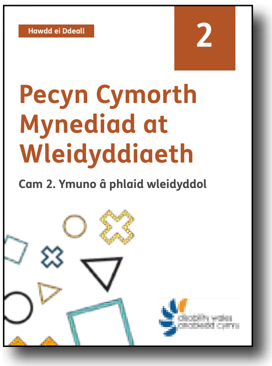
- Meddyliwch am ba newidiadau rydych chi eisiau eu gweld, a pha faterion rydych chi'n poeni amdanyn nhw.

- Darllenwch drwy'r pecyn cymorth yma yn eich amser eich hun.

- Edrychwch ar wahanol ffyrdd o gymryd rhan a gwahanol rolau ar-lein.

- Ewch i gyfarfod i wylio beth sy'n digwydd.

Does dim angen i chi fod yn siŵr cyn gwneud y pethau yma.



Pan fyddwch chi'n barod, fe fydd **Cam 2** yn eich helpu i ddewis ac ymuno â phlaid wleidyddol. A meddwl am wahanol opsiynau.

Mwy o wybodaeth

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â **Kat Watkins**, Swyddog Prosiect Mynediad at Wleidyddiaeth:

Gwefan:

disabilitywales.org/projects/access-to-politics/cy

E-bost:

kat.watkins@disabilitywales.org

Hawdd ei Ddeall Cymru
Easy Read Wales

Mae Hawdd ei Ddeall Cymru wedi gwneud y ddogfen yma yn hawdd ei ddeall. Cliciwch yma i ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl.