

Pecyn Cymorth Mynediad at Wleidyddiaeth

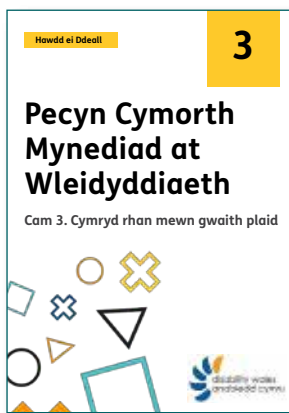
Cam 3. Cymryd rhan mewn gwaith plaid



Am y llyfryn yma



This is an Easy Read version of: **Pecyn Cymorth Mynediad i Wleidyddiaeth – Cam 3. Cymryd rhan yn eich plaid wleidyddol.**



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

- Cyfarfod â phobl ac ymuno â rhwydweithiau cymorth.
- Deall sut mae'r blaid yn gweithio.
- Mynd i gyfarfodydd.
- Cymryd rhan yn eich ffordd chi.



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

Cael cymorth ac ymuno â rhwydweithiau	4
Mynd i gyfarfodydd.....	8
Deall sut mae'r blaid yn gweithio a rheolau heb eu hysgrifennu.....	16
Sut i gymryd rhan ar eich cyflymder eich hun.....	21
Gwneud eich hun yn adnabyddus	26
Mwy o wybodaeth	29

Cael cymorth ac ymuno â rhwydweithiau



Fe fydd y rhan yma o'r pecyn cymorth yn eich helpu i gael cefnogaeth o fewn eich plaid. Does dim rhaid i chi wneud popeth ar eich pen eich hun.

Mentoriaid



Mae mentoriaid yn gallu bod yn:

- Aelod anabl
- Swyddog cydraddoldeb neu anabledd
- Rhywun sydd wedi sefyll ar gyfer etholiad
- Unrhyw aelod dibynadwy sy'n barod i'ch helpu chi.

Fe ddylai mentor da:



- Esbonio geiriau a termau sydd yn cael eu defnyddio.



- Cyflwyno chi i bobl bwysig.



- Helpu chi i ddeall rheolau heb eu hysgrifennu – rheolau mae pawb yn eu gwybod ond sydd ddim yn cael eu hesbonio.



- Rhoi cyngor gonest i chi.



- Eich cefnogi i ddod dros rwystrau.

Aelodau Anabl Eraill



O fewn y blaid, rydych chi'n gallu dod i adnabod a gweithio gydag aelodau anabl eraill.



Fe fyddan nhw yn deall sut mae pethau i chi. A gallu eich cefnogi a'ch annog.



Efallai y bydd gan eich plaid grŵp aelodau pobl anabl.



Rydych chi'n gallu cael cymorth gan Sefydliadau Pobl Anabl.

Mynd ar eich cyflymder eich hun



Does dim angen i chi:

- Mynd i bob cyfarfod.
- Bod ar-lein drwy'r amser.
- Gwirfoddoli ar unwaith.
- Profi eich hun.



Dechreuwch yn araf, mae hyd yn oed 1 cyfarfod bob ychydig fisoedd yn cyfrif.

Mynd i gyfarfodydd



Mae cyfarfodydd yn gallu codi ofn, yn anodd neu'n ddryslyd.



Mae'r adran yma yn eich helpu i deimlo'n hyderus i ymuno â chyfarfodydd.

Beth sy'n digwydd fel arfer mewn cyfarfodydd



Fe fydd gan bob cyfarfod agenda. Dyma restr o bethau i siarad amdany'n nhw yn y cyfarfod.

Mae'r rhan fwyaf o agendâu yn cynnwys:



- Ymddiheuriadau – Pobl sydd ddim yn gallu dod i'r cyfarfod.



- Cofnodion y cyfarfod diwethaf – edrych i weld os ydy'r cofnodion, neu'r nodiadau, o'r cyfarfod diwethaf yn gywir.



- Adroddiadau gan swyddogion – diweddariad o'u gwaith.



- Camau gweithredu neu bolisi – siarad am beth sydd angen ei wneud a phryd.



- Diweddariadau ymgyrch.



- Weithiau mae swyddogion yn cael eu dewis neu eu hethol.



- Unrhyw fater arall - unrhyw beth arall mae pobl eisiau siarad amdano ar yr agenda.

Mae'n arferol:



- Peidio deall llawer o'r agenda a'r geiriau sydd yn cael eu defnyddio.



- Angen help i gadw i fyny.



- Dim yn siŵr pryd i siarad.



Dim chi ydy'r unig un sy'n teimlo fel hyn. Mae llawer o bobl sydd ddim yn anabl yn teimlo'r un peth.

Gofyn am newidiadau



Rydych chi'n gallu gofyn am **addasiadau rhesymol** – newidiadau i'ch helpu i gymryd rhan lawn mewn cyfarfodydd.

Rydych chi'n gallu gofyn am bethau fel:



- Ymuno â chyfarfodydd personol ar-lein.



- Capsiynau neu drawsgrifiadau – geiriau llafar wedi'u hysgrifennu ar eich sgrin.



- Agenda a phapurau cyn y cyfarfod - fel eich bod yn gallu eu darllen a chael amser i'w deall.



- Iaith glir, dim jargon – geiriau sydd yn cael eu defnyddio fel ffordd fer o ddweud rhywbeth.



- Cefnogaeth i gymryd nodiadau.



- Seibiannau cysur.



- Mannau tawel.



- Newidiadau i bethau fel sain a goleuo.

Rydych chi hefyd yn gallu gofyn:



- Siarad yn gyntaf neu'n olaf.



- Rhannu beth rydych chi'n feddwl trwy e-bost yn lle gorfod eu siarad.



- Siarad am bethau sy'n effeithio arnoch chi yn gynharach yn y cyfarfod.

Beth os ydyn nhw'n dweud na?



Mae hyn yn digwydd ond rydych chi'n gallu:

- Esbonio pam mae angen y newid.
- Dweud wrthyn nhw fod ganddyn nhw ddyletswydd yn ôl y gyfraith i wneud addasiadau rhesymol.
- Awgrymu newidiadau haws.
- Gofyn am y penderfyniad mewn ysgrifen.
- Dweud wrth y swyddog cydraddoldeb am y mater.



Mae gofyn am newidiadau yn hawl. Dydy hygyrchedd ddim yn ddewisol.

Deall sut mae'r blaid yn gweithio a rheolau heb eu hysgrifennu



Mae rheolau heb eu hysgrifennu yn rheolau mae pawb yn gwybod amdany'n nhw, ond does neb yn esbonio.



Mae pob plaid yn gweithio mewn ffyrdd gwahanol, ond mae rhai pethau gan y rhan fwyaf o bleidiau:

Rheolaidd



Mae “rheolaidd” yn aelodau sydd wedi bod yn rhan o'r blaid ers amser hir.



Maen nhw wedi dal eu rolau ers amser hir ac yn adnabod ei gilydd yn dda.



Mae amser a lle iddyn nhw siarad am faterion.



Mae cymryd rhan yn hawdd iddyn nhw. Efallai eu bod nhw wedi anghofio sut beth ydy bod yn aelod newydd.



Mae hyn yn gallu gwneud i aelodau newydd deimlo fel rhai o'r tu allan.



Mae hyn yn broblem gyda sut mae pleidiau'n gweithio. Dydy e ddim yn meddwl eich bod chi'n llai pwysig.

Strwythurau pŵer anffurfiol

Dyma pryd mae penderfyniadau yn cael eu gwneud y tu allan i gyfarfodydd. Er enghraifft:



- Grwpiau bach o bobl yn sgwrsio y tu allan i gyfarfodydd.



- Cysylltu â phobl mewn digwyddiadau cymdeithasol.



- Sgyrsiau pwysig yn digwydd yn y dafarn neu'n hwyr yn y nos.



Does dim rhaid i chi gymryd rhan mewn unrhyw beth y byddech chi'n ei chael hi'n anodd bod yn rhan ohono.

Cael eich gadael allan



Efallai y cewch chi eich gadael allan oherwydd agweddau. Er enghraifft, mae pobl yn dweud pethau fel 'ond rydyn ni bob amser wedi gwneud hynny fel hyn'.



Efallai na fydd pobl yn gwrando ar eich syniadau neu eich anghenion cymorth.



Efallai y bydd pobl yn ceisio rheoli pwy sydd yn gwybod beth, a chadw gwybodaeth benodol gan wahanol bobl.



Efallai na fydd pobl yn eich deall chi na'ch anghenion.



Efallai na fyddwch chi'n gallu mynd i mewn ac o gwmpas rhai mannau.

Cofiwch:



- Dydych chi ddim yn bod yn anodd. Rydych chi'n gofyn am eich hawliau.



- Mae newid yn araf ond yn bosibl.



- Rydych chi'n gallu dewis sut a phryd i herio pethau.

Sut i gymryd rhan ar eich cyflymder eich hun



Mae aelodau anabl yn aml yn teimlo pwysau i brofi eu hunain.



Maen nhw'n gallu teimlo bod rhaid iddyn nhw fynd i bopeth. Hyd yn oed os ydy e'n anhygyrch – anodd cymryd rhan ynddo.



Does dim angen i chi wneud hyn. Mae eich lles yn bwysig.

Dewis beth rydych chi'n ei wneud yn ofalus



Dewiswch waith sy'n cyd-fynd â'ch cryfderau a'ch sgiliau, er enghraifft:



- Ewch i gyfarfodydd pwysig yn unig.

- Helpu gydag ymgyrchoedd ar-lein.

- Ysgrifennwch syniadau polisi gartref.



- Byddwch yn llefarydd ar faterion anabledd.

- Cefnogwch swyddog Pobl Anabl eich plaid.



- Ymunwch â gweithgorau sydd o ddiddordeb i chi.

Gofalu amdanoch chi'ch hun



Mae aelodau anabl yn aml yn teimlo pwysau i wneud gormod.



Mae'n iawn gosod rheolau ar gyfer sut rydych chi'n cymryd rhan.

Enghreifftiau:

- “Rydw i'n gallu cyfarfod ar-lein, ond dim yn bersonol.”
- “Rydw I'n gallu gweithio ar 1 tasg ar y tro.”
- “Rydw I angen agendâu yn gynnar fel arall dydw i ddim yn gallu cymryd rhan.”
- “Fydda'i ddim yn gwneud digwyddiadau gyda'r nos.”



Mae hyn yn eich helpu i aros yn rhan ohono, heb gael eich gorweithio.



Rydych chi hefyd yn gallu:

- Cynllunio amser i orffwys cyn ac ar ôl cyfarfodydd.



- Cymryd seibiannau o gyfarfodydd pan mae angen.



- Peidio â theimlo'n euog am ddweud na.

- Gweithio ar-lein pryd bynnag rydych chi'n gallu.



- Rhannu dyletswyddau gydag eraill.



Gofalwch am eich iechyd meddwl hefyd.

Mae gwleidyddiaeth yn gallu bod yn anodd i bobl anabl:



- Efallai y byddwch chi'n poeni am fod yn ormod o drafferth.



- Efallai y byddwch chi'n teimlo nad ydych chi'n perthyn.



- Efallai na fydd pobl yn deall eich anghenion.



Dydych chi ddim ar eich pen eich hun yn y teimladau yma.

Gwneud eich hun yn adnabyddus



Os ydych chi eisiau cael eich dewis ar gyfer rôl yn y dyfodol, gwnewch yn siŵr bod pobl yn gwybod pwy ydych chi.

Ffyrdd o fod yn adnabyddus heb orweithio eich hun:



- Rhannu beth rydych chi'n feddwl mewn 1 cyfarfod.



- Rhannu eich profiad pan mae'n bwysig i beth rydych chi'n siarad amdano.



- Cyflwyno eich hun i'r prif swyddogion.



- Gwirfoddoli ar gyfer 1 tasg fach pan rydych chi'n gallu.



- Defnyddio cyfryngau cymdeithasol. Cofiwch fod yn broffesiynol.



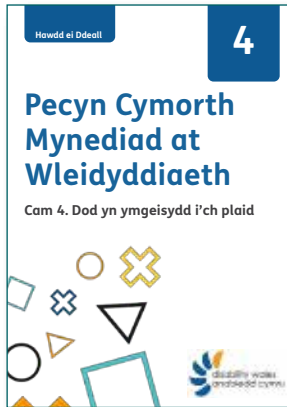
- Mynd i ddigwyddiadau cymdeithasol sy'n hawdd i chi gymryd rhan ynddyn nhw.



- Rhannu syniadau trwy e-bost os ydy siarad cyhoeddus yn anodd.



Os nad ydy pethau'n mynd yn dda, gofynnwch am help.



Pan fyddwch chi'n teimlo'n barod, fe fydd Cam 4 yn eich arwain trwy'r cam nesaf - Dod yn ymgeisydd i'ch plaid.

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.](#)

Photosymbols®

Publisher Licence 403527247