

Pecyn Cymorth Mynediad at Wleidyddiaeth

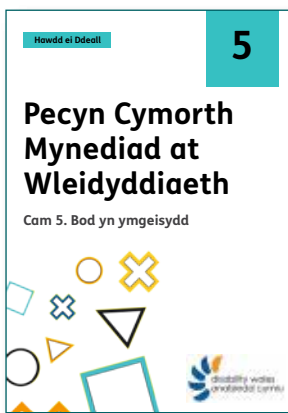
Cam 5. Bod yn ymgeisydd



Am y llyfryn yma



Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o: **Pecyn Cymorth Mynediad i Wleidyddiaeth – Cam 5. Dod yn Ymgeisydd.**



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

- Deall eich dyletswyddau.
- Gwaith papur.
- Defnyddio'r Gronfa Mynediad i Swyddi Etholedig.
- Cyfathrebu.
- Aros yn ddiogel ac yn iach.



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

Beth mae'n feddwl bod yn ymgeisydd.....	4
Cronfa Mynediad i Swyddi Etholedig (Cymru).....	11
Cynllunio eich ymgyrch.....	15
Addasiadau rhesymol ar gyfer eich ymgyrch	19
Gofalu amdanoch chi'ch hun yn ystod eich ymgyrch	23
Defnyddio'ch llais	28
Diogelwch	30
Ar ôl yr ymgyrch.....	34
Mwy o wybodaeth	36

Beth mae'n feddwl bod yn ymgeisydd



Pan fyddwch chi'n dod yn ymgeisydd, rydych chi'n cynrychioli eich plaid.



Mae eich plaid wedi ymddiried ynddoch chi i wneud hyn.



Fe fydd pobl yn meddwl amdanoch chi pan fyddan nhw yn meddwl am eich plaid. Mae'n gam mawr..



Fe fyddwch chi'n cael eich cyflwyno i'ch **asiant etholiadol**.



Dyma'r person sy'n gyfrifol am wneud yn siŵr bod eich ymgyrch yn cael ei rhedeg yn iawn.

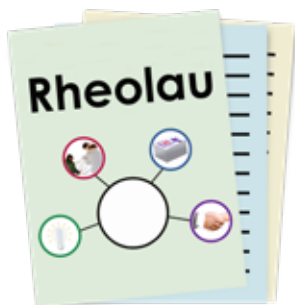


Mae rhai asiantau etholiadol yn cael eu talu. Mae rhai yn wirfoddolwyr.

Fe fyddan nhw yn:



- Helpu gyda gwaith papur cyfreithiol



- Gwneud yn siŵr bod eich ymgyrch yn dilyn y rheolau



- Gwneud yn siŵr eich bod yn cyfarfod â'r holl ddyddiadau cau



- Rhoi arweiniad i chi ar reolau etholiadau lleol.



Rydych chi'n gallu gofyn cwestiynau iddyn nhw.
Mae'n gallu bod yn gymhleth.

Sylw'r cyhoedd



Fe fydd gan bobl ddiddordeb mewn pwy ydych chi.



Efallai y bydd papurau newydd lleol yn gofyn neu ddarganfod pwy ydych chi



Efallai y byddwch chi'n mynd o ddrws i ddrws yn siarad â phobl yn eich cymuned.



Rydych chi'n gallu siarad â phobl ar-lein



Fe fyddwch chi'n cael gwahoddiad i grwpiau lleol.



Rydych chi'n gallu gosod rheolau i chi'ch hun ar sut fydd hyn yn digwydd.

Gwaith papur



Mae gwaith papur yn **rhwystro** mawr i bobl anabl.



Fe fydd llawer o ffurflenni fydd angen eu llenwi:

- Ffurflenni enwebu
- Caniatâd i enwebu
- Llun adnabod neu ddogfennau gwirio
- Ffurflenni cydymffurfio â'r Comisiwn Etholiadol
- Ffurflenni gwariant a rhoddion
- Taflenni gwybodaeth wardiau
- Cytundebau ymgeiswyr plaid-benodol.



Does dim rhaid i chi ddelio â'r ffurflenni yma ar eich pen eich hun.



Rydych chi'n gallu gofyn am help i'w darllen, esbonio beth ydyn nhw a'u llenwi.



Mae eich asiant etholiadol yn gallu llenwi rhai i chi. Gofynnwch iddyn nhw gyda beth maen nhw'n gallu helpu.

Cronfa Mynediad i Swyddi Etholedig (Cymru)



Mae'r gronfa yma yn helpu ymgeiswyr anabl i gymryd rhan mewn etholiadau.



Rydych chi'n gallu gwneud cais cyn gynted ag yr ydych chi'n cael eich dewis fel ymgeisydd.



Gwnewch gais cyn gynted ag y gallwch, fel bod gennych chi gefnogaeth yn barod ar gyfer eich ymgyrch.



Mae tîm y **Gronfa Mynediad i Swyddi Etholedig** yn gallu eich helpu i wneud cais.



Mae arian o'r gronfa yma yn gallu eich helpu gyda:



- Costau cynorthwydd personol neu weithiwr cymorth



- Cymorth cyfathrebu



- Cymorth trafnidiaeth



- Technoleg gynorthwyol – fel darllenwyr sgrin a chwyddwydrau.



- Argraffu ychwanegol



- Costau ymgyrchu ychwanegol oherwydd anghenion cymorth



- Cefnogaeth gyda lefelau egni a blinder.



Dydy e ddim yn delio gyda:



- Costau ymgyrchu arferol sydd ddim wei eu cysylltu â'ch anghenion cymorth.



- Ffioedd aelodaeth eich plaid.



- Cefnogaeth cyn i chi gael eich dewis fel ymgeisydd.



- Costau byw bob dydd.

Cynllunio eich ymgyrch



Mae ymgyrchoedd yn gallu cymryd llawer o waith ac egni.



Fe ddylech chi feddwl am eich anghenion wrth gynllunio eich ymgyrch.

Beth mae ymgyrchoedd yn feddwl



- Canfasio – mynd i guro drws i siarad â phobl leol. Neu siarad â phobl ar-lein.



- Taflennu – postio taflenni trwy ddrysau.



- Siarad â grwpiau cymunedol.



- Siarad mewn digwyddiadau.



- Postio ar gyfryngau cymdeithasol fel Facebook a LinkedIn.



- Tynnu eich llun.



- Gwneud yn siŵr bod pobl yn gwybod beth rydych chi'n sefyll amdano.



- Mynd i **ddadleuon** neu **hystingau** – digwyddiadau lle mae pobl yn gofyn cwestiynau i chi.



- Rheoli gwirfoddolwyr.



Does dim angen i chi wneud hyn i gyd.

Rhedeg ymgyrch



Know your strengths and what works for you.



Er enghraifft, ydy'n well gennych chi siarad â phobl ar-lein.



Adeiladu tîm da o bobl sydd yn gallu eich cefnogi.



Fe ddylai eich tîm ddeall eich anghenion a sut orau i weithio gyda chi.

Addasiadau rhesymol ar gyfer eich ymgyrch



Mae gennych yr hawl i **addasiadau rhesymol** ar bob cam. Gan gynnwys eich ymgyrch.

Enghreifftiau:



- Cyfarfodydd ymgyrchu sydd yn cael eu cynnal ar-lein.



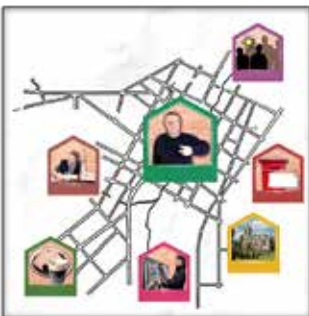
- Sesiynau canfasio byrrach.



- Trafnidiaeth hygyrch.



- Seibiannau ychwanegol.



- Llwybrau tawel neu llai o sgysiau o ddrws i ddrws.



- Rhywun sy'n dod gyda chi i ddigwyddiadau cyhoeddus.



- Cymorth cyfryngau cymdeithasol.



- Defnyddio fideos i siarad am beth rydych chi'n sefyll drosto.



- Dadleuon a hystingau hygyrch – fel cael cwestiynau cyn y digwyddiad i baratoi eich atebion, neu amser siarad ychwanegol.



Os ydych chi'n cael unrhyw broblemau i gael addasiadau rhesymol:



- Atgoffwch bobl nad ydy'r newidiadau yn driniaeth arbennig. Mae'n meddwl cynnwys pawb.



- Mynnwch gefnogaeth gan eich plaid.



- Cofiwch nad oes angen i chi ofyn am ofalu am eich iechyd.

Gofalu amdanoch chi'ch hun yn ystod eich ymgyrch



Cynllunio gorffwysiadau – blocio amser ar gyfer gorffwys:

- Yn eich amserlen ddyddiol.
- Dros eich wythnos waith.
- Cyn ac ar ôl digwyddiadau.



Dewiswch waith ymgyrchu sy'n addas i chi a'ch cryfderau. Er enghraifft:

- Sesiynau holi ac ateb ar-lein.
- Recordio fideos.
- Siarad â phobl ar y cyfryngau cymdeithasol.
- Digwyddiadau yn y dydd yn lle digwyddiadau gyda'r nos.
- Canfasio am gyfnodau byr o amser.
- Defnyddio cefnogwyr i ganfasio i chi.

Iechyd meddwl



Efallai y byddwch chi yn wynebu:

- Beirniadaeth – pobl yn eich barnu.
- Camddealltwriaeth.
- Triniaeth annheg.
- Pwysau i wneud mwy.



Rydych chi'n haeddu cefnogaeth a charedigrwydd.
Rydych chi'n gallu gosod rheolau sy'n eich helpu i
ofalu amdanoch chi'ch hun.



Mae rhai ymgeiswyr anabl yn poeni am:

- Tynnu eu llun.
- Cael eu gweld yn defnyddio cymhorthion symudedd – fel cadeiriau olwyn, sgwteri neu crutches.
- Cael eu holi am eu amhariad neu eu cyflwr iechyd.



Rydych chi'n rheoli:

- Sut rydych chi'n adrodd eich stori.
- Beth rydych chi'n ei ddweud wrth bobl amdanoch chi'ch hun.
- Pwy sy'n dod i adnabod eich gwybodaeth bersonol.



Does dim rhaid i chi esbonio'ch amhariad na'ch cyflwr iechyd i bawb.

Defnyddio'ch llais



Fe ddylai neges eich ymgyrch fod wedi ei seilio arnoch chi a'ch profiadau bywyd.



Fe ddylai eich neges fod am:

- Beth rydych chi'n sefyll drosto.
- Pa faterion sy'n bwysig i'ch cymuned.
- Eich gwerthoedd a'r rhesymau rydych chi'n sefyll ar gyfer etholiad.
- Sut mae eich profiad bywyd yn siapio eich gwleidyddiaeth.
- Beth rydych chi'n gobeithio ei gyflawni.

Diogelwch



Pan fyddwch chi'n ymgychu, fe fyddwch chi mewn sefyllfaoedd newydd.



Mae eich diogelwch yn bwysig. Rydych chi'n gallu gosod rheolau fel:



- Peidio â chanfasio ar ôl iddi dywyllu.



- Peidio â mynd i gartrefi neu leoliadau sydd ddim yn hawdd mynd atyn nhw.



- Peidio â siarad â phobl ymosodol neu ddig.



- Dod â chefnogwr gyda chi/



- Gadael sefyllfaoedd sydd ddim yn teimlo'n ddiogel.



- Riportio **cam-drin** neu **aflonyddu**. Mae hyn pan fydd rhywun yn cael ei drin yn wael iawn gan rywun arall. Neu os ydy rhywun yn parhau i'w trin yn wael a'u trafferthu.

Diogelwch ar-lein

I gadw'n ddiogel ar-lein, rydych chin gallu:



- Defnyddio postiadau wedi'u hysgrifennu – postiadau rydych chi'n eu hysgrifennu sy'n cael eu postio yn nes ymlaen.



- Cyfyngu ar bwy sydd yn gallu gwneud sylwadau ar eich postiadau.



- Gofyn i berson dibynadwy fod yn gyfrifol am eich cyfryngau cymdeithasol.

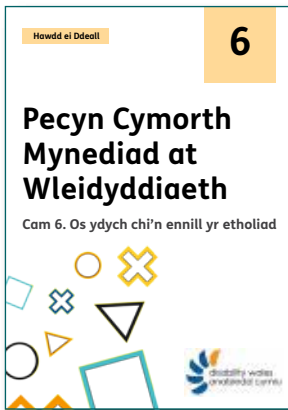


- Blocio neu dawelu cyfrifon camdriniol.



- Dewis peidio â chymryd rhan mewn dadleuon ar gyfryngau cymdeithasol.

Ar ôl yr ymgyrch



Os ydych chi'n ennill, symudwch i gam 6 yn y pecyn cymorth yma.

Os nad ydych chi'n ennill



Mae eich gwaith, beth rydych chi wedi ei wneud a beth rydych chi wedi ei ddweud yn dal i fod yn bwysig.



Dydy peidio ag ennill ddim yn meddwl nad oeddech chi'n ddigon da. Neu y dylech roi'r gorau i geisio.



Mae llawer o wleidyddion llwyddiannus yn colli etholiadau cyn ennill.



Fe fydd eich profiad yn eich gwneud chi'n gryfach os ydych chi'n penderfynu sefyll etholiad eto.



Os ydych chi'n dewis peidio â rhedeg eto:

Rydych chi'n gallu:

- Cefnogi ymgeiswyr eraill
- Helpu eich plaid i ysgrifennu polisiau a chynlluniau.
- Ymuno gyda grwpiau pobl anabl eich plaid.
- Dal ati i gymryd rhan mewn ffordd sy'n addas i chi.

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