

Pecyn Cymorth Mynediad at Wleidyddiaeth

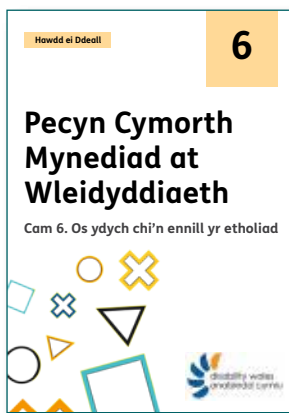
Cam 6. Os ydych chi'n ennill yr etholiad



Am y llyfryn yma



Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o: **Pecyn Cymorth Mynediad i Wleidyddiaeth – Cam 6. Os ydych chi'n cael eich ethol.**



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

- Eich ymsefydlu.
- Cael eich addasiadau rhesymol.
- Rheoli eich gwaith.
- Gweithio gyda phobl.
- Arian a budd-daliadau.



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

Eich wythnos 1af yn y swydd	4
Addasiadau rhesymol	8
Gweithio gyda staff	12
Rheoli eich gwaith a'ch egni.....	16
Delio â thriniaeth annheg.....	20
Gweithio yn eich cymuned	24
Budd-daliadau ac arian.....	29
Cefnogaeth gan wleidyddion anabl eraill	31
Cynllunio ar gyfer y dyfodol.....	33
Mwy o wybodaeth	36

Eich wythnos 1af yn y swydd



Mae cael eich ethol yn gyflawniad mawr.



Mae'r wythnosau cyntaf yn gallu teimlo'n llethol iawn, yn gyffrous ac yn ddryslyd.

Eich sefydlu

I aelodau newydd fe fydd y rhan fwyaf o gynghorau neu seneddau yn rhoi:



- Rhaglen sefydlu – cynllun ysgrifenedig o beth i'w wneud a hyfforddiant ar gyfer eich rôl newydd.



- Cyflwyniad i swyddogion a thimau.



- Hyfforddiant.



- Gwybodaeth am sut mae'r blaid yn cael ei rhedeg a beth rydych chi'n gyfrifol amdano.



- Offer fel gliniadur a ffôn, a swyddfa.



Mae rhaglenni sefydlu yn gallu bod yn anodd i bobl anabl. Rydych chi'n gallu gofyn:



- Sut mae hyfforddiant yn cael ei wneud – er enghraifft, ydy e ar-lein, a fydd seibiannau.



- Faint o amser rydych chi'n gallu ei gael i fynd trwy'r sefydlu.



- Pryd fydd yn digwydd, er enghraifft yn ystod y dydd neu'r nos.



- Pa mor hir fydd sesiynau



- I gael dogfennau mewn gwahanol fformatau, fel Hawdd ei Ddeall.



Does dim disgwyl i chi ddeall popeth ar unwaith.

Addasiadau rhesymol



Mae gennych yr hawl i **addasiadau rhesymol** – newidiadau i wneud cymryd rhan yn haws i chi.

Mae addasiadau rhesymol yn gallu cynnwys pethau fel:

Cyfarfodydd



- Cymryd rhan ar-lein yn lle yn bersonol.



- Amser siarad ychwanegol.



- Seddi sy'n hawdd eu cyrraedd, ac yn agos at y drws.



- Papurau printiedig neu gopiau ar-lein.



- Seibiannau yn ystod cyfarfodydd hir.



- Toiledau hawdd eu cyrraedd.



- Ystafelloedd tawel neu newidiadau i oleuadau a sain.

Gweithle



- Cynorthwyr neu weithwyr cymorth.



- Oriau gwaith gwahanol.



- Teithio hygyrch.



- Cymryd rhan mewn gwahanol ffyrdd.



- Dyddiau gweithio gartref.

Gwaith



- Llofnodi dogfennau ar-lein.



- Pleidleisio ar bethau o gartref.



- Gwahanol ffyrdd o awgrymu syniadau neu ofyn cwestiynau.



- Cefnogaeth gyda chyfathrebu pan fyddwch chi'n gweithio yn y gymuned.



Dydych chi ddim yn gofyn am ffafrau. Mae gennych yr hawl i gael eich cynnwys.

Gweithio gyda staff



Fe fydd dod ymlaen yn dda gyda staff yn helpu.

Clercod



Mae clercod yn gweithio yn y swyddfa ac yn delio â gwaith papur a gweinyddu.



Mae rhai clercod:

- Mae ganddyn nhw lawer o wybodaeth ac yn gefnogol.
- Deall y Ddeddf Cydraddoldeb.
- Gwybod sut i wneud addasiadau rhesymol.



Eraill:

- Dim llawer o brofiad.
- Dim llawer o hyder wrth weithio gyda phobl anabl.
- Rhoi gwybodaeth anghywir.
- Erioed wedi gweithio gyda chynghorwyr neu aelodau anabl o'r blaen.

Gosod y ffyrdd gorau o weithio



- Rhannwch eich addasiadau rhesymol – rydych chi'n gallu defnyddio'r **Ffurflen Datblygiad Personol** yn y pecyn cymorth yma.



- Gofynnwch am gyfarfod i siarad am addasiadau rhesymol.



- Gofynnwch am ysgrifennu'r cynllun ar gyfer eich addasiadau rhesymol.



- Gwnewch yn siŵr bod rolau a chyfrifoldebau pawb yn glir o'r cychwyn cyntaf.



- Gofynnwch i bwy i gysylltu gyda nhw os oes problemau.

Os oes unrhyw broblemau i gael addasiadau rhesymol, rydych chi'n gallu:



- Ysgrifennu'r problemau fel bod gennych chi gofnod o'r problem.



- Esbonio'r broblem i'r swyddog monitro – maen nhw'n gweithio i'r cyngor ac yn gwneud yn siŵr bod y cyngor yn dilyn y gyfraith.



- Os nad ydy'r mater yn cael ei drin ewch â hi ymhellach. Siaradwch ag arweinwyr grŵp neu uwch staff.



- Siaradwch â gwleidyddion anabl eraill am gyngor.



Does dim rhaid i chi wynebu'r problemau yma ar eich pen eich hun.

Rheoli eich gwaith a'ch egni

Dewiswch beth i ganolbwyntio arno



Does dim rhaid i chi fynd i bob cyfarfod a digwyddiad. Does dim rhaid i chi ymateb i bob e-bost ar unwaith.

Canolbwyntiwch ar:



- Eich dyletswyddau a'ch tasgau penodol. A phethau mae'n rhaid i chi eu gwneud yn ôl y gyfraith.



- Cyfarfodydd pwyllgor sy'n mynd gyda'ch cryfderau.



- Materion lle mae eich profiad bywyd yn gallu gwneud gwahaniaeth.



- Gwaith rydych chi'n gallu parhau i wneud heb effeithio ar eich iechyd.

Rheolau rydych chi'n gallu eu gosod i chi'ch hun



- Ewch i gyfarfodydd lle rydych chi'n gallu ymuno ar-lein os oes angen.



- Blocio diwrnodau gorffwys.



- Peidiwch ag ymateb i negeseuon e-bost ar ôl oriau swyddogion.



- Cyfyngwch faint o ddigwyddiadau gyda'r nos rydych chi'n eu gwneud.



- Rhewch dasgau i staff eraill pan mae'n bosibl.



- Cynlluniwch orffwys ychwanegol pan fydd y gwaith yn brysur iawn.

Delio â thriniaeth annheg



Yn anffodus, mae llawer o wleidyddion anabl yn wynebu triniaeth annheg.

Materion cyffredin



- Meddwl yn rhy isel am eich gallu – pobl sy'n meddwl nad oes gennych chi'r sgiliau i wneud eich gwaith.



- Cael eich gadael allan o **rwydweithio anffurfiol** – cyfleoedd i adeiladu perthnasoedd defnyddiol gyda phobl yn ystod pethau fel egwyliau coffi neu ddigwyddiadau.



- Pobl yn dweud “Dyma sut rydyn ni bob amser wedi ei wneud”.



- Mae'r bobl rydych chi'n gweithio gyda nhw yn anwybyddu eich anghenion cymorth.



- Pwysau i weithio gormod.



- Sylwadau gan y cyhoedd neu'r cyfryngau am eich amhariad.



- Pobl sy'n cymryd yn ganiataol nad ydych chi'n gallu gwneud y rôl.

Delio â phroblemau



- Ysgrifennwch unrhyw broblemau a beth ddigwyddodd. Felly mae gennych chi gofnod.



- Rhowch wybod i'ch arweinydd grŵp am unrhyw broblemau.



- Gofynnwch am gefnogaeth gan gydweithwyr cefnogol.



- Gwnewch gŵyn ffurfiol lle mae angen.



- Gofynnwch am gyngor ac arweiniad gan rwydweithiau cymheiriaid.



- Gwnewch yn siŵr bod pobl yn gwybod y rheolau rydych chi'n eu gosod I chi eich hun. Er enghraifft, peidio ag ymateb i negeseuon e-bost y tu allan i oriau swyddfa.



Dim chi ydy'r broblem. Dydy'r ffordd mae pethau'n gweithio ddim bob amser yn cynnwys pobl anabl.

Gweithio yn eich cymuned



Pan fyddwch chi'n cael eich ethol, mae pobl yn eich dewis chi i'w cynrychioli.

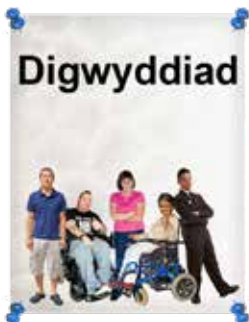
Efallai y bydd eich cymuned yn disgwyl i chi:



- Rhoi cyngor ac arweiniad.



- Cymorth gwaith achos – helpu pobl gyda phroblemau maen nhw'n eu cael gyda gwasanaethau cyhoeddus.



- Mynd i ddigwyddiadau.



- Ymateb iddyn nhw yn gyflym.



- Bod allan ac o gwmpas yn y gymuned.



Rydych chi'n gallu gwneud hyn mewn ffordd sy'n addas i chi fel person anabl.

Rydych chi'n gallu gwneud pethau fel:



- Cynnal cymorthfeydd ar-lein – amser lle rydych chi'n cyfarfod â phobl leol ac yn gwrando ar eu problemau.



- Gweithio ar faterion pobl dros e-bost.



- Gosod amseroedd ar gyfer galwadau ffôn.



- Mynd i ddigwyddiadau yn ystod y dydd yn lle gyda'r nos.



- Recordio fideos i roi'r wybodaeth ddiweddaraf.



- Defnyddio cyfryngau cymdeithasol fel Facebook, i siarad â phobl.



- Rhoi tasgau i staff neu wirfoddolwyr.



Does dim angen i chi fod ym mhobman trwy'r amser.

Mae'n bwysicach eich bod chi'n meddwl yn ofalus am:



- Beth rydych chi'n ei wneud i wneud y gwahaniaeth mwyaf.



- Beth sy'n iawn i chi.



- Beth sy'n bwysig go iawn.



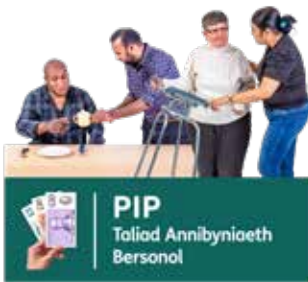
- Sut rydych chi'n cyfathrebu â phobl.

Budd-daliadau ac arian



Os ydych chi mewn rôl â thâl, mae'n gallu effeithio ar rai o'ch budd-daliadau.

Cofiwch:



- Dydy gwaith â thâl na swydd etholedig ddim yn effeithio ar PIP.



- Mae rolau cyngorau cymuned yn wirfoddol. Efallai na fyddan nhw yn effeithio ar fudd-daliadau.



- Cael cyngor budd-daliadau arbenigol ar gyfer rolau etholedig â thâl.



Rydych chi'n haeddu cefnogaeth wrth gynrychioli eich cymuned.

Cefnogaeth gan wleidyddion anabl eraill



Mae **cefnogaeth gan gymheiriaid** yn bwysig iawn.



Mae **cymorth gan gymheiriaid** yn gefnogaeth gan bobl mewn sefyllfaoedd tebyg i chi.



Mae cymorth cymheiriaid yn cynnig syniadau a chyngor. Ac mae'n gallu bod yn lle diogel i fod yn onest a rhannu profiadau.

Rydych chi'n gallu:



- Ymuno â grwpiau cymheiriaid anffurfiol.



- Ymuno â grwpiau negeseuon ar gyfer cynghorwyr neu ymgeiswyr anabl.



- Cysylltu â phobl anabl eraill mewn gwleidyddiaeth ar draws Cymru.



Dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

Cynllunio ar gyfer y dyfodol

Rydych chi'n gallu cael gyrfa wleidyddol hirdymor trwy:



- Edrych ar eich anghenion cymorth yn aml.



- Newid faint o waith rydych chi'n ei wneud i ofalu am eich iechyd.



- Cael hyfforddiant parhaus.



- Rhoi gwaith i eraill.



- Defnyddio technoleg i wneud pethau'n haws.



- Cymryd seibiannau rhwng etholiadau.



- Gofalu am eich iechyd a'ch lles yn gyntaf.



Does dim 1 ffordd i “fod yn wleidydd”.



Rydych chi'n helpu i newid sut mae arweinyddiaeth yn edrych.



Dydy cael eich ethol ddim yn ddiwedd, mae'n ddechrau eich effaith.



Mae angen i bobl anabl fod mewn swydd wleidyddol i rannu eu profiadau a gwneud bywyd yn well i bawb.



Mae eich llais yn bwerus, ei angen ac yn bwysig.

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