

**This publication was
archived on 24-Dec-2021**

This publication is no longer current and is not being updated.



HM Government

Cefnogaeth Gymunedol Gwneud Iddo Ddigwydd



Mawrth 2018

Cefnogaeth Gymunedol – Gwneud Iddo Ddigwydd Trosolwg

Gall symud i amgylchedd newydd fod yn brofiad anodd, yn arbennig i'r rhai sydd wedi eu gorfodi i ffoi o'u cartrefi. Mae Cefnogaeth Gymunedol yn ffordd i gymdeithas sifil i gyd gymryd rhan yn uniongyrchol i helpu ffoaduriaid i setlo yn y Deyrnas Unedig, gan roi cefnogaeth emosiynol ac ymarferol i rymuso teuluoedd i ailadeiladu eu bywydau ac i ddod yn aelodau hunangynhaliol o'u cymuned newydd. Gall bod yn gefnogwr hefyd ddwyn budd anferth i'r gymuned leol, trwy ddefnyddio haelioni pobl leol, a chreu cysylltiadau newydd rhwng grwpiau gwahanol i greu newid positif i fywydau pobl.

Dan y cynllun, mae cefnogwyr cymunedol yn rhoi cefnogaeth i deuluoedd sydd wedi eu hadsefydlu yn y Deyrnas Unedig dan y Cynllun Adsefydlu Pobl Fregus¹ (VPRS) a'r Cynllun Adsefydlu Plant Bregus² (VCRS) i gymhathu â'r gymdeithas am flwyddyn, a llety am y ddwy flynedd gyntaf.

Casgliad o daflenni gwybodaeth yw'r ddogfen hon sy'n trafod amrywiaeth o bynciau a fwriadwyd i gefnogi cefnogwyr cymunedol a grwpiau sydd â diddordeb mewn dod yn gefnogwyr cymunedol. Ymhlith y rhain mae:

• Y Grŵp Cefnogaeth Gymunedol: Rolau a Chyfrifoldebau Allweddol	2
• Rheoli Disgwyliadau	6
• Tai	8
• Saesneg i Siaradwyr Ieithoedd Eraill (ESOL)	10
• Budd-daliadau	12
• Cyflogaeth	13
• Gweithio gyda Chyfieithwyr	15
• Iechyd Meddwl	18
• Gweithio tuag at fod yn Hunangynhaliol	21

¹ Mae VPRS ar agor i bob cenedl y mae'r gwrthdaro yn Syria yn effeithio arni.

² Mae VCRS ar agor i'r holl blant yr ystyrir eu bod "mewn perygl", a'u teuluoedd, yn y Dwyrain Canol a rhanbarth Gogledd Affrica (MENA).

Diolch yn fawr i'r grwpiau cefnogaeth gymunedol a'r sefydliadau y mae eu cyfraniadau wedi bod yn ganolog i ddatblygu'r taflenni gwybodaeth yma. Daw llawer o'r deunydd yn uniongyrchol o brofiadau cefnogwyr.

Gan ddiolch yn arbennig i'r grwpiau cefnogaeth gymunedol arloesol yma sydd wedi arwain y ffordd am eu cyfraniadau at y ddogfen hon:

- ABIDE, Ottery St. Mary
- Caritas (Eglwys Gatholig Sant Monica)
- Croeso Abergwaun
- Croeso Teifi
- De Beauvoir yn Croesawu Ffoaduriaid
- Eglwys Gymunedol Raynes Park Byddin yr Iachawdwriaeth

Os nad ydych wedi gwneud hynny'n barod, ymwelwch â'r dudalen Cefnogaeth Gymunedol yn <https://www.gov.uk/government/publications/apply-for-fullcommunity-sponsorship> lle mae rhagor o gyfarwyddyd ar sut i ymgeisio i ddod yn gefnogwr.

Cefnogaeth Gymunedol – Gwneud Iddo Ddigwydd Rolau a Chyfrifoldebau Allweddol

Mae'r grŵp cymunedol yn allweddol i lwyddiant y trefniant cefnogaeth gymunedol. Mae gweithredu fel cefnogwr cymunedol i deulu wedi adsefydlu yn gallu rhoi boddhad mawr, ond mae'n gyfrifoldeb sylweddol hefyd sy'n gofyn am ymrwymiad sylweddol o ran amser. Grŵp cefnogaeth gymunedol fydd y brif ffynhonnell cefnogaeth i'r teulu wedi ei adsefydlu dan eu gofal, felly mae'n bwysig rhoi amser ac ymdrech i ddatblygu'r rolau allweddol a'r cyfrifoldebau angenrheidiol; ystyried sut y bydd y grŵp yn cael ei drefnu; a phenderfynu ar y rheolau sylfaenol o ran sut y bydd y grŵp yn rhoi cefnogaeth i adsefydlu. Mae'n hanfodol meddwl yn glir am sut y bydd y grŵp yn gweithio gyda'i gilydd i gyflawni adsefydlu effeithiol, ond ei fod hefyd yn sefydlu strwythur cefnogi pwysig i aelodau unigol o'r grŵp.

Mae grwpiau cefnogaeth gymunedol yn amrywio o ran maint ond yn aml maent yn cynnwys 5 i 20 o aelodau, a gall rhai ohonynt gymryd rolau arbenigol. Mae rhai grwpiau wedi ei weld yn gymorth cael rolau allweddol ar gyfer elfennau gwahanol o'u gweithgaredd, ac mae rhai o'r awgrymiadau hyn yn cael eu disgrifio isod. Heblaw'r Cefnogwr Arweiniol, nid yw'r rolau hyn yn gaeth, oherwydd ni fydd yr hyn sy'n gweithio'n dda i un grŵp o angenrheidrwydd yn berthnasol ym mhob achos. Efallai bod angen rolau eraill, gall rhai rolau gael eu cyfuno, neu efallai na fydd angen rhai ar ôl cyfnod penodol o amser. Yn ychwanegol at y grŵp craidd, efallai bod pobl eraill ar gael i roi cefnogaeth anffurfiol i'r teulu sydd wedi ei adsefydlu.

Cefnogwr Arweiniol

Rhaid i bob grŵp cefnogi gael Cefnogwr Arweiniol. Y Cefnogwr Arweiniol yn y pen draw sy'n atebol am y gefnogaeth adsefydlu a roddir gan y grŵp i'r teulu o ffoaduriaid. Mae cyfrifoldebau'r Cefnogwr Arweiniol yn cynnwys cadw at y gofynion cyfreithiol ac ariannol; sicrhau bod polisi diogelu cadarn yn ei le a bod pawb yn cadw ato; sicrhau bod aelodau'r grŵp yn addas i gefnogi teulu o ffoaduriaid a bod cynnal gwiriadau gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS) yn cael ei ystyried pan fydd yn berthnasol.

Mewn rhai achosion, gall grwpiau cefnogi lunio partneriaeth gyda sefydliad mwy neu elusen ymbarél a fydd yn gweithredu fel Cefnogwr Arweiniol a llofnodwr y Cytundeb Cefnogi ffurfiol gyda'r Swyddfa Gartref.

https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/554049/2016-09-16_SAMPLE_Full_Community_Sponsorship_Agreement_for_govuk.pdf

Cadeirydd

Yn cadeirio'r holl gyfarfodydd yn ymwneud â chefnogaeth gymunedol, gan gynnwys cyfarfodydd y grŵp craidd, a'r rhai ar gyfer y grŵp ehangach.

Ysgrifennydd

Yn gyfrifol am baratoi a dosbarthu'r agenda ar gyfer yr holl gyfarfodydd, cymryd cofnodion, cyfathrebu gyda'r grŵp ehangach ar ran y grŵp craidd, a chynnal cofnodion o gyfarfodydd a gweithgareddau'r grŵp.

Rheolwr Prosiect

Yn gyfrifol am arwain y gwaith o gyflawni'r 'prosiect' cefnogaeth gymunedol, o'r cais hyd at gyflawni'r cynllun adsefydlu. Y Rheolwr Prosiect yn aml yw'r prif gyswllt rhwng y grŵp a'r Swyddfa Gartref.

Arweinydd Cyllid

Yn gyfrifol am gyllid y grŵp, gan gynnwys goruchwyllo pob agwedd o weinyddu'r grŵp yn ariannol (e.e. casglu a thalu'r holl arian, adroddiadau ariannol, rhagolygon ariannol, cynlluniau wrth gefn, darparu gwybodaeth ariannol a chyllidebol). Gall hefyd fod yn gyfrifol am yr holl gyngor a chefnogaeth ariannol a roddir i'r teulu.

Arweinydd Llety

Yn gyfrifol am geisio sicrwydd gan y tîm Plismona Cymdogaeth Ddiogelach nad oes ganddynt unrhyw bryderon am y cyfeiriad sy'n cael ei ddefnyddio i gartrefu teulu o ffoaduriaid, a hefyd cynnig cyfle i'r awdurdod lleol archwilio'r eiddo. Yn gyfrifol am oruchwyllo canfod, paratoi, dodrefnu, a chynnal a chadw llety addas i'r teulu o ffoaduriaid, ac am gyfathrebu prydlon rhwng y grŵp, y Darparwr Tai/Landlord a'r teulu.

Arweinydd Cyflogaeth a Budd-daliadau

Yn gyfrifol am sefydlu cysylltiadau gyda staff perthnasol mewn swyddfeydd DWP lleol ac am sicrhau bod y teulu'n cael eu cofrestru yn brydlon ar gyfer yr holl fudd-daliadau perthnasol, ac i barhau i hawlio budd-daliadau wedyn. Dylai hefyd weithio gyda'r teulu i ddynodi gwaith gwirfoddol a gwaith cyflogedig addas, hyfforddiant i aelodau o'r teulu sydd o oedran gwaith, a chefnogi'r oedolion ar eu taith i sicrhau gwaith llawn amser.

Arweinydd Addysg

Yn gyfrifol am oruchwyllo cofrestru ac integreiddio'r plant mewn ysgolion addas, ac addysg a hyfforddiant addas i oedolion. Dylent hefyd geisio cynnal cysylltiadau cryf ac effeithiol ag ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd a cholegau lleol fel bydd yn briodol.

Arweinydd Saesneg i Siaradwyr Ieithoedd Eraill (ESOL)

Yn gyfrifol am ddarparu ESOL, gan sicrhau bod aelodau'r teulu yn cael yr oriau gofynnol o hyfforddiant.

Arweinydd Lles y Teulu

Yn gyfrifol am sicrhau darpariaeth brydlon ac effeithiol ar gyfer iechyd a lles cyffredinol y teulu o ffoaduriaid, gan gynnwys cofrestru gyda meddyg teulu, darpariaeth gofal iechyd ychwanegol yn ôl y gofyn, pecynnau bwyd ar y dechrau, a threfnu a chefnogi apwyntiadau. Dylai hefyd geisio rhoi cyngor, gwybodaeth a hyfforddiant parhaus fydd yn ddigonol i'r teulu reoli eu gofynion iechyd a lles yn y tymor hwy.

Swyddog Codi Arian

Yn gyfrifol am ddyfeisio, hyrwyddo a threfnu'r holl weithgareddau codi arian i gefnogi amcanion y grŵp cefnogi.

Swyddog Cyfathrebu

Yn gyfrifol am sicrhau bod cyfathrebu cadarnhaol ac effeithiol gyda'r holl randdeiliaid, y gymuned leol, asiantaethau sy'n bartneriaid a'r cyfryngau i hybu amcanion y grŵp. Cofiwch y dylai'r holl weithgareddau ar y cyfryngau gael eu cyfeirio at y Swyddfa Gartref i gael cymeradwyaeth ymlaen llaw.

Arweinydd Diogelu

Yn gyfrifol am lunio polisi a gweithdrefnau diogelu'r grŵp a sicrhau bod gweithdrefnau adrodd a symud problemau ymlaen yn eu lle a bod pawb yn cadw atynt. Dylai hefyd gadw cysylltiad â'r Bwrdd Diogelu Plant Lleol.

Cefnogaeth Ychwanegol

Yn ychwanegol at y rolau mwy ffurfiol a all fodoli mewn grŵp cefnogi craidd, efallai bod cyfleoedd i harneisio ewylllys da'r gymuned ehangach. Gall gwirfoddolwyr ychwanegol chwarae rôl werthfawr trwy gynorthwyo teulu sydd wedi adsefydlu mewn nifer o ffyrdd, e.e. trwy gynnig sgysrsiau Saesneg, cyfeillio, neu helpu'r teulu i ddod i adnabod yr ardal leol a chreu cysylltiadau yn y gymuned ehangach.

Yn ystod haf 2015 roedd y newyddion yn llawn o adroddiadau ofnadwy am ffoaduriaid yn ffoi o Syria a gwledydd eraill a wnaeth ein dychryn ni i gyd, ac roedden ni am wneud rhywbeth. Roeddem yn gobeithio, trwy rym gweddi, ynghyd â'n gweithredoedd; y gallem ni wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau rhai o'r ffoaduriaid. Fe ddechreuwyd gweithredu ac ... fe gychwynnodd ein taith.

Trwy ein gwaith codi arian diddiwedd ac ymestyn allan i'r gymuned, fe lwyddwyd i sefydlu cysylltiadau gyda Caritas. Cysylltwyd â'n grŵp i ofyn i ni ddod yn un o ddim ond pump o grwpiau cefnogi Vanguard yn y wlad i gyd. Mewn cynllun gweithredu roedd yn rhaid i ni sicrhau bod gennym ddigon o arian, yn ogystal â'r sgiliau angenrheidiol i adsefydlu teulu o Syria yn ein cymuned. Roeddem yn teimlo bod angen sefydlu grŵp mwy ffurfiol, gyda rolau clir a chyfrifoldebau a chael cefnogaeth lawn y Plwyf cyn cadarnhau ein cysylltiad â'r cynllun yn llawn. Gofynnwyd i blwyfolion "ymuno" a'r grŵp, gan gynnig eu hamser a sgiliau mewn rolau penodol, neu gyffredinol, yn ogystal â rhoi cyfraniadau (gyda rhodd cymorth). Daeth nifer dda iawn i'r cyfarfodydd a ddeilliodd o hynny; sefydlwyd y rolau allweddol a chynigion y grŵp a phleidleisiwyd dros aelodau'r grŵp i arwain timau a chymryd rolau strategol ac ati.

Trwy nifer o drafodaethau daethpwyd i gytundeb y byddai'r "Grŵp Cefnogi Ffoaduriaid Plwyfol" (RSG) yn gweithio dan ymbarél Caritas, a fyddai'n Gefnogwr Arweiniol, gan roi cefnogaeth ac arweiniad perthnasol i'r RSG yn ogystal â chefnogaeth broffesiynol. (Roedd hyn yn cael gwared ar yr angen i wneud cais am statws elusennol a llunio cyfansoddiad.)

Yn raddol dechreuodd y Cynllun Gweithredu RSG ffurfio ac yn y pen draw fe'i cyfyngwyd i nifer o feysydd; Llety, Lles, Cyllid, Addysg, Gwaith a Chludiant. Rhoddwyd cyfrifoldeb i arweinwyr timau am bob maes gyda chefnogaeth tîm bach o drefnwyr. Cymerwyd swyddi'r Cadeirydd, Is-gadeirydd, ysgrifennydd a rolau penodol eraill gan y gwirfoddolwyr.

Santes Monica - Caritas

Gweithio Gyda'n Gilydd

Yn ogystal â meddwl am y rolau y gall aelodau gwahanol y grŵp eu chwarae, mae'n werth rhoi amser i ystyried sut y bydd y grŵp yn gweithio orau gyda'i gilydd. A oes strwythur, neu system lywodraethu a fyddai'n gweithio orau ar gyfer cyfansoddiad eich grŵp? A oes arferion y gellid eu hymgorffori i sicrhau bod aelodau unigol yn cael eu cefnogi i gyflawni ar eu gorau? A oes offer ymarferol y gellid eu defnyddio i hwyluso ffordd fwy llyfn o weithio, e.e. rotas, calendrau ar-lein, offer rheoli prosiectau, ac ati?

Gweithio gyda Phartneriaid

Mae'n bwysig rhoi'r amser a'r ymdrech i feithrin cysylltiadau da â nifer o sefydliadau yn eich cymuned. Er enghraifft, rhaid i'ch grŵp gael caniatâd ysgrifenedig gan yr awdurdod lleol i'ch sefydliad gefnogi teulu, a chadarnhau bod yr eiddo yr ydych wedi ei ddynodi yn addas. Mae sefydlu cysylltiad cadarnhaol â'r awdurdod lleol o'r dechrau yn rhan hanfodol o'r broses. Yn yr un modd, bydd creu cysylltiadau â Chydlynwyr ESOL Rhanbarthol, Rheolwyr Partneriaeth y DWP, a Phartneriaethau Mudo Strategol (gweler *Cysylltiadau a gwybodaeth ddefnyddiol* isod) yn helpu eich grŵp i gael gwybodaeth i helpu i adsefydlu teulu o ffoaduriaid.

Cefnogaeth Gymunedol – Gwneud Iddo Ddigwydd Rheoli Disgwyliadau

Mae rheoli disgwyliadau cymunedau a theuluoedd sydd wedi adsefydlu yn elfen allweddol o ddatblygu cysylltiadau cadarnhaol a sicrhau bod teuluoedd yn dod yn rhan o'u cymunedau newydd. Efallai bod gennych ddisgwyliadau o ran sut y bydd teuluoedd wedi adsefydlu yn ymddwyn neu'r math o berthynas y gallwch ei ffurfio â nhw. Efallai hefyd bod gan ffoaduriaid dybiaethau am eich grŵp neu sut y gall bywyd yn y Deyrnas Unedig fod. Amlinellir rhai o'r disgwyliadau mwyaf cyffredin isod, ynghyd â rhai o'r ffyrdd posibl o'u rheoli.

Nid yw pawb yr un fath. Mae gan bob un ei stori ei hun, ei bersonoliaeth ei hun a'i hoffterau a'i gas bethau. Bydd yr holl rai fydd yn cael eu hadsefydlu dan y VPRS a'r VCRS wedi cael eu cydnabod fel rhai "bregus" gan Uwch Gomisiynydd Ffoaduriaid y Cenhedloedd Unedig (UNHCR). Bydd y modd y bydd pobl yn ymateb i'w profiadau yn y gorffennol a'u sefyllfa bresennol yn gwahaniaethu, ond dylai eich grŵp fod yn barod i addasu a cheisio deall eu hymateb heb farnu.

Gall symud i amgylchedd newydd fod yn brofiad anodd i unrhyw un, yn arbennig i'r rhai sydd wedi eu gorfodi i ffoi o'u cartrefi. Mae cefnogaeth gymunedol yn gofyn am ddealltwriaeth mai dim ond dechrau'r daith wrth ailadeiladu eu bywydau yw cyrraedd y Deyrnas Unedig i deulu o ffoaduriaid. Er na fydd pob sefyllfa'r un fath, mae gwerth mewn ystyried ei bod yn debygol y bydd y teulu angen cyfnod i addasu wrth iddynt setlo i fywyd yn y Deyrnas Unedig, ac y gall hyn fod yn angen sy'n parhau.

Mae'n arferol cael disgwyliadau am y modd y bydd cefnogi yn gweithio, ac i lunio rhagdybiaethau am y teulu. Rhaid i chi gydnabod y rhagdybiaethau yma am yr hyn ydyn nhw a chydabod y gallwch gael eich synnu os na fydd realiti yn cyd-fynd yn llwyr â'r hyn yr oeddech wedi ei ragweld. Y peth pwysig yw bod yn agored, bod yn ymwybodol, a rheoli eich disgwyliadau eich hun.

Cofiwch ei bod yn berthynas dwy ffordd, a bod y teulu yn debygol o fod â'u disgwyliadau a rhagdybiaethau eu hunain. Eich rôl chi fel cefnogwr yw eu croesawu, eu cefnogi a grymuso'r teuluoedd i fod yn hunangynhaliol. Rhan o hynny yw helpu'r teulu i reoli eu disgwyliadau eu hunain am yr hyn y gallant ei ddisgwyl mewn gwirionedd o'u bywyd newydd yn y Deyrnas Unedig.

Gweithio gyda'ch Cymuned

- Trafodwch ymysg eich gilydd pa ddisgwyliadau sydd gennych o adsefydlu. Efallai y byddwch yn gweld yr ymarfer yn y blwch isod o help i fynd trwyddo fel grŵp
- Siaradwch â chefnogwyr cymunedol sydd wedi adsefydlu teuluoedd o'r blaen. Mae'r gymuned o gefnogwyr cymunedol yn cynyddu'n barhaus ac mae'n ffynhonnell ddefnyddiol o ran gwybodaeth a phrofiad.
- Efallai y byddwch am gysylltu â chynrychiolwyr o gymunedau eraill o ffoaduriaid neu alltudion yn y Deyrnas Unedig gan y gallant roi golwg werthfawr ar ddiwylliant eich teulu, ac o'r daith tuag at adsefydlu.
- Ymgysylltwch â'ch cymuned yn ehangach iddynt gael gwybod am yr adsefydlu a rheoli'r disgwyliadau sydd ganddynt.

Mae ansicrwydd, newyddion ffug ac ofn yn creu ysbryd negyddol ond gellir ymdrin â hyn a'i newid. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn hoffi bod yn rhan o weithredoedd da.

Groeso Abergwaun

Gweithio gyda'ch Teulu

- Rheolwch ddisgwyliadau'r teulu o'r dechrau, a pheidiwch byth â gwneud addewidion na fydd yn cael eu cyflawni.
- Rhagwelwch ble gall camddealltwriaeth ddigwydd am faterion a all gynnwys crefydd, ethnigrwydd, bwyd a diod, priodas, magu plant, rhyw, iechyd meddwl, ysmegu, gadael ysbwriel, ac ati.
- Gall ymddygiad fod yn hollol ddiwed ond nad yw'n dderbyniol yn gymdeithasol yn y Deyrnas Unedig. Yn yr un modd, efallai bod yna arferion Prydeinig sy'n ymddangos yn anarferol i deulu newydd adsefydlu. Rhowch amser i drafod y gwahaniaethau hyn gyda theuluoedd a sicrhau eu bod yn gwybod am gyfraith a gwerthoedd Prydain.

Er mwyn rheoli eich disgwyliadau a rhai eich teulu gall fod yn werth i chi ystyried y cwestiynau canlynol a'u trafod yn eich grŵp cefnogi.

1. Beth yw eich disgwyliadau wrth adsefydlu teulu yn eich cymuned?
2. Pa ddisgwyliadau ydych chi'n feddwl sydd gan y teulu am eu bywyd newydd yn y Deyrnas Unedig?
3. A ydych yn meddwl bod y disgwyliadau yma yn realistig neu'n afrealistig?
4. Pam bod gennych chi'ch dau'r disgwyliadau yma, ydych chi'n meddwl?
5. Sut allwch chi sicrhau bod disgwyliadau'r ddwy ochr yn fwy realistig?
6. Beth ddylech chi ei wneud os na fydd y disgwyliadau yn cael eu bodloni?

Cefnogaeth Gymunedol – Gwneud Iddo Ddigwydd Tai

Bydd sicrhau tai fforddiadwy ac addas, am gyfnod o ddwy flynedd, yn helpu teuluoedd i adsefydlu yn eu cymunedau newydd. Nid yn unig mae angen i'r llety fod yn ddigon agos at gyfleusterau lleol, fel ysgolion a siopau er mwyn i deuluoedd gysylltu â'u cymunedau lleol, mae ar lawer o ffoaduriaid angen llety wedi ei addasu ac felly mae angen i grwpiau feddwl a allant ddarparu llety sy'n addas i'w ddefnyddio gan unigolion a all fod ag anghenion meddygol cymhleth. Mae arian ar gael i alluogi grwpiau i wneud addasiadau i'w heiddo. Isod mae rhai syniadau am sut i gael tai a'u paratoi.

Cychwyn Arni

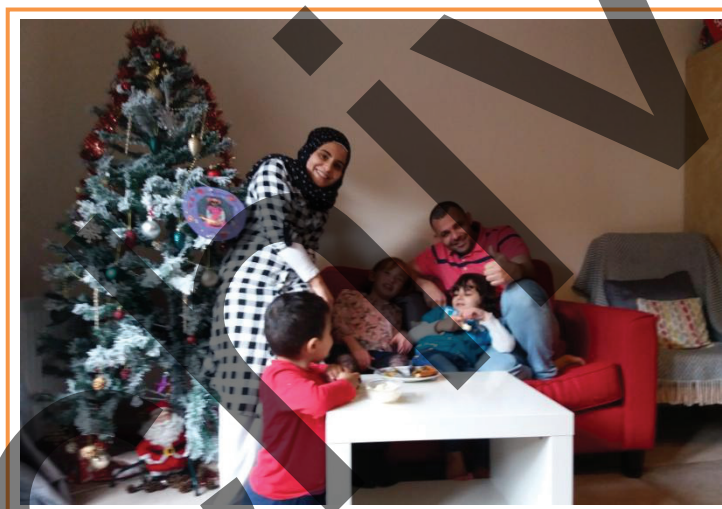
- Cysylltwch â darparwr tai, fel cymdeithas dai, landlordiaid mawr neu gwmnïau eiddo, a all roi cyngor ar dai yn eich ardal leol.
- Chwiliwch am eiddo mewn lleoliad addas i gyrraedd cyfleusterau lleol, gan gynnwys ysgolion a siopau.
- Holwch y tîm Plismona Cymdogaeth Ddiogelach nad oes ganddynt unrhyw bryderon am y cyfeiriad arfaethedig i gartrefu teulu o ffoaduriaid.
- Rhowch gyfle i'r awdurdod lleol archwilio'r eiddo, os dymunant wneud hynny.
- Deallwch y cyfraddau Lwfans Tai Lleol a'r effaith y gall y cap budd-daliadau ei gael ar fforddiadwyedd y tai.
- Os byddwch yn penderfynu derbyn eitemau wedi eu rhoi, gwnewch yn siŵr eu bod o safon dderbyniol, yn lân, ac yn ddiogel i'w defnyddio.
- Peidiwch â llunio cytundebau tymor hir o ran biliau a chyfleustodau gan mai penderfyniad i'r teulu yw hyn.
- Trefnwch ddiwrnod neu ddyddiau i baratoi'r tŷ a gofyn i'ch grŵp wirfoddoli i helpu. Efallai y byddwch am holi crefftwyr a ydynt yn fodlon gwirfoddoli hefyd.
- Gwnewch yn siŵr bod popeth yn y tŷ yn barod ac yn gweithio cyn iddynt gyrraedd a nodi unrhyw beth sydd angen ei gyfnewid yn y dyfodol agos.

Paratoi'r Tŷ

- Meddyliwch beth sydd ei angen i ddodrefnu'r tŷ ac apeliwch am ddodrefn yn eich cymuned.
- Mae'n debyg y bydd hwyluso neu gyfeirio at y modd y gall cysylltiad â theulu neu ffrindiau o gartref gael ei gynnal, e.e. ar-lein, trwy gyfryngau cymdeithasol, yn bwysig iawn i deuluoedd sydd wedi adsefydlu yn y Deyrnas Unedig.
- Mae'n werth holi cwmnïau cyfleustodau (e.e. trydan, nwy a dŵr) a fyddai gan y teulu hawl i unrhyw ostyngiadau.

Croesawu'r Teulu

- Ar ôl cyfarfod eich teulu yn y maes awyr byddwch wedyn yn teithio gyda nhw i'w cartref newydd. Ar ôl cyrraedd, ewch trwy'r pethau sylfaenol - popty, gwres, cawod ac ati. Efallai y byddant wedi blino ar ôl eu taith hir, felly cofiwch y gallech fod angen eu gadael i orffwys a setlo.
- Gadewch rif cyswllt i'r teulu a byddwch wrth law i roi cefnogaeth petai problem yn codi. Bydd angen i chi sicrhau bod cyfieithydd ar gael 24/7 am leiafswm o wythnos ar ôl i'r teulu gyrraedd.
- Ymwelwch â'r teulu yn gyson, gyda chyfieithydd (os bydd angen) am yr ychydig wythnosau nesaf i sicrhau eu bod yn setlo a bod popeth yn y tŷ yn gweithio.



Annog Annibyniaeth

- Gweithiwch gyda'r teulu i ddeall y cyflenwyr cyfleustodau a chyfleusterau a sicrhau bod y gwasanaeth yn bodloni anghenion y teulu.
- Dros amser gweithiwch tuag at roi cyfrifoldeb i'r teulu am roi adroddiad am unrhyw broblemau yn uniongyrchol i'r darparwyr.
- Dechreuwch annog aelodau o'r teulu i ddarganfod eu hardal leol heb eich grŵp, fel eu bod yn dod yn gynyddol hyderus o'u hamgylchedd.

Cefnogaeth Gymunedol – Gwneud Iddo Ddigwydd Saesneg i Siaradwyr Ieithoedd Eraill (ESOL)

Mae'r gallu i gyfathrebu yn Saesneg yn gam hanfodol tuag at gymysgu â'r gymdeithas yn y Deyrnas Unedig. Bydd dysgu siarad a deall Saesneg yn hwyluso mynediad at addysg, gwaith, gofal meddygol a chyfleusterau lleol. Mae'n hanfodol i helpu ffoaduriaid i deimlo yn rhan o'u cymunedau newydd. Gellir dysgu Saesneg trwy wersi ffurfiol neu gysylltiad anffurfiol yn y gymuned. Amlinellir y ddau fath o ddysgu isod, ynghyd â rhai syniadau o ran sut i gyflenwi'r hyfforddiant hwn.

Hyfforddiant Iaith Ffurfiol

Yn fuan ar ôl croesawu eich teulu, dylid asesu pob aelod i bennu eu gallu yn y Saesneg. Yna dylid rhoi hyfforddiant iaith ffurfiol gan diwtoriaid ESOL cymwys, mewn colegau lleol yn aml. Mae hyfforddiant ffurfiol yn rhoi cyfle i ffoaduriaid gael cymwysterau a fydd yn eu helpu i ddod o hyd i waith. Bydd angen i chi sicrhau bod wyth awr yr wythnos o ddysgu ESOL ffurfiol yn cael ei ddarparu i bob oedolyn yn y teulu am eu 12 mis cyntaf yn y Deyrnas Unedig, neu nes byddant wedi cyrraedd lefel mynediad tri ESOL, os bydd hyn ynghynt. Dylai pob ffoadur anelu at ddangos un lefel ESOL o gynnydd (mewn siarad, gwrando, darllen ac ysgrifennu) yn ystod y flwyddyn.

Hyfforddiant Iaith Anffurfiol

Gall hyfforddiant Saesneg anffurfiol ddigwydd yn unrhyw leoliad, gan droi o gwmpas amrywiaeth eang o weithgareddau (e.e. gweithgareddau hamdden, chwaraeon, digwyddiadau cymunedol ac ati) a chynnwys gweithio gydag amrywiaeth o siaradwyr Saesneg. Nid yw hyfforddiant anffurfiol yn rhoi cymwysterau ond mae'n cynyddu hyder ac yn helpu teuluoedd i ddod yn rhan o'u cymuned a dysgu Saesneg.

Cred y tiwtoriaid ESOL profiadol Dr. Maggie Stringer a Boyd Williams, "mae pob gweithgarwch ac ymwneud â chymuned yn ganolog i'r defnydd effeithlon o iaith a'i dysgu". Fe wnaethant ddatblygu ffordd anffurfiol o ddysgu Saesneg oedd yn defnyddio tiwtoriaid gwirfoddol yn effeithiol iawn.

Roedd y tiwtoriaid yma, yn aml iawn, yn athrawon dosbarth wedi eu hyfforddi ac yn gweithio ochr yn ochr â thiworiaid ESOL cymwys, gan weithredu fel partneriaid mewn ymarferion chwarae rôl. Roedd y gwirfoddolwyr hefyd yn mynd gyda'r teuluoedd i weithgareddau o ddydd i ddydd. Roedd hyn yn helpu i ddatblygu gallu ffoaduriaid i ddefnyddio Saesneg mewn sefyllfaoedd gwahanol o gwmpas y gymuned, fel prynu bwyd mewn archfarchnad neu fynd i ddigwyddiadau cymdeithasol.

Croeso Abergwaun

Syniadau ar gyfer Dysgu Iaith yn Ffurfiol

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn trefnu gwersi ESOL ac asesiadau o allu pob ffoadur yn y Saesneg cyn iddynt gyrraedd. Os oes arnoch angen cyngor am hyn, cysylltwch â'ch cydlynnydd ESOL (gweler *Cysylltiadau a gwybodaeth ddefnyddiol* ar ddiwedd y ddogfen hon).
- Mae rhai cefnogwyr yn rhoi mwy o hyfforddiant yn yr ychydig fisoedd cyntaf i helpu teuluoedd gael Saesneg sylfaenol yn gyflym. Os bydd eich teulu yn teimlo y gallent gael budd o hyn, efallai y byddwch chi am ei wneud hefyd.

Fe wnaethom ni lawer iawn o waith paratoi, gan gynnwys llawer o godi arian cyhoeddus. Un o'r canlyniadau oedd bod y rhan fwyaf o'r dref, gan gynnwys pob siop, yn gwybod am y cynllun. Roeddent yn falch ohono, falch o fod wedi rhoi cymaint. Ond wrth i ni aros am y teulu nid oedd gennym syniad beth i'w ddisgwyl. Un syndod oedd y cyfoethogi diwylliannol a'r hwyl o gyfathrebu heb lawer o iaith yn gyffredin. Mae integreiddio yn broses ddwy ffordd, rwyf yn gweld ein bod ni i gyd yn dysgu gyda'n gilydd. Mae mam ein teulu ni gartref gyda phlentyn bach y rhan fwyaf o'r amser, felly mae hi'n dysgu ychydig o Arabeg i ni mewn dosbarth bach. Am iaith, am fyd gwahanol y mae'n ei agor i ni. Rydym yn cael llawer o hwyl yn dysgu, mae'n gwneud ein perthynas yn fwy cadarn a chyfartal.

Croeso Teifi

- Yn aml mae aelodau o'r teulu yn awyddus i ddechrau gweithio. Mae mynd i mewn i'r farchnad waith a chyfleoedd i wirfoddoli yn ffyrdd gwych i gymysgu â'r gymdeithas a dysgu Saesneg, ond, dylai dysgu Saesneg barhau yn flaenoriaeth, a bydd yn aml yn cynnig gwell cyfleoedd gwaith yn y dyfodol.
- Efallai na fydd teuluoedd am gael eu gwahanu oddi wrth wersi ffurfiol bob amser. Mae rhai cefnogwyr wedi datrys y broblem hon trwy drefnu gwersi mewn crèches lleol neu ganolfannau cymunedol sydd ag ardal chwarae ar wahân i blant.
- Os bydd teuluoedd yn fodlon, yna ceisiwch fynd i ddigwyddiadau yn y gymuned i'w helpu i ddysgu Saesneg. Mae hwn yn gyfle gwych i gael eich cymuned i gymryd rhan a helpu i integreiddio eich teuluoedd.
- Gall rhai pobl oedrannus iawn neu fregus ei chael yn anodd cymryd rhan mewn gwersi Saesneg ffurfiol. Yn yr achosion hyn defnyddiwch ddysgu anffurfiol a all helpu i'w paratoi ar gyfer hyfforddiant mwy ffurfiol.

Maen nhw'n wirioneddol anhygoel. Mae faint o iaith y maen nhw wedi ei dysgu mewn cyfnod mor fyr yn rhyfeddol.

Croeso Abergwaun

Syniadau ar gyfer Dysgu Iaith yn Anffurfiol

- Gofynnwch pa agweddau o Saesneg y gall y teulu fod â diddordeb yn eu dysgu. Efallai bod ganddynt diddordebau neu anghenion penodol a'u bod am gael gwybod sut i siarad amdanynt.
- Cysylltwch ag ysgolion lleol i weld a oes ganddynt diddordeb mewn cefnogi eich teulu. Mae llawer o gefnogwyr wedi gweld bod gan athrawon lleol diddordeb mawr mewn helpu fel gwirfoddolwyr.

Cefnogaeth Gymunedol – Gwneud Iddo Ddigidol Budd-daliadau

Er y bydd llawer o'r ffoaduriaid sydd wedi adsefydlu yn y Deyrnas Unedig am fynd i'r farchnad lafur cyn gynted â phosibl er mwyn dod yn hunangynhaliol, ac i gymysgu â'u cymunedau newydd; mae'n bwysig bod gan deuluoedd sydd newydd gyrraedd fynediad at fudd-daliadau y mae ganddynt hawl i'w derbyn. Mae'n bwysig hefyd iddynt gael cefnogaeth gan y grŵp cefnogi i ddeall sut i fynd trwy'r broses.

Budd-daliadau

- Cysylltwch â'r Rheolwr Partneriaeth DWP lleol ymlaen llaw i ddweud wrtho am y cynllun adsefydlu a'r rôl y mae'r Swyddfa Gartref a'r awdurdod lleol yn eu chwarae. Bydd datblygu perthynas â staff Canolfan Waith yn bwysig wrth symud ymlaen. Gellir gweld manylion y Rheolwr Partneriaeth Rhanbarthol isod yn *Cysylltiadau a gwybodaeth ddefnyddiol*.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn ymchwilio i'r system fudd-daliadau ac yn cadw golwg ar unrhyw ddatblygiadau mawr. Bydd angen i chi ddeall yr hen system fudd-daliadau a'r system Credyd Cynhwysol newydd. Gellir cael rhagor o gefnogaeth yn: <https://www.understandinguniversalcredit.gov.uk/>
- Gallwch ddysgu rhagor am y systemau hyn ar GOV.UK, neu trwy eich Rheolwr Partneriaeth, neu gan Gyngor ar Bopeth.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod pa fudd-daliadau y mae gan eich teulu hawl i'w derbyn, a chynllunio yn ôl hynny i sicrhau y byddant yn gallu cynnal eu hunain. Byddwch yn barod i fynd i'r holl apwyntiadau budd-daliadau am yr ychydig fisoedd cyntaf i sicrhau bod eich teulu yn gwybod sut mae'r system yn gweithio.
- Byddwch yn ymwybodol o sut y bydd disgwyl i'ch teulu gyflwyno, a chynnal, eu hawliad. Y dull diodyn ar gyfer Credyd Cynhwysol yw proses ddigidol, er bod rhai amgylchiadau pan na fydd hwn yn berthnasol. Byddwch yn barod i gefnogi eich teulu wrth iddynt gyflwyno eu hawliad digidol, a chyflawni eu hymrwymadau digidol parhaus. Bydd mynediad rhwydd at gyfrifiadur yn gwneud hyn yn llawer haws.
- Bydd Canolfannau Gwaith yn rhoi gwasanaethau cyfieithu os cânt rybudd ymlaen llaw, er y gallwch ddefnyddio eich gwasanaeth cyfieithu eich hun os dymunwch.
- Cefnogwch eich prif hawlydd nes bydd ei Saesneg yn ddigon da iddo/iddi wneud hynny'n annibynnol, ac yna dylech ei h/annog i fynd i'w hadolygiad chwilio am waith bob pythefnos ar ei b/phen ei hun.

Cefnogaeth Gymunedol – Gwneud Iddo Ddigwydd Cyflogaeth

Mae sicrhau gwaith yn gam pwysig tuag at wneud teuluoedd o ffoaduriaid sydd wedi adsefydlu yn hunangynhaliol. Gall y marchnadoedd gwaith y mae ffoaduriaid yn gyfarwydd â nhw fod yn wahanol iawn i'r rhai yn y Deyrnas Unedig, a bydd llawer o ffoaduriaid yn aml angen cynyddu eu profiad trwy wirfoddoli neu wneud gwaith rhan-amser cyn sicrhau gwaith tymor hir. Mae'r rolau hyn yn hanfodol ar gyfer cynyddu hyder, datblygu sgiliau (gan gynnwys Saesneg), a helpu ffoaduriaid i gymysgu'n llawn â'u cymunedau.

Cyflogaeth

- Gall llawer o ffoaduriaid fod yn fwy cyfarwydd â system gyflogaeth fwy anffurfiol ac efallai na fyddant yn gwybod sut i ysgrifennu CV neu baratoi ar gyfer cyfweiliad a chael un. Ceisiwch beidio â chymryd dealltwriaeth o'r prosesau hyn yn ganiataol a byddwch yn barod i gynnig cefnogaeth i aelodau'r teulu yn y meysydd hyn. Gall help unigolion sydd â phrofiad o recriwtio fod yn arbennig o fuddiol.
- Rhowch anogaeth i deuluoedd ddefnyddio cyfrifiadur a'r rhyngwrd i wneud hawliadau am fudd-daliadau ac i chwilio am waith. Mae llythrennedd cyfrifiadurol yn sgil bwysig a all helpu i gael gwaith, ond hefyd gyda sgiliau bywyd cyffredinol wrth i fwy a mwy o wasanaethau ddod ar gael ar-lein.
- Mae datblygu gallu yn y Saesneg yn hanfodol i arwain at gyfleoedd newydd i fynd i mewn i'r farchnad waith. Gall gwirfoddoli fod yn gam tuag at wella sgiliau Saesneg, yn ogystal â chynnig llwybr tuag at waith.
- Ymchwiliwch i'r sector gwirfoddol yn eich ardal leol a sefydlu cysylltiadau gyda sefydliadau y gallwch ymddiried ynddynt a all fedru cynnig profiad gwaith i aelodau o'r teulu. Gwnewch yn siŵr bod unrhyw wirfoddoli, lleoliadau profiad gwaith neu waith rhan-amser, yn bodloni gofynion y Ganolfan Waith.
- Ceisiwch ganfod cyflogwyr lleol fyddai'n barod i gynnig rhywfaint o brofiad gwaith gyda thâl. Gall y rhain fod â chysylltiad â'ch grŵp cefnogi, perchennog busnes o'r gymuned alltud, neu gyfleoedd a roddir oherwydd y rhaglen cyfrifoldeb cymdeithasol corfforaethol a gynigir gan gwmnïau mwy.
- Gwnewch yn siŵr bod aelodau'r teulu sydd am weithio yn gwybod am brif nodweddion cyfraith cyflogaeth y Deyrnas Unedig, fel yr isafswm cyflog, yr uchafswm oriau gwaith, a bod gweithwyr yn y Deyrnas Unedig yn llofnodi contractau cyflogaeth cyn dechrau gwaith â thâl.

- Gwnewch yn siŵr hefyd, eich bod chi a'ch teulu yn gwybod am fudd-daliadau yn y gwaith.
- Dechreuwch baratoi yn gynnar i helpu aelodau o'r teulu i gyflawni eu hamcanion tymor hir. Gofynnwch pa waith y maent wedi ei wneud yn

y gorffennol, neu yr hoffent ei wneud yn y dyfodol, a helpwch nhw i ddeall pa gymwysterau y gallant fod eu hangen i'w galluogi i gyflawni'r nodau hyn. Mewn rhai achosion, efallai y byddwch hefyd am ddod o hyd i gyfleoedd i gysgodi

O'r diwrnod cyntaf pan wnaeth y teulu gyrraedd, roedd y tad yn mynegi ei ddymuniad i ddechrau gweithio cyn gynted â phosibl. Yn fuan iawn yn yr ail fis fe ddechreuodd wirfoddoli un prynhawn yr wythnos mewn siop elusennol leol oedd yn gysylltiedig â'r grŵp cefnogi. Fe wnaethom esbonio bod hyn yn gam da tuag at waith gan ei fod yn cael ychydig o brofiad mewn amgylchedd gwaith yn y Deyrnas Unedig, byddai'n rhywbeth i'w roi ar ei CV, byddai'n cael cyfle i ymarfer Saesneg, a byddai'n galluogi rhywun i roi tystlythyr iddo.

Gwelodd rheolwr y siop elusennol ei fod yn gaffaeliad mawr ac yn weithiwr caled iawn. Fis yn ddiweddarach daeth gwaith rhan-amser yn glanhau canolfan Byddin yr Iachawdwriaeth ar gael. Fe wnaethom ei gefnogi wrth iddo lenwi ei gais a chynigiwyd y gwaith iddo. Fis yn ddiweddarach, sicrhaodd waith rhan-amser arall. Gwaith fel cynorthwydd cegin mewn caffi Libanaidd yr oedd gan ein cyfieithwyr gysylltiad ag o oedd hwn. Yn dilyn cyfweiliad, cynigiwyd 4 awr yr wythnos iddo ac yn dilyn cyfnod ar brawf cynigiwyd 2 awr yr wythnos arall iddo. Erbyn hyn mae'n gweithio 10 awr yr wythnos i gyd gan fynychu 10 awr arall o ddosbarthiadau Saesneg yr wythnos. Rydym wedi gweld cynnydd mawr yn ei hyder, ei sgiliau ieithyddol a'i les cyffredinol trwy'r gwaith.

Eglwys Gymunedol Raynes Park Byddin yr Iachawdwriaeth

Cefnogaeth Gymunedol – Gwneud Iddo Ddigwydd Gweithio gyda Chyfieithwyr

Rôl cyfieithwyr yw cefnogi cyfathrebu rhwng pobl nad ydynt yn rhannu iaith gyffredin. Mae cyfieithwyr yn debygol o fod yn allweddol yn y cysylltiadau cynnar â theuluoedd wedi adsefydlu. Dyma rai canllawiau a chyngor y dylech eu hystyried wrth weithio gyda chyfieithwyr.

1. Rhaid i gyfieithwyr barchu'r angen am gyfrinachedd.
2. Rhaid i gyfieithwyr fod yn ddiduedd a pheidio â barnu neu orfodi eu barn.
3. Rhaid i gyfieithwyr gyfieithu popeth yn llawn mor agos o ran geirfa, arddull a gramadeg â phosibl at y gwreiddiol. Gellir colli llawer petai cyfieithydd yn dewis crynhoi neu newid yr hyn y mae'n ei glywed.
4. Ni ddylid defnyddio ffrindiau ac aelodau o'r teulu, plant yn enwedig, fel cyfieithwyr ar gyfer dibenion swyddogol, nac fel rhan o batrwm arferol. Gall ffoaduriaid deimlo'n anghyfforddus wrth ddatgelu gwybodaeth bersonol neu sensitif ym mhresenoldeb teulu neu ffrindiau.
5. Ceisiwch ddefnyddio cyfieithwyr y bydd ffoaduriaid yn agored a chyfforddus yn gweithio gyda nhw. Efallai y byddwch yn dymuno ystyried bod rhai diwylliannau yn teimlo yn fwy cyfforddus yn siarad gyda rhywun o'r un oedran neu ryw.

Mae cyfieithwyr yn chwarae rôl hanfodol ac felly mae'n allweddol datblygu perthynas waith effeithiol. Treuliwch amser cyn sesiwn yn amlinellu beth sydd wedi cael ei drafod ac yn penderfynu pa arddull cyfieithu i'w ddefnyddio. Er ei bod yn hanfodol weithiau cyfieithu yn uniongyrchol 'air am air', rydym yn gweld bod dull mwy hyblyg, anffurfiol yn gweithio orau mewn llawer o sefyllfaoedd cefnogaeth gymunedol.

Mae dad-frifio hefyd yn bwysig. Efallai na fyddwch wedi deall sgwrs yn llawn neu efallai eich bod wedi cael eich drysu gan gyfathrebu heb fod ar lafar sy'n wahanol yn ddiwylliannol e.e. iaith y corff, tŷn y llais ac arwyddion y dylai'r cyfieithydd fedru eu hesbonio. Cofiwch hefyd bod cyfieithwyr yn unigolion llawn cydymdeimlad, emosynol sy'n gweithio yn aml gyda phobl sydd wedi dioddef trawma, ac efallai y byddant angen cefnogaeth a'r cyfle i rannu baich.

Croeso Abergwaun

Cyfarwyddyd i Gyfieithwyr

- Siaradwch yn araf a chlr bob amser. Efallai y byddwch yn ei gweld yn ddefnyddiol sillafu unrhyw enw tramor neu leoliad y sonnir amdanynt gan y rhai yr ydych yn cyfieithu ar eu rhan.
- Byddwch yn bresennol a chanolbwyntiwch. Ystyriwch ddiffodd ffonau, neu unrhyw beth a all dynnu sylw.
- Gadewch i bawb sy'n bresennol wybod yn syth os byddwch yn cael unrhyw anhawster wrth gyfieithu. Byddwch yn agored am eich cyfyngiadau bob amser.
- Esboniwch pa fath o gyfieithu sy'n ofynnol. Bydd hyn yn dibynnu ar lefel y cywirdeb y bydd ei angen a ffurfioldeb neu anffurfioldeb y sefyllfa.
- Gwnewch yn siŵr bod cyfathrebu heb eiriau yn cael ei ddehongli

yn gywir gan y gall olygu pethau gwahanol mewn diwylliannau gwahanol.

- Cadwch yn dawel, hyd yn oed os byddwch yn clywed rhywbeth annymunol neu ddadleuol. Gall cyfieithu fod yn waith trwm ac mae'n bwysig cofio cymryd gofal o'ch iechyd meddyliol a'ch lles.
- Cyfieithwch yr iaith yn fanwl bob amser, hyd yn oed os gall fod yn dramgwyddus. Mae'n bwysig gwybod pryd y bydd tensiynau neu ddadleuon gwirioneddol yn codi.
- Peidiwch â thorri ar draws oni bai eich bod yn cywiro eich cyfieithiad, i ofyn am esboniad, neu i ddatrys camddealltwriaeth.
- Peidiwch â rhagweld beth mae'r aelod o'r teulu yn ceisio ei ddweud.



Gweithio gyda Chyfieithwyr

- Gwelodd rhai grwpiau cefnogi bod cynnwys eu cyfieithwyr yn eu tîm craidd, neu weithio hefo nhw yn glos iawn wedi bod yn brofiad positif, gan y gallant gynnig dealltwriaeth ddiwylliannol werthfawr.
- Ar yr un pryd, ni ddylid tybio y byddant yn arbenigwyr diwylliannol bob tro.
- Wrth gael cyfarfodydd, rhwch y cefndir i'r cyfieithwyr ymlaen llaw am y diben.
- Cofiwch gael cyswllt llygad â'r ffoadur wrth ei gyfarch a gwrando arno yn siarad. Peidiwch â gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu cau allan trwy ganolbwyntio ar y cyfieithydd.
- Cofiwch bob amser y modd y gall cyfathrebu heb eiriau gael ei ddehongli. Mae cyswllt llygad cyson, er enghraifft, yn cael ei weld yn wahanol mewn rhai diwylliannau.
- Efallai na fydd cyfieithwyr neu deuluoedd yn deall bob amser, hyd yn oed os byddant yn nodio ac yn dweud "ie". Gwiriwch eu bod wedi deall trwy ofyn am adborth am yr hyn yr ydych wedi ei ddweud.
- Dewch â chyfarfodydd i ben trwy wirio bod popeth wedi cael ei ddeall.
- Gwnewch yn siŵr bod eich cyfieithwyr yn gofalu amdanynt eu hunain a'u lles meddyliol ar ôl sesiynau.



Cefnogaeth Gymunedol – Gwneud Iddo Ddigwydd Iechyd Meddwl

Dynodwyd bod teuluoedd o ffoaduriaid sydd wedi adsefydlu yn y Deyrnas Unedig yn fregus, gan gynnwys menywod a phlant mewn perygl, a goroeswyr arteithio a thrais. Mae'n bwysig cydnabod y gall profiad ffoaduriaid, cyn cyrraedd a hefyd wrth iddynt addasu i'w bywydau newydd yn y Deyrnas Unedig, gael effaith ar eu hiechyd meddwl a'u lles. Mae help a chynngor ar gael, ac amlinellir peth ohono isod. Mae'n bwysig hefyd cofio gofalu am les y rhai sydd yn eich grŵp cefnogi.

I'r rhai sy'n ffoi rhag gwrthdaro, gall problemau iechyd meddwl gael eu hachosi trwy gael eu gorfodi i symud, trwy golli cysylltiad ag aelodau o'r teulu ac unedau cymdeithasol eraill, problemau "bob dydd" eraill, ac amrywiaeth o ffactorau eraill, nid dim ond trwy aflonyddu neu drais uniongyrchol. Gall y broses adsefydlu ei hun fod yn eithaf anodd i rai; gorfod symud i wlad gyda diwylliant ac iaith wahanol a chael eu gwahanu oddi wrth eu hanwyliaid a'u hamgylchedd cyfarwydd.

Mae'n bwysig cofio na fydd problemau iechyd meddwl yn amlygu eu hunain ar unwaith ac y gallant ymddangos yn gyntaf fel symptom corfforol, e.e. meigrin neu boen stumog, gan y gellir ystyried bod salwch corfforol yn fwy derbynol yn ddiwylliannol. Gall y cyflyrau hyn fod yn rhai dros dro, a gyda'r driniaeth a/neu'r gefnogaeth iawn, gall yr unigolyn wella.

Gall y rôl y mae rhyw yn ei chwarae hefyd fod yn ystyriaeth gan y gall gwahaniaethau diwylliannol o ran problemau iechyd meddwl gael eu teimlo yn waeth gan aelodau o un rhyw nag un arall. Yn yr un modd, gall y ffordd y mae rhieni a phlant yn prosesu eu profiadau amrywio yn fawr iawn.

Beth allwch chi ei wneud i helpu?

Nid oes raid i chi fod yn weithiwr proffesiynol i sylwi ar arwyddion problem iechyd meddwl, ond dylech adael y diagnosis ffurfiol i weithwyr proffesiynol bob amser. Fe allwch gynnig cefnogaeth a chymorth heb ddiagnosis ffurfiol, ond dylech gefnogi ac annog pobl i geisio help proffesiynol.

I'r rhai nad ydynt yn dymuno cael triniaeth ffurfiol – boed hyn trwy feddyginiaeth neu therapïau siarad fel cwnsela a Therapi Ymddygiad Gwybyddol – gall dulliau eraill sy'n rhoi mwy o bwyslais ar gael effaith gadarnhaol na'r teimladau negyddol fod yn effeithiol. Gall y rhain gynnwys trefnu gwaith gwirfoddol, dosbarthiadau crefft, neu sicrhau bod gan unigolion fynediad at ddyfais i gyfathrebu gyda'u teuluoedd a'u ffrindiau dramor, yn ogystal â'u hannog i geisio a llunio cysylltiadau newydd yn eu cymuned.

Pwysigrwydd Gofalu am yr Hunan

Wrth drafod profiadau unigolion a theuluoedd, mae'n bwysig deall y posibilrwydd y gall trawma mechnïol (vicarious trauma) ddigwydd. Proses o newid yw hon sy'n deillio o ymwneud â chydymdeimlo â'r rhai sydd wedi goroesi trawma. Gall unrhyw un sy'n ymwneud gyda chydymdeimlad â'r

rhai sydd wedi goroesi digwyddiadau trawmatig, arteithio, a deunydd yn ymwneud â'u trawma gael ei effeithio o bosibl. Mae peth gwybodaeth yn yr adnoddau isod, ond os byddwch yn teimlo bod eich iechyd meddwl, neu iechyd meddwl aelodau eich grŵp cefnogi (gan gynnwys cyfieithwyr), wedi dioddef, dylid ceisio cyngor gan feddyg teulu.

Treuliodd ein grŵp cefnogi beth amser cyn i'r teulu gyrraedd yn ystyried sut orau i gefnogi eu lles a'u hiechyd meddwl cyffredinol. Er nad oedd yr un ohonom yn arbenigwyr iechyd meddwl, fe wnaethom ddynodi aelodau'r grŵp oedd yn defnyddio sgiliau bugeiliol, gwrando a chefnogi pobl yn eu gwaith. Cyn i'r teulu gyrraedd, fe wnaethom redeg sesiynau hyfforddi yn archwilio a thrafod y mathau o bethau i chwilio amdanynt a sut y gallai pethau newid dros amser. Tra'r oedd rhai o aelodau'r tîm cefnogi yn rhoi pwyslais arbennig ar gefnogaeth fel cefnogaeth iaith, budd-daliadau neu addysg, roedd gan eraill y rôl o ymweld â'r teulu heb unrhyw agenda benodol heblaw sgwrsio, gwrando a rhoi anogaeth. Wrth i'r amser fynd yn ei flaen ac i'r teulu setlo i batrwm mae'r maes hwn wedi dod yn gynyddol bwysicach. Mewn cyfarfodydd tîm rydym yn sicrhau bod gennym amser i drafod sut y mae pob aelod o'r teulu yn gwneud o ran eu lles cyffredinol ac unrhyw gefnogaeth ychwanegol benodol all fod yn angenrheidiol.

Eglwys Gymunedol Raynes Park Byddin yr Iachawdwriaeth

Arwyddion y Gall Rhywun fod Angen Help

Os bydd nifer o'r canlynol yn digwydd, gall fod yn ddefnyddiol mynd ar eu hôl gyda gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol.

- Tynnu yn ôl — tynnu yn ôl o weithgareddau cymdeithasol a cholli diddordeb mewn eraill.
- Problemau yn meddwl — problemau wrth ganolbwyntio, cof neu feddwl yn rhesymegol a llefaru sy'n anodd eu hesbonio.
- Mwy o sensitifrwydd — sensitif i olygfeydd, synau, arogleuon neu gyffyrddiadau.
- Teimlo'n ddigyswllt — teimlad aneglur o fod wedi colli cysylltiad â'r hunan neu'r amgylchfyd.
- Newidiadau mewn hwyliau — newidiadau cyflym a difeddwl o ran emosiynau a theimladau.
- Nerfusrwydd — ofn neu amheuaeth o eraill neu deimlad nerfus iawn.
- Newidiadau mewn patrymau cysgu neu awch bwyd — newidiadau dramatig mewn patrymau cysgu ac awch bwyd neu ddirywiad mewn gofal personol.
- Yfed alcohol, cymryd cyffuriau ar bresgripsiwn, ac ati – cynnydd yn yr alcohol neu gyffuriau a gymerir a mwy o ddibyniaeth arnynt.



Adnoddau Defnyddiol

Bydd Awdurdodau Lleol a Grwpiau Comisiynu Clinigol yn gallu rhoi gwybodaeth i chi am y gwasanaethau proffesiynol sydd ar gael yn eich ardal a sut y gellir cysylltu â nhw.

Sylwer na fydd rhai o'r adnoddau a nodir isod ar gael ar draws y Deyrnas Unedig i gyd.

Adnodd NHS England a Mind: 'Commissioning Mental Health Services for vulnerable adult migrants: Guidance for Commissioners'

<https://www.england.nhs.uk/about/equality/equality-hub/migrants/>

- Canllaw iechyd mudwyr Iechyd Cyhoeddus Lloegr, sy'n cynnwys canllaw ar hawliau GIG <https://www.gov.uk/topic/health-protection/migrant-health-guide>
- MIND 'Improving Mental Health Support for refugee communities – an advocacy approach': http://www.mind.org.uk/media/192447/refugee_report_1.pdf
- UNHCR 'Culture, Context and the Mental Health and Psychosocial Wellbeing of Syrians': <http://www.unhcr.org/55f6b90f9.pdf>
- Coleg Brenhinol y Seiciatryddion 'Asylum seekers and refugees mental health network': <http://www.rcpsych.ac.uk/workinpsychiatry/faculties/generaladultpsychiatry/aboutthefaculty/networks/asylumseekersandrefugees.aspx>
- Prifysgol Manceinion: 'Parenting advice for families exposed to the Syrian conflict': <http://research.bmh.manchester.ac.uk/pfrq/resources>
- Cyngor Cymorth i Fenywod i'r rhai sy'n gweithio gyda Goroeswyr Cam-drin Domestig: <https://www.womensaid.org.uk/>
- Gwybodaeth Gofalu Amdanoch Eich Hunan y GIG: <http://www.nhs.uk/LiveWell/Mentalhealth/Pages/Mentalhealthhome.aspx>
- The Big White Wall: Self care tool: <https://www.bigwhitewall.com/v2/landingUK.aspx>
- NHS Entitlements: Migrant Health Guide: <https://www.gov.uk/guidance/nhs-entitlements-migrant-health-guide>

Cefnogaeth Gymunedol – Gwneud Iddo Ddigwydd Gweithio tuag at fod yn Hunangynhaliol

Mae teuluoedd yn cael eu hadsefydlu yn y Deyrnas Unedig er mwyn iddynt allu dechrau ailadeiladu eu bywydau, ac un o nodweddion canolog y nod hon yw dod yn annibynnol a hunangynhaliol yn y pen draw. Mae hyn yn heriol yn aml, gan y bydd ar deuluoedd angen cynefino yn eu cartrefi newydd, dysgu iaith newydd, a dod o hyd i waith. Mae cefnogwyr yn helpu teuluoedd ar hyd bob cam o'r daith hon ond rhaid iddynt hefyd fod yn ymwybodol o'r angen i gael cydbwysedd rhwng y dymuniad i helpu â'r angen i annog mwy a mwy o annibyniaeth.

- Gwnewch gweithio tuag at ddod yn hunangynhaliol yn rhan o gynllun eich grŵp, a thynnwch sylw at hynny yn gynnar yn eich perthynas â'r teulu fel ei bod yn glir y bydd cefnogaeth o ddydd i ddydd y grŵp yn lleihau yn y pen draw.
- Byddwch yn glir gyda'r teulu pan fydd ymweliadau yn digwydd fel rhan o'r ymrwymadau cefnogi, a phan fydd eich ymweliadau am resymau mwy cymdeithasol neu anffurfiol.
- Er y bydd yn angenrheidiol helpu'r teulu trwy eu bywydau newydd ac anghyfarwydd yn y Deyrnas Unedig, rhowch anogaeth iddynt wneud pethau drostynt eu hunain pan fydd yr amser yn iawn, e.e. dangoswch y siopau lleol iddyn nhw, teithiwch hefo nhw i'r coleg neu i apwyntiadau ambell waith, ac ati, ond ceisiwch anelu at eu cael i ddechrau gwneud pethau drostynt eu hunain.
- Os bydd y teulu yn gofyn i chi wneud rhai tasgau ar eu rhan, meddyliwch am roi cefnogaeth iddynt gyflawni'r dasg eu hunain, e.e. esbonio beth sy'n rhaid iddynt ei wneud i gael apwyntiad meddyg teulu.
- Deallwch y bydd y cynnydd yn wahanol i bobl wahanol, ac efallai y bydd rhai aelodau o'r teulu angen cefnogaeth ychwanegol am ychydig yn hwy, e.e. i rywun sydd heb arfer bod allan o'r tŷ ar ei ben ei hun.
- Gwnewch gynllun i'ch teulu o ran sut i ddelio â digwyddiadau a all ymddangos yn syml i lawer, ond a fyddai'n anghyfarwydd i rywun sy'n newydd i'r Deyrnas Unedig, er enghraifft, sut i ymdrin â galwadau neu bobl sy'n galw'n ddiwahoddiad.
- Rhowch anogaeth i deuluoedd ystyried llunio cysylltiadau yn y gymuned yn ehangach trwy gyfleoedd gwirfoddoli efallai.
- Ystyriwch estyn at aelodau cymuned alltud sydd wedi sefydlu i helpu i osgoi gweld y teulu yn mynd yn llwyr ddibynnol ar y grŵp cefnogi.



- Awgrym ymarferol yw rhoi calendr i'r teulu sy'n dangos eu holl apwyntiadau iddynt. Bydd hyn yn eu helpu i reoli eu hapwyntiadau, ac yn cynnig rhywfaint o annibyniaeth iddynt. Mae

cael calendr Saesneg hefyd yn cefnogi eu sgiliau iaith.



**Cefnogaeth Gymunedol – Gwneud Iddo Ddigwydd
Cysylltiadau a gwybodaeth ddefnyddiol**

Os hoffech gysylltu â'r Swyddfa Gartref am y Cynllun Cefnogaeth Gymunedol, anfonwch e-bost at communitysponsorship@homeoffice.gsi.gov.uk

Efallai y byddwch hefyd am gysylltu â'r Bartneriaeth Fudo Strategol ar gyfer eich rhanbarth:

Rhestr Cysylltiadau Partneriaeth Mudo Strategol Rhanbarthol		
Dwyrain Lloegr	Gosia Strona	Malgorzata.Strona@eelga.gov.uk
Dwyrain y Canolbarth	Sarah Short	Sarah.Short@emcouncils.gov.uk
Llundain	Nicola Marven	Nicola.Marven@london.gov.uk
Gogledd Ddwyrain Lloegr	Janine Hartley	Janine_Hartley@middlesbrough.gov.uk
Gogledd Orllewin Lloegr	Katie Jones	Katie.Jones@manchester.gov.uk
Gogledd Iwerddon		race.equality@executiveoffice-ni.gov.uk
Yr Alban	Andrew Morrison	Andrew@cosla.gov.uk
De Ddwyrain Lloegr	Roy Millard	RoyMillard@secouncils.gov.uk
De Orllewin Lloegr	Kelly-Anne Phillips	kelly-anne.phillips@swcouncils.gov.uk
Cymru	Anne Hubbard	Anne.Hubbard@wlga.gov.uk
Gorllewin y Canolbarth	Dally Panesar	Dalvinder.Panesar@birmingham.gov.uk
Swydd Efrog a Glannau Humber		admin@migrationyorkshire.org.uk

Os hoffech chi gysylltu â'ch Cydlynnydd ESOL Rhanbarthol, cyfeiriwch at y tabl isod:

Rhestr Cysylltiadau Cydlynwyr ESOL Rhanbarthol		
Gogledd Orllewin Lloegr	Laura Mackey	l.mackey@manchester.gov.uk
Swydd Efrog a Glannau Humber	Liz Maddocks	Liz.Maddocks@migrationyorkshire.org.uk
Llundain	Hannah Boylan	Hannah.Boylan@london.gov.uk
Gogledd Ddwyrain Lloegr	Janine Hartley	Janine_Hartley@middlesbrough.gov.uk
Dwyrain y Canolbarth	Sarah Short	sarah.short@emcouncils.gov.uk
Gogledd Iwerddon	Ligia Parizzi	LParizzi@belfastmet.ac.uk
Yr Alban	Peter Broomfield	peter@cosla.gov.uk
Dwyrain Lloegr	Gill Searl	refugees@linguagloss.com
De Orllewin Lloegr	Bronwyn Prosser	bronwyn.prosser@swcouncils.gov.uk
Cymru	Erica Williams	erica.williams@wlga.gov.uk
Gorllewin y Canolbarth	Bethany Finch	bethany.finch@birmingham.gov.uk
De Ddwyrain Lloegr	Alex Stevenson	alex.stevenson@learningandwork.org.uk

Gellir gweld y cysylltiadau ar gyfer Rheolwyr Partneriaeth Ranbarthol y DWP yma:

Rhestr Cysylltiadau Rheolwyr Partneriaethau Rhanbarthol DWP		
Yr Alban	Susanne Barr	SUSANNE.BARR@DWP.GSI.GOV.UK
Gogledd Ddwyrain Lloegr	Peter Clark	PETER.CLARK@DWP.GSI.GOV.UK
	Phil Adams	PHIL.ADAMS@DWP.GSI.GOV.UK
Gogledd Orllewin Lloegr	Mariangela Hankinson	MARIANGELA.HANKINSON@DWP.GSI.GOV.UK
Canolog	Danielle O'Connor	DANIELLE.O'CONNOR@DWP.GSI.GOV.UK
Cymru	Lorraine Davies	LORRAINE.DAVIES1@DWP.GSI.GOV.UK
De	Mel Munro	MEL.MUNRO1@DWP.GSI.GOV.UK
Llundain a'r Siroedd Cartref	Denise Donovan	DENISE.DONOVAN1@DWP.GSI.GOV.UK