ARMED FORCES COVENANT
LLUOEDD ARFOG CYFAMOD

ATODIAD i
Canllaw i Awdurdodau Lleol:
Sut i gyflawni'r Cyfamod yn eich ardal chi

CYMRU

ARMED FORCES COVENANT
LLUOEDD ARFOG CYFAMOD

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

WLGA • CLILC

Cyfamod y Lluoedd Arfog

Cyfamod Parhaol Rhwng

Pobl y Deyrnas Unedig
Llywodraeth Ei Mawrhydi

–a –

Phob un sy’n gwasanaethu neu sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y Goron

A’u Teuluoedd

Prif ddyletswydd y Llywodraeth yw amddiffyn y deyrnas. Mae ein Lluoedd Arfog yn cyflawni’r ddyletswydd honno ar ran y Llywodraeth, gan aberthu rhai elfennau o ryddid sifil, wynebu peryglon, ac ambell waith ddioddef anaf difrifol neu farwolaeth yn sgil eu dyletswyddau. Mae teuluoedd hefyd yn cyflawni swyddogaeth hollbwysig o ran cynnal effeithiolrwydd gweithredol ein Lluoedd Arfog. Yn gyfnewid am hynny mae gan y wlad gyfan rwymedigaeth foesol i aelodau’r Llynges, y Fyddin a’r Awyrlu Brenhinol, yn ogystal â’u teuluoedd. Maent yn haeddu ein parch a’n cefnogaeth, ynghyd â thriniaeth deg.

Ni ddylai’r sawl sy’n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, boed yn rheolaidd neu wrth gefn, y sawl sydd wedi gwasanaethu yn y gorffennol, na’u teuluoedd fod o dan anfantais o gymharu â phobl eraill o ran cael gwasanaethau cyhoeddus a masnachol. Mae’n briodol rhoi ystyriaeth arbennig mewn rhai achosion, yn enwedig yn achos y rhai sydd wedi rhoi i’r eithaf ac sydd wedi’u hanafu neu wedi cael profedigaeth.

Mae’r rhwymedigaeth hon yn cynnwys cymdeithas gyfan: mae’n cynnwys cyrff gwirfoddol ac elusennol, sefydliadau preifat, ac ymddygiad pobl wrth gefnogi’r Lluoedd Arfog. Mae cydnabod y rhai sydd wedi cyflawni dyletswydd filwrol yn uno’r wlad ac yn dangos gwerth eu cyfraniad. Ni ellir dangos hyn yn fwy pendant na thrwy gynnal y Cyfamod hwn.

CYMRU

GOFAL IECHYD

Mae'r Weinyddiaeth Amddiffyn yn darparu gofal iechyd sylfaenol i bob aelod o'r Lluoedd Arfog. Yng Nghymru, rhaid i Fyrddau Iechyd Lleol ystyried anghenion gofal iechyd teuluoedd milwyr a chyn-filwyr. Yn y rhan fwyaf o achosion ni fydd eu hanghenion iechyd yn wahanol i anghenion iechyd aelodau eraill o'r gymdeithas, ond weithiau, oherwydd natur symudol bywyd yn y lluoedd, bydd heriau'n codi.

Yn ychwanegol at hyn, rhaid i ni gofio am y rhai sydd wedi cael eu hanafu wrth wasanaethu yn y lluoedd, ac a allai fod angen rhagor o gymorth i gael triniaeth feddygol arbenigol, cyfarpar neu ofal cymdeithasol. Rhaid cofio hefyd y gallai unigolion fod angen cymorth o'r fath am flynyddoedd ar ôl iddynt adael y fyddin.

Mae'r Cyfamod felly'n nodi'r amcanion a ganlyn ar gyfer gofal iechyd i deuluoedd a chyn-filwyr:

- Dylai aelodau o'r teulu gadw eu safle perthynol ar restrau aros y GIG os ydynt yn cael eu symud i ran arall o'r DU oherwydd bod y sawl sy'n gwasanaethu yn y lluoedd yn cael ei leoli yno.

- Dylai cyn-filwyr gael blaenoriaeth (yn amodol ar anghenion clinigol pobl eraill) os oes arnynt angen triniaeth yn un o ysbytai'r GIG ar gyfer cyflwr sy'n deillio o'u cyfnod yn y Lluoedd Arfog.

- Dylai cyn-filwyr allu cael mynediad at weithwyr proffesiynol ym maes iechyd meddwl sydd â dealltwriaeth o ddiwylliant y Lluoedd Arfog.

Beth allwch chi ei wneud?

Gwnewch yn siŵr bod y Byrddau Iechyd Lleol yn eich ardal yn ymwybodol o'r anawsterau y gall aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog eu hwynebu, oherwydd problemau symud, neu oherwydd bod arnynt angen triniaeth barhaus ar gyfer cyflwr sy'n deillio o'u cyfnod yn y lluoedd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnwys cynrychiolwyr o'r Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yn eich trafodaethau hefyd.

A yw eich meddygon teulu lleol yn ymwybodol o'r darpariaethau sy'n cael eu cynnig i gyn-aelodau o'r lluoedd o dan y Cyfamod? Os nad ydynt, allwch chi eu cyfeirio at wybodaeth briodol? Efallai y bydd y ddolen gyswllt hon yn ddefnyddiol - https://www.armedforcescovenant.gov.uk/support-and-advice/veterans/

A yw eich Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yn ystyried Cymuned y Lluoedd Arfog wrth asesu llesiant yn eu hardal? Mae rhagor o ganllawiau ar gael: http://llyw.cymru/topics/improvingservices/public-services-boards/?skip=1&lang=cy

Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl – Mae addasiadau i'r cartref, sy'n cael eu hariannu'n bennaf gan y grantiau hyn, yn bwysig iawn gan eu bod yn caniatáu i gyn-filwyr anabl fyw'n annibynnol. Mae addasiadau o'r fath yn cynnwys lifftiau grisiau, cawodydd mynediad gwastad a drysau wedi'u lledu ar gyfer cadeiriau olwyn. Yng Nghymru, mae Llywodraeth Cymru wedi bod yn gweithio mewn cysylltiad agos ag Awdurdodau Lleol a chymdeithasau tai i gyflwyno system addasiadau ychwanegol, sef HWYLUSO – cymorth i fyw'n annibynnol, a fydd yn symleiddio'r broses wneud cais ac yn sicrhau bod cyn-filwyr yn cael y cymorth y mae arnynt ei angen, beth bynnag eu hoed, eu deiliadaeth a'u hanabledd.

Ble i fynd i gael cymorth

Yng Nghymru, mae **Gwasanaeth Iechyd Gwladol Cymru** yn gyfrifol am ddarparu gofal iechyd, sy'n cynnwys triniaeth feddygol a deintyddol, a thriniaeth llygaid. Mae rhagor o wybodaeth ar gael drwy http://www.wales.nhs.uk/cym

Mae Veterans' NHS Wales yn darparu therapyddion penodol ar gyfer cyn-filwyr ym mhob ardal Bwrdd Iechyd. Mae hefyd yn darparu mynediad lleol ychwanegol at ofal cleifion allanol arbenigol i gyn-filwyr sydd â phroblemau iechyd meddwl, er enghraifft Anhwylder Straen Wedi Trawma. Gall cyn-filwyr naill ai gyfeirio eu hunain at y gwasanaeth neu gael mynediad ato drwy sefydliadau eraill, fel y Lleng Brydeinig. Gallwch gael rhagor o wybodaeth ar: www.veteranswales.co.uk

Mae **Change Step**, sy'n cael ei ddarparu gan gyn-filwyr i gyn-filwyr, yn ceisio cefnogi cyn-filwyr sy'n chwilio am help ar gyfer problemau y maent wedi'u cael o ganlyniad i ddyletswyddau milwrol neu weithredol, er enghraifft Anhwylder Straen Wedi Trawma a llawer o broblemau seicogymdeithasol eraill. Mae'r rhaglen yn cynnig cefnogaeth gan gymheiriaid, cyfleoedd hyfforddi a chyfeirio at wasanaethau iechyd a lles perthnasol. Gallwch gysylltu â Change Step ar 0300 777 2259 neu drwy ebost ask@change-step.co.uk.

Mae Combat Stress yn ddewis arall y gall cyn-filwyr sy'n profi salwch seicolegol ei ystyried. Drwy greu llwybrau adferiad integredig, sydd wedi'u teilwra'n unigol er mwyn diwallu anghenion unigolion, bydd Combat Stress yn darparu triniaeth arbenigol ac yn cefnogi llesiant. I gael rhagor o wybodaeth gall cyn-filwyr ffonio'r Llinell Gymorth 24 awr yn rhad ac am ddim, sef 0800 138 1619, neu ymweld â http://www.combatstress.org.uk

Coesau neu Freichiau Prosthetig – Mae'r Gwasanaeth Cyfarpar ac Aelodau Artiffisial http://www.alas.wales.nhs.uk/home yn cynnig gwasanaeth cyson a chyfartal i bobl yng Nghymru, gan gynnwys cyn-filwyr, sydd â nam parhaol neu hirdymor. Mae'n wasanaeth arbenigol sy'n cael ei gynllunio a'i ariannu gan y saith Bwrdd Iechyd Lleol yng Nghymru drwy eu gwaith ar Bwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru.

Mae Pwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru yn gweithredu polisi clir ar gyfer mynediad at brostheteg i gyn-filwyr yng Nghymru. Os nad yw unigolyn yn gymwys o dan y polisi comisiynu hwn, gall clinigydd gyflwyno cais i'r Pwyllgor drwy'r broses Ceisiadau Cyllido Cleifion Unigol.

Cymhorthion clyw – mae'n bosibl y gall cyn-filwyr o Gymru gael cymorth drwy Gronfa Colli Clyw Cyn-filwyr y Lleng Brydeinig. Mae £10 m wedi cael ei ddarparu dros 5 mlynedd i alluogi cyn-filwyr i gael

cymorth â phroblemau colli clyw, lle nad yw'r cymorth hwnnw ar gael fel arall drwy ffynonellau statudol. Nid yw'n ofynnol i gyn-filwyr fod yn derbyn cymorth drwy Gynllun Anabledd Rhyfel neu Gynllun Iawndal y Lluoedd Arfog i gael arian o'r gronfa, ac nid yw'n seiliedig ar brawf modd.

Triniaeth Anffrwythlondeb – Mae gan gyn-filwyr sy'n derbyn iawndal dan Gynllun Iawndal y Lluoedd Arfog am anafiadau sy'n arwain at anffrwythlondeb hawl i driniaeth anffrwythlondeb briodol, gan gynnwys IVF, yn y GIG yng Nghymru. Yng Nghymru, gall pob claf cymwys, gan gynnwys aelodau o'r Lluoedd Arfog, gael mynediad at ddau gylch o driniaeth IVF am ddim. Gellir gwneud ceisiadau am ragor o gylchoedd IVF fel Cais Cyllido Claf Unigol i Bwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru. www.whssc.wales.nhs.uk/home

Mae Deoniaeth Cymru wedi datblygu adnodd i helpu gweithwyr yn y gymuned i ddeall yn well beth yw'r problemau iechyd a lles penodol sy'n berthnasol i gyn-filwyr a'u teuluoedd. Mae rhagor o wybodaeth i'w chael drwy ddilyn y ddolen gyswllt hon - https://gpcpd.walesdeanery.org/index.php/veterans-health-wellbeing.

Mae llinell ffôn Galw Iechyd Cymru yn darparu cyngor a gwybodaeth am iechyd 24 awr y diwrnod. Gall cyn-filwyr a'u teuluoedd alw'r gwasanaeth ar 0845 46 47 os ydynt yn teimlo'n sâl, neu os oes arnynt angen gwybodaeth am wasanaethau iechyd, neu gallant edrych ar http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/

Pe bai cyn-filwr yn dweud wrthych bod ganddo broblem iechyd sy'n deillio o'i gyfnod yn y fyddin efallai y byddai ganddo hawl i gael triniaeth â blaenoriaeth. Drwy ei Pholisi Gofal a Thriniaeth â Blaenoriaeth i Gyn-filwyr mae Llywodraeth Cymru yn dal i annog y rhai sy'n darparu gwasanaethau gofal iechyd i gynnig triniaeth a gofal â blaenoriaeth i gyn-filwyr os yw eu problemau iechyd yn deillio o'u cyfnod yn y lluoedd.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am wasanaethau iechyd drwy edrych ar dudalennau Galw Iechyd Cymru a Dod o hyd i ddeintydd GIG yng Nghymru

Mae **C.A.L.L** yn llinell gymorth 24 awr sy'n cynnig cymorth emosiynol i bobl sy'n dioddef o drallod meddwl, a hefyd i'w ffrindiau, gofalwyr a pherthnasau. Gall unrhyw un sy'n poeni am ei iechyd meddwl, neu am iechyd meddwl perthynas neu ffrind, gysylltu â'r gwasanaeth drwy ffonio 0800 132 737 neu decstio 'help' ac anfon cwestiwn i 81066 neu drwy ymweld â www.callhelpline.org.uk.

Gall cyn-filwyr fynd i nofio am ddim mewn pyllau nofio lleol sy'n rhan o'r cynllun ym mhob Awdurdod Lleol yng Nghymru drwy ddefnyddio Cerdyn Braint y Weinyddiaeth Amddiffyn fel prawf eu bod yn gymwys. Os oes gennych ymholiadau ynglŷn â'r Cynllun Nofio am Ddim cysylltwch ag AFFSenquiries@WLGA.gov.uk

Gall cyn-filwyr yng Nghymru sydd angen help a chyngor gysylltu â'r Porth Cyn-filwyr i gael gwybod pa gymorth sydd ar gael. Mae'r gwasanaeth yn cynnwys llinell gymorth 24 awr y diwrnod, 7 niwrnod yr wythnos, gwefan bwrpasol ac ap ffôn symudol i alluogi cyn-filwyr a'u teuluoedd ym mhob rhan o'r DU i gael help. https://www.veteransgateway.org.uk/

Ymarfer Da yng Nghymru

Treuliodd Michael Jones 12 mlynedd yn gwasanaethu gyda'r Cymry Brenhinol, gan gwblhau cyfnodau yng Ngogledd Iwerddon, Irac ac Afghanistan. Gadawodd Michael y fyddin yn 2008, ond yn fuan iawn wedyn dechreuodd gael problemau wrth geisio ailaddasu i fywyd y tu allan i'r fyddin a dygymod â'r profiadau a gafodd yn y fyddin. Dechreuodd yfed yn drwm – yn aml iawn, yn ôl ei dad, gallai fod ar goll am benwythnos cyfan – roedd ei ymddygiad ymosodol yn digwydd yn amlach ac roedd ei deulu'n poeni amdano. Yna yn 2009 clywodd teulu Michael am y cymorth posibl oedd ar gael.

Clywodd fy chwaer am Veterans NHS Wales drwy ein meddyg teulu lleol. Mae wedi bod o gymorth mawr i mi ac i'm teulu. Mae'n anodd credu sut roeddwn i nôl yn 2009 a sut rydw i heddiw. Ro'n i'n yfed yn drwm, ac oni bai am y cymorth rydw i wedi'i gael, mae'n bosib y byddwn i yn y carchar, neu mewn helynt difrifol. Roeddwn i'n dreisgar, ac yn methu'n glir â dygymod. Roedd y cyfan yn cael effaith ddifrifol arna i ac ar fy nheulu. Mae'r gwasanaeth wedi fy helpu i ddelio gyda'r PTSD (Anhwylder Straen Wedi Trawma] a'i reoli, ac i siarad am fy mhrofiadau. Ddeg neu bymtheng mlynedd yn ôl doedd dim llawer o wybodaeth am PTSD, felly roedd hi'n anos adnabod y cyflwr a gwneud rhywbeth yn ei gylch. Doedd hynny ddim yn digwydd. Mae'n hanfodol bod cyn-filwyr yng Nghymru'n gallu cael cymorth a thriniaeth ar gyfer iechyd meddwl. Roeddwn i'n lwcus – roeddwn i'n ymwneud â gwasanaeth Veterans NHS Wales pan gafodd ei sefydlu. Wnes i ddim gorfod aros am help; ges i weld rhywun ar unwaith. Does wybod beth fyddai wedi digwydd i mi pe bawb i wedi gorfod aros am bum neu chwe mis."

Gallai'r enghreifftiau isod o ymarfer da ledled y DU fod yn ddefnyddiol i chi hefyd:

Adroddiad Ein Cymuned – Ein Cyfamod – Ymarfer Da ym maes Iechyd a Lles

Yn **Bradford** mae'r Cyngor yn cyflwyno system newydd fel rhan o'i asesiadau ar gyfer gofal cymdeithasol i oedolion. Golyga hyn y bydd yr aelod o'r staff sy'n dod i gysylltiad â'r cyhoedd yn gofyn a yw'r unigolyn wedi treulio cyfnod yn y lluoedd. Mae arolygon partneriaid yn y GIG hefyd yn cynnwys cwestiynau ynglŷn â chyfnodau y mae pobl wedi'u treulio yn y lluoedd, ac mae swyddog gwybodaeth yn y cyngor yn casglu gwybodaeth am faint, angen a lleoliad Cymuned y Lluoedd Arfog.

Un o'r anawsterau â'r dull gweithredu hwn yw canfod y dull priodol o ofyn y cwestiwn. Mae'r cyngor felly'n gweithio gyda Public Health England er mwyn canfod y ffordd orau o wneud hyn, gan gofio y gallai fod yn gwestiwn sensitif i'w ofyn i bobl, yn enwedig os hwn yw'r cwestiwn cyntaf sy'n cael ei ofyn.

Mae cyn-filwyr yn cael mynediad â blaenoriaeth at ofal cymdeithasol yn Bradford os yw eu hanghenion gofal cymdeithasol yn deillio o'u cyfnod yn y lluoedd. Os nad ydynt yn bodloni'r meini prawf hyn, bydd y cyngor yn eu cyfeirio at wasanaethau eraill fel y Gwasanaeth Cymorth Catrodol.

Yn **Glasgow**, bu'r Cyngor yn gweithio gyda phartneriaid amrywiol er mwyn sefydlu Helping Heroes. Cafodd ei sefydlu mewn ymateb i'r anawsterau yr oedd cyn-filwyr yn eu hwynebu, yn enwedig wrth geisio canfod eu ffordd o gwmpas gwahanol wasanaethau cyn gallu cael triniaeth ar gyfer problemau iechyd meddwl. Gall gorfod mynd drwy nifer o sefydliadau neu wasanaethau cyn gallu cael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl atal cyn-filwyr rhag ceisio triniaeth.

Bu'r Cyngor yn gweithio gyda phartneriaid iechyd yn y ddinas er mwyn sicrhau bod modd cyfeirio cyn-filwyr yn syth at y gwasanaethau iechyd meddwl heb iddynt orfod gweld meddyg teulu. Gall Helping Heroes nawr gyfeirio cyn-filwyr sydd â phroblemau iechyd meddwl i gael triniaeth ar unwaith heb orfod gweld meddyg teulu. Mae gallu osgoi'r meddyg teulu'n golygu bod y broses yn gyflymach ac yn llyfnach, ac mae mwy o bobl yn debygol o fanteisio ar y cymorth hwn.

ADDYSG

Gan fod teuluoedd y lluoedd yn gorfod symud o bryd i'w gilydd gallant wynebu anawsterau wrth geisio cael lle mewn ysgol i'w plant, weithiau y tu allan i'r cyfnodau derbyn arferol neu ar fyr rybudd. Efallai hefyd y bydd teuluoedd y lluoedd yn awyddus i gael hyblygrwydd, fel bod modd iddynt drefnu gwyliau yn ystod tymor yr ysgol i gyd-fynd â lleoliadau gweithredol yr unigolyn sydd yn y lluoedd a chyfnodau cyn ac ar ôl tymor ar ddyletswydd. Roedd y Cyfamod yn nodi'r amcanion isod mewn cysylltiad ag Addysg:

- Dylai plant aelodau o'r Lluoedd Arfog gael addysg o'r un safon, a'r un mynediad at addysg (gan gynnwys gwasanaethau'r blynyddoedd cynnar) ag unrhyw ddinesydd arall yn yr ardal lle maent yn byw.

- Dylid gwneud trefniadau arbennig i gefnogi mynediad at ysgolion os oes angen lle hanner ffordd drwy flwyddyn academaidd gan fod teulu'n gorfod symud am resymau yn ymwneud â'r lluoedd. Yng Nghymru, mae'r Cod Derbyn i Ysgolion yn nodi y gall plant gael eu derbyn i ddosbarth babanod yng nghanol y tymor hyd yn oed os yw'n golygu y bydd y dosbarth hwnnw'n mynd yn fwy na'r uchafswm ar gyfer maint dosbarthiadau babanod.

Er mwyn cyflawni'r amcanion hyn mae Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, drwy weithio mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru, wedi cymryd y camau a ganlyn:

Yng Nghymru, mae'r canllawiau Plant Milwyr mewn Addysg yn becyn cymorth a chanllawiau sydd ar gael i helpu ysgolion yng Nghymru i gefnogi plant milwyr a goresgyn unrhyw heriau y gallant eu hwynebu. Os hoffech gael gwybodaeth am y canllawiau cysylltwch â:
http://www.sscecymru.co.uk/home/

Mae cymorth ariannol ar gael yng Nghymru i'r rhai sy'n dymuno cael rhagor o gymwysterau addysgol a dilyn gyrfa arall. Mae'r Cynllun Credyd Dysgu Ychwanegol a'r Cynllun Ymrwymiad Addysg Bellach ac Uwch yn darparu cymorth ariannol i alluogi rhai sy'n gadael y fyddin i ddilyn addysg bellach ac uwch. Mae'r cymorth ariannol sy'n cael ei gynnig i rai sy'n gadael y fyddin wedi cael ei ymestyn i ragor o bobl drwy leihau'r cyfnod gwasanaeth cymwys o chwe blynedd i bedair blynedd a diddymu'r cyfnod cymhwyso ar gyfer unigolion sy'n cael eu rhyddhau am resymau meddygol. Bydd y cymorth ariannol yn talu holl gostau ffioedd dysgu yng Nghymru. Mae'r Cynlluniau'n cael eu gweinyddu gan y Weinyddiaeth Amddiffyn sy'n hawlio cyllid gan Lywodraeth Cymru.
www.enhancedlearningcredits.com

Cyllid Myfyrwyr Cymru – Gall myfyrwyr cymwys hefyd wneud cais am gymorth gan Gyllid Myfyrwyr Cymru: www.cyllidmyfyrwyrcymru.co.uk/

Adroddiad Ein Cymuned – Ein Cyfamod - Awgrymiadau
• Ym mhob ysgol, ac yn enwedig yn y rhai sydd â nifer uchel o rieni sydd yn y fyddin, mae aelodau o'r staff yn ymwybodol y gallai plant fod dan bwysau, ac yn ymateb i arwyddion y gallai plant fod yn cael anhawster i ymdopi. • Os oes mwy nag un plentyn i riant sydd yn y lluoedd mewn ysgol, bydd creu cysylltiadau rhwng y plant hyn yn golygu y byddant yn cael budd o fod o gwmpas plant eraill sy'n deall eu sefyllfa.

Beth allwch chi ei wneud?

Mae Cyfarwyddiaeth Plant a Phobl Ifanc y Weinyddiaeth Amddiffyn wedi ysgrifennu at bob Pennaeth i gynnig rhagor o ganllawiau yn ymwneud â Theuluoedd y Lluoedd a allai fod eisiau tynnu eu plant o'r ysgol yn ystod y tymor, gan egluro pa bryd y gallai anghenion gweithredol y Lluoedd Arfog olygu nad yw teuluoedd y Lluoedd Arfog yn gallu cymryd gwyliau yn ystod gwyliau'r ysgol.

Mae enghraifft isod o ymarfer da yng Nghymru ac mewn rhannau eraill o'r DU:

Adroddiad Ein Cymuned – Ein Cyfamod – Ymarfer Da ym maes Gwasanaethau Plant
Yng Nghymru, gall cyn-filwyr sy'n dymuno newid gyrfa gael cymorth ariannol drwy'r Cynllun Ymrwymiad i Addysg Bellach ac Uwch. Roedd Gareth wedi treulio 13 blynedd yn y Lluoedd Arfog. Yn 2013 penderfynodd fod arno angen llwybr newydd fyddai'n cynnig her iddo. "Roeddwn i wastad yn difaru peidio â mynd ymlaen i Brifysgol felly mi wnes i ystyried y posibilrwydd o wneud gradd. Fel Ymchwilydd Safleoedd Troseddau cymwysedig roeddwn i'n meddwl y byddai gradd mewn maes y mae gen i ddiddordeb ynddo, a chefndir ynddo, yn ddewis doeth. Roeddwn i'n poeni am fynd yn ôl i fyd addysg ar ôl cyfnod hir allan ohono, ac rwy'n cyfaddef fy mod i'n poeni sut y byddwn i'n dal i fyny â'r llwyth gwaith. Ond doedd dim angen i mi boeni; roedd fy nghyfnod yn y fyddin wedi fy nysgu i sut i reoli fy amser a'm gallu, ac i wybod ble a phryd roedd hi'n briodol i ofyn am help, rhywbeth ro'n i'n sylwi bod myfyrwyr eraill yn llai tueddol o'i wneud. Roedd dod i'r Brifysgol yn bendant yn benderfyniad da. Rydw i'n hapus iawn yma ac rydw i wrth fy modd efo'r cwrs. Mae'r sesiynau ymarferol yn wych, ac rydw i'n mwynhau astudio gwyddoniaeth mewn cymaint o fanylder. Fel un sydd wedi bod allan o'r byd addysg ers tipyn o amser, mae cael marciau da ar ôl gwneud y gwaith yn rhoi llawer iawn o foddhad i mi." Yn 2015 sefydlwyd prosiect **Cynorthwyo Plant Milwyr yn Ysgolion Cymru (SSCE)** gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru. Ariannwyd y prosiect gan Gronfa Cefnogi Addysg y Weinyddiaeth Amddiffyn.

Pwrpas y prosiect oedd casglu gwybodaeth ynglŷn â faint o blant milwyr sydd yng Nghymru, a chanfod pa ysgolion a oedd eisoes yn gweithio gyda Chymuned y Lluoedd Arfog.
Un o'r ysgolion y bu'r prosiect SSCE yn ymwneud â hi oedd Ysgol Babanod Mount Street, yn Aberhonddu. Mae gan Aberhonddu gymuned o bobl o Nepal sydd wedi ymgartrefu yng Nghymru fel rhan o gatrawd y Ghurka. Mae'r ysgol yn ymwneud llawer â'r gymuned, gan wahodd mamau'r ysgol i ddod i flasu bwyd o Nepal, gweld a gwisgo gwisgoedd traddodiadol Nepal a dysgu ymadroddion Nepaleg. Yn ogystal â dathlu'r Nadolig, mae Mount Street hefyd yn dathlu Blwyddyn Newydd y Tsieineaid a 'Dashain', dathliad mawr yn Nepal. Yn yr ysgol, mae'r plant yn cymryd rhan mewn dawnsfeydd o Nepal, yn blasu bwyd o Nepal ac yn gwneud cardiau ac addurniadau. Mae'r ysgol wedi ceisio penodi Cynorthwywyr Cymorth Dysgu Nepalaidd i helpu'r plant â'u haddysg. Mae hyn yn cael ei ariannu drwy gyllid gan y Weinyddiaeth Amddiffyn.

Ambell waith mae pobl ifanc yn canfod eu hunain mewn amgylchiadau anodd, ac efallai y bydd arnynt angen rhagor o gymorth i'w helpu i oresgyn eu hanawsterau a chyflawni eu potensial yn llawn. Drwy ei rhaglen ddysgu achrededig mae **Ymddiriedolaeth John Egging** yn helpu pobl ifanc i ailgydio yn eu haddysg a gwneud penderfyniadau deallus ynglŷn â'u dyfodol. Mae'r ymddiriedolaeth, a sefydlwyd yng Ngogledd Cymru yn 2013, yn gweithio mewn cysylltiad agos â'r Llu Awyr yn y Fali a phobl ifanc er mwyn cyflawni ei rhaglen Blue Skies.
www.joneggingtrust.org.uk/north-wales

Yn **Wiltshire** mae perthynas weithredol wedi'i sefydlu rhwng y Cyngor a safleoedd y fyddin. Canlyniad hyn yw bod modd gweithredu'r Cyfamod mewn ffordd fwy cydgysylltiedig. Mae'r safleoedd yn hysbysu Cyngor Wiltshire ynglŷn â derbyniadau posibl yn y dyfodol fel bod yr ysgolion yn gallu gwneud paratoadau digonol. Mae hyn wedi bod yn hanfodol yn rhaglen adleoli'r Fyddin lle bydd 4,000 o aelodau'r Fyddin a'u teuluoedd (3,200 yn rhagor o bobl) yn cael eu hadleoli o'r Almaen i Wiltshire erbyn 2020. Mae gan Wiltshire gynlluniau i weithredu rhaglen 'pen pal' ar gyfer plant yn yr Almaen fydd yn symud i Wiltshire. Y bwriad yw hwyluso'r newid.

Mae gan ddinas **Plymouth** gysylltiadau cryf â'r Llynges. Amcangyfrifir bod rhwng 7 a 9 y cant o blant yr ysgol yn blant sydd â rhiant yn gwasanaethu yn y lluoedd. Mae Plymouth wedi sefydlu rhaglen arloesol o'r enw MKC Heroes (Military Kids Club – HMS Heroes gynt). Mae hwn yn grŵp cefnogi cenedlaethol sy'n cael ei arwain gan blant aelodau o'r lluoedd, neu gyn-aelodau, a gall unrhyw ysgol neu leoliad ymuno. Ym mhob ysgol neu leoliad sy'n aelod, gall plant aelodau neu gyn-aelodau o'r lluoedd gymryd rhan mewn grŵp trafod a rhannu eu profiadau (sydd weithiau'n brofiadau anodd) â'u cyfoedion, sy'n deall ac sy'n debygol o fod â phryderon neu brofiadau tebyg. Mae hefyd yn gyfle i'r plant hyn ddod i adnabod plant eraill o bob oed sydd mewn sefyllfa debyg iddynt hwy.

Yn **Plymouth** mae tua 3,000 o blant o deuluoedd sydd yn y lluoedd wedi cofrestru, ynghyd â nifer sylweddol o blant cyn-aelodau, mewn lleoliadau cyn-ysgol, ysgolion cynradd ac ysgolion uwchradd. Mae Plymouth yn hwyluso cyfarfod o bobl ifanc sy'n cynrychioli MKC bob tymor (6 y flwyddyn) er mwyn rhannu arferion da, cwmni a chyfeillgarwch. Mae MKC Heroes bellach wedi ei ymestyn i rannau eraill o'r Deyrnas Unedig a thramor ac mae 130 o ysgolion a lleoliadau'n cymryd rhan ynddo ar hyn o bryd.
Mae llwyddiant MKC Heroes yn tynnu sylw at bwysigrwydd gwrando ar blant a phobl ifanc a sicrhau eu bod yn cael eu cynnwys. Mae MKC Heroes yn cael ei gynrychioli ar fwrdd Cyfamod

Cymunedol Plymouth ac yng Nghyngor Ieuenctid Plymouth. Mae'r Cyfamod Cymunedol hefyd yn cefnogi Côr Plant Milwrol MKC Heroes. Mae dod i ddeall pa fath o broblemau y mae'r plant yn eu hwynebu yn ffordd dda o ddod i ddeall y problemau y gallai'r plant a'u teuluoedd fod yn eu hwynebu.

Beth mae'r Weinyddiaeth Amddiffyn yn ei wneud

Mae'r Weinyddiaeth Amddiffyn yn cynnig y cyngor a'r arweiniad a ganlyn i aelodau o'r lluoedd a'u teuluoedd ynglŷn â materion addysg:

Gwasanaethau Cynghori ar Addysg Plant – mae'r tîm hwn yn y Weinyddiaeth Amddiffyn yn darparu gwybodaeth a chymorth i deuluoedd y lluoedd ynglŷn â phob agwedd ar addysg eu plant yn y DU a thramor. Mae ganddynt Swyddogion Cefnogi Rhieni mewn lleoliadau allweddol ym Mhrydain a allai weithredu fel canolwyr rhwng teuluoedd ac awdurdodau lleol.

Gallwch weld rhagor o wybodaeth am y Cyfamod yng Nghymru yma: http://gov.wales/topics/people-and-communities/communities/safety/armedforces/package-of-support/?lang=en

LLETY

Oherwydd natur symudol bywyd yn y lluoedd, efallai y bydd rhai teuluoedd yn gorfod symud i leoliad arall pan fydd yr aelod o'r teulu sy'n gwasanaethu yn y lluoedd yn cael ei anfon i gyflawni rôl wahanol. Ni fydd rhai o deuluoedd y lluoedd yn berchen ar eu cartref eu hunain, felly efallai y bydd arnynt angen cymorth i gael rhywle i fyw pan fyddant yn gadael y lluoedd. O ganlyniad, mae Cyfamod y Lluoedd Arfog wedi nodi'r amcanion isod yn ymwneud â Thai:

- Dylai aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog gael yr un mynediad at dai cymdeithasol a chynlluniau tai eraill ag unrhyw ddinesydd arall, ac ni ddylent fod dan anfantais oherwydd yr angen i symud yn ystod eu cyfnod yn y lluoedd.

- Dylai'r rhai sy'n cael eu hanafu tra maent yn y lluoedd gael mynediad mwy ffafriol at gynlluniau tai priodol, yn ogystal â chymorth ag addasiadau sydd eu hangen i dai preifat neu lety'r lluoedd yn ystod eu cyfnod yn y lluoedd.

- Os oes gan aelodau'r lluoedd hawl i lety sy'n cael ei ariannu ag arian cyhoeddus, dylai fod o safon dda, yn rhesymol ac mewn lleoliad addas.

- Dylai aelodau'r lluoedd gael statws blaenoriaeth wrth ymgeisio am gynlluniau tai fforddiadwy sy'n cael eu noddi gan y llywodraeth a dylai'r rhai sy'n gadael y lluoedd gadw'r statws hwn am gyfnod ar ôl iddynt gael eu rhyddhau.

Beth allwch chi ei wneud?

Mae Llywodraeth Cymru wedi cadw statws blaenoriaeth cyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog sydd naill ai'n ddigartref pan maent yn cael eu rhyddhau neu sydd wedi methu â chael llety sefydlog ers cael eu rhyddhau. Mae'r **Llwybr Tai Cenedlaethol ar gyfer cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog** yn amlinellu'r cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael i gyn-aelodau'r lluoedd ynghyd â'u teuluoedd a'u dibynyddion ledled Cymru. Mae'r llwybr yn darparu manylion ynglŷn â statws blaenoriaeth cyn-filwyr pan maent yn gadael y lluoedd, a sut y gallant gael cymorth drwy'r llwybrau tai cymdeithasol a thai preifat.

http://llyw.cymru/docs/desh/publications/161108-national-housing-pathway-for-ex-service-personnel-cy.pdf

Mae Deddf Tai (Cymru) 2014 yn amlinellu'r ddyletswydd sydd gan gyrff cyhoeddus, fel awdurdodau lleol, i weithio gydag unigolion er mwyn datrys eu problemau tai drwy ddefnyddio'r broses `camau rhesymol'. Golyga hyn bod gan awdurdod lleol ddyletswydd, os yw'n credu yn dilyn asesiad bod ymgeisydd o dan fygythiad o fod yn ddigartref cyn pen 56 diwrnod, i'w helpu i osgoi digartrefedd drwy ei gynorthwyo:

- I aros yn ei lety presennol;
- I ohirio'r angen i symud allan o'r llety presennol er mwyn dilyn camau sydd wedi eu cynllunio ar gyfer symud i lety arall;
- I ddod o hyd i lety arall; a/neu
- I ddal i allu byw'n annibynnol.

Yn ogystal â chymryd Camau Rhesymol gall awdurdod lleol roi statws blaenoriaeth i:

- Ferched beichiog
- Teuluoedd â phlant dibynnol
- Pobl sy'n agored i niwed am reswm arbennig (hy henaint, anabledd, ac yn y blaen)
- Pobl sydd angen cymorth o ganlyniad i argyfwng (hy tân, llifogydd, ac yn y blaen)
- Pobl sy'n dioddef Cam-drin Domestig
- Pobl ifanc 16 neu 17 oed
- Pobl ifanc dan 21 oed sydd mewn perygl o gael eu hecsbloetio
- Pobl ifanc dan 21 oed sy'n gadael gofal
- Pobl arferol sy'n gadael y lluoedd arfog ac sydd wedi bod yn ddigartref ers gadael y lluoedd
- Pobl sy'n agored i niwed oherwydd eu bod wedi treulio cyfnod yn y carchar

Cysylltiad Lleol:

Mae rhai Awdurdodau Lleol wedi penderfynu rhoi mwy o flaenoriaeth i bobl sydd â 'chysylltiad lleol' fel bod gan bobl sy'n byw neu'n gweithio yn yr ardal neu sydd â chysylltiadau teuluol agos fwy o siawns o gael eu hailgartrefu nag ymgeiswyr eraill mewn angen.

Gellir sefydlu 'cysylltiad lleol' at ddibenion tai cymdeithasol drwy breswyliaeth (ac eithrio'r rhai sy'n byw mewn ardal o ganlyniad i ddedfryd o garchar), cyflogaeth neu gysylltiad teuluol. Golyga hyn fod

aelodau o'r Lluoedd Arfog, a phobl eraill sydd fel arfer yn byw gyda hwy ar yr un aelwyd, yn sefydlu 'cysylltiad lleol' ag ardal oherwydd eu bod yn gwasanaethu yn y lluoedd, neu oherwydd eu bod wedi bod yn gwasanaethu yno tra yn y Lluoedd Arfog.

Gall rhywun gael 'cysylltiad lleol' â mwy nag un ardal, ond dylai fod yn ymwybodol y gallai hyn effeithio ar y dewisiadau tai sydd ar gael iddo os yw eisiau byw mewn ardal lle nad oes ganddo gysylltiadau.

O ran cymorth dan y darpariaethau digartrefedd sydd yn Neddf Tai (Cymru) 2014, gallai meini prawf cysylltiad lleol fod yn berthnasol wrth benderfynu pa Awdurdod Lleol sy'n gyfrifol am gyflawni'r dyletswyddau. Mae Cod Canllawiau i Awdurdodau Lleol ar Ddyrannu Llety a Digartrefedd 2016 yn cydnabod ei bod yn bosibl y byddai ar gyn-aelodau o'r lluoedd eisiau aros yn yr ardal lle maent wedi bod yn gwasanaethu. Mae Pennod 18:11 o'r Cod Canllawiau yn nodi fel a ganlyn:

At ddibenion Deddf 2014, mae aelodau o'r Lluoedd Arfog, a phobl eraill sy'n byw gyda hwy fel arfer ac yn rhannu'r un aelwyd â hwy, yn sefydlu cysylltiad lleol ag ardal oherwydd eu bod yn gwasanaethu yno, neu eu bod wedi bod yn gwasanaethu yno, tra roeddent yn y lluoedd.

Cymorth i Brynu – Cymru – cynllun sy'n darparu benthyciad ecwiti a rennir i bobl sy'n prynu tai gan Help to Buy (Wales) Limited (HtBW) â chyllid yn cael ei ddarparu gan Lywodraeth Cymru. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â: http://helptobuywales.co.uk/how-it-works/?skip=1&lang=cy

Rhent yn Gyntaf – cynllun gan Lywodraeth Cymru lle mae tai rhent yn cael eu darparu am renti canolradd a lle mae tenantiaid yn cael cyfle i brynu'r eiddo'n gyfan gwbl. Gall Cynghorau lleol ddyrannu arian ar gyfer y cynllun drwy eu dyraniad Grant Tai Cymdeithasol.

Mae cyn-filwyr yng Nghymru yn cael statws blaenoriaeth yng nghynllun **Cymorth Prynu** Llywodraeth Cymru. Mae gweddwon milwyr sydd wedi cael eu lladd wrth wasanaethu hefyd yn gymwys ar gyfer y cynllun. http://llyw.cymru/topics/housing-and-regeneration/housing-supply/buying-and-selling/help-for-buying/homebuy/?skip=1&lang=cy

Mae 'Wales Home for Veterans', gan Alabare, yn cynnig tai a chefnogaeth i'r rhai sy'n ddigartref neu mewn perygl o fod yn ddigartref. Rhaid i'r preswylwyr fod wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog Prydain. Rhoddir pwyslais ar fyw'n annibynnol a byddant yn dysgu sgiliau byw gwerthfawr fel cyllidebu, bwyta'n iach a siopa.

Adroddiad Ein Cymuned – Ein Cyfamod – Awgrymiadau Tai
• Yng Nghymru, gall Awdurdodau Lleol ddatblygu un dull cyffredin o adlewyrchu'r Cyfamod yn eu polisïau a darparu cymorth a chyngor i aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog. • Gall Awdurdodau Lleol weithio gyda'r Landlordiaid Cymdeithasol yn eu hardal i gytuno ar brotocol cyffredin ynglŷn â sut i ddiwallu anghenion teuluoedd sy'n gadael y Lluoedd Arfog a chyn-filwyr.

Enghreifftiau o ymarfer da yng Nghymru

Gan gydnabod pwysigrwydd atal digartrefedd ymhlith cyn-filwyr, bu Awdurdod Lleol Wrecsam a Chymdeithas Dai First Choice, a phartneriaid eraill, yn gweithio gyda'i gilydd mewn partneriaeth i ddatblygu llety 12 gwely â chymorth i gyn-filwyr sy'n dychwelyd i fywyd bob dydd y tu allan i'r lluoedd.

Mae 'Tŷ Dewr' yn ddatblygiad penodol ar gyfer cyn-filwyr agored i niwed, sy'n cynnwys cyfuniad o lety â chymorth lefel uchel a lefel isel. Er mwyn annog y cyn-filwyr a'r gymuned i integreiddio mae'r safle'n cynnwys campfa awyr agored i'w defnyddio gan y preswylwyr a'r gymuned leol.

Yng Nghonwy, nod Grŵp Cynefin yw darparu cartrefi o safon uchel a datblygu cymunedau cynaliadwy y mae pobl eisiau byw ynddynt. Drwy weithio mewn partneriaeth ag Alabare, mae Grŵp Cynefin yn darparu llety a chefnogaeth i hyd at 9 cyn-filwr yng Nglan Conwy.

Agorodd y cynllun ym mis Rhagfyr, a hwn yw'r cyfleuster cyntaf o'i fath ar gyfer cyn-filwyr yn Sir Conwy. Mae'r misoedd cyntaf wedi bod yn llwyddiannus. Mae'r preswylwyr wedi setlo'n dda, ac mae perthynas gadarnhaol wedi'i sefydlu gyda'r gymuned leol.

Yng Nghaerdydd, lansiodd Partneriaeth Cyn-filwyr Cymru ei phrosiect Dod Adref yn Awst 2016 gyda'r bwriad o ddarparu cartrefi cynaliadwy i rai sy'n gadael y lluoedd, cyn-filwyr a'u teuluoedd yng Nghymru. Bydd yn cynnwys 84 rhandy dau wely ac 16 rhandy un gwely.

You may also find the following examples of good practice around the UK helpful:

Adroddiad Ein Cymuned – Ein Cyfamod – Ymarfer Da ym maes Tai
Yn **Plymouth**, mae cyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog sydd â chyflyrau meddygol sy'n deillio o'u cyfnod yn y lluoedd yn cael blaenoriaeth yn awtomatig. Mae'r Cyngor yn awyddus i hybu a chryfhau ei gysylltiadau â Chymuned y Lluoedd Arfog yn y ddinas ac mae'n ymwneud â phrosiect hunanadeiladu traws-sector. Bydd pedwar ar hugain o gartrefi fforddiadwy'n cael eu hadeiladu fel rhan o brosiect Nelson ar hen safle canolfan ddydd, â deuddeg wedi'u dynodi ar gyfer cyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog. Cysylltwyd ag elusennau'r Lluoedd Arfog yn gynnar yn y prosiect i geisio canfod cyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog a allai fod yn agored i niwed ac angen tai. Yn **Glasgow**, dinas nad oes ganddi unrhyw dai cymdeithasol yn ei meddiant ar hyn o bryd, mae gan hyb cyn-filwyr y ddinas, Helping Heroes, swydd arbenigwr tai sy'n cael ei hariannu gan Gymdeithas Dai Glasgow, landlord cymdeithasol cofrestredig mwya'r ddinas. Dywedodd y rhai y gwnaethom eu cyfweld yn Glasgow mai tai oedd problem fwyaf Cymuned y Lluoedd Arfog yn Glasgow, ac mae cael gweithiwr proffesiynol sy'n cael ei gyflogi'n uniongyrchol gan landlord cofrestredig mwya'r ddinas yn golygu bod y camau y mae llawer yn gorfod mynd drwyddynt er mwyn cael y cyngor priodol gryn dipyn yn llai. Gallwch weld rhagor o wybodaeth am Helping Heroes yn yr adran 'Cymorth Arall i Gyn-filwyr'. Yn **Wigan**, lle mae'r cyngor yn cyflogi gweithiwr allweddol ar gyfer cyn-aelodau o'r lluoedd a'u teuluoedd, mae'r gweithiwr allweddol yn gallu llywio'i ffordd drwy wasanaethau cyhoeddus niferus sy'n gallu ymddangos yn ddryslyd iawn i gyn-aelodau o'r lluoedd arfog. Mae cyn-filwyr yn Wigan sydd ag anghenion meddygol sy'n gysylltiedig â'u cyfnod yn y lluoedd yn cael blaenoriaeth ar y rhestr aros am dai, a bydd cymar sy'n mynd drwy ysgariad hefyd yn cael blaenoriaeth. Sefydliad rheoli hyd braich yw Wigan and Leigh Housing. Y sefydliad hwn yw perchennog y rhan fwyaf o'r tai cymdeithasol yn y fwrdeistref. Mae ffurflenni cais bellach yn cynnwys y cwestiwn, *"If you or your partner are serving or have formerly served in the Armed Forces, please provide details of your service number"*. Roedd swyddogion tai hefyd yn cael eu hysbysu ynglŷn â phroblemau y mae aelodau o'r Lluoedd Arfog yn eu hwynebu, ac roedd Gweithiwr Allweddol y Lluoedd Arfog yn cynnal perthynas uniongyrchol â llawer o swyddogion tai sy'n dod i gysylltiad â'r cyhoedd, er y gallai gwybodaeth am y Cyfamod a phroblemau'r Lluoedd Arfog fod yn dameidiog oherwydd trosiant staff. Mae **Wigan** hefyd wedi mapio'r holl elusennau sydd yn y fwrdeistref, yn ôl sefydliad, cangen ac yna set sgiliau neu gapasiti pob elusen a changen. Ynghyd â Gweithiwr Allweddol y Lluoedd Arfog, sydd â rhwydweithiau da, mae hyn yn golygu eu bod yn ymateb i angen mewn ffordd ad hoc yn aml, ond bod hyn yn cael ei wneud yn effeithiol ac yn gyflym. Er enghraifft os bydd tŷ'n cael ei ddarparu heb ei ddodrefnu gall Gweithiwr Allweddol y Lluoedd Arfog edrych ar ei fap elusennau er mwyn gweld o ble y gallai drefnu i gael rhywfaint o ddodrefn. Mae gan **Wakefield** system effeithiol sy'n cynnig dull cydgysylltiedig o ddarparu tai. Mae uwch reolwyr o Wakefield District Housing (WDH), y brif gymdeithas dai yn yr ardal, yn eistedd ar fwrdd

y Cyfamod, gan sicrhau dull effeithiol o gyfathrebu rhwng WDH a'r Cyngor. Mae gwybodaeth o'r cyfarfodydd hyn yn cael ei hidlo i lawr i'r tîm priodol yn WDH. Mae trefniadau wedi'u gwneud er mwyn sicrhau bod gwybodaeth yn cael ei bwydo i fyny o'r lefel isaf, gan fod y staff sy'n dod i gysylltiad â'r cyhoedd yn ymwybodol o'r Cyfamod. Mae hwn hefyd yn gyfle i gryfhau eu cysylltiadau â'r fyddin ac elusennau milwrol – mae'r fyddin a'r elusennau milwrol yn gwybod â phwy y dylent gysylltu yn WDH, ac fel arall. Mae hyn yn arbennig o ddefnyddiol os yw'r aelod o Gymuned y Lluoedd Arfog yn wynebu heriau eraill hefyd. Mae'n system sy'n gweithio'n dda oherwydd eu hagwedd gadarnhaol a'u hymrwymiad i weithio gyda'i gilydd.

Beth mae'r Weinyddiaeth Amddiffyn yn ei wneud

Mae aelodau o'r lluoedd yn cael cynnig llety gan y lluoedd yn ôl eu hanghenion ac mae dros £65 miliwn wedi cael ei wario er mwyn gwella a diweddaru Llety i Deuluoedd y Lluoedd yn y DU.

Mae'r cyngor a'r cynlluniau a ganlyn ar gael hefyd i'w helpu i ddod o hyd i lety sy'n addas iddynt:

Mae **Cyd-swyddfa Cynghori ar Dai'r Lluoedd Arfog** yn dîm yn y Weinyddiaeth Amddiffyn sy'n darparu cyngor arbenigol i aelodau o'r lluoedd a'u teuluoedd ynglŷn â'u dewisiadau tai y tu allan i'r lluoedd. Mae hefyd yn rhoi cyngor ynglŷn â sefydliadau a allai helpu cyn aelodau o'r lluoedd i gael gafael ar dŷ.

Mae **Cynllun Cymorth i Brynu'r Lluoedd** yn caniatáu i aelodau o'r lluoedd fenthyca hyd at 50% o'u cyflog blynyddol (hyd at uchafswm o £25,000) i'w helpu i brynu cartref.

Mae **Cynllun Blaendal Tenantiaeth y Weinyddiaeth Amddiffyn** yn caniatáu i weithwyr amddiffyn wneud cais am fenthyciad rhagdaliad cyflog i'w helpu i dalu blaendal am eiddo ar rent.

CYFLOGAETH, HYFFORDDIANT A CHEFNOGAETH

Er bod y rhan fwyaf o'r rhai sy'n gadael y lluoedd yn mynd ymlaen i fyw bywydau cynhyrchiol a llwyddiannus y tu allan i'r lluoedd, gall y cyfnod pontio fod yn anodd ac efallai y bydd ar rai pobl angen cymorth i adnabod eu sgiliau trosglwyddadwy, cyfateb eu cymwysterau yn y Lluoedd Arfog a chymwysterau cyfatebol y tu allan i'r lluoedd a chael troed i mewn i'r farchnad swyddi sifil. Yn unol â Chyfamod y Lluoedd Arfog felly rydym yn ceisio sicrhau'r canlynol:

- Dylai aelodau'r lluoedd ddisgwyl cael hyfforddiant priodol ar gyfer datblygiad personol a phroffesiynol.

Beth mae'r Weinyddiaeth Amddiffyn yn ei wneud

Mae'r Weinyddiaeth Amddiffyn yn cynnig pecynnau ailsefydlu i bob aelod sy'n gadael y lluoedd. Partneriaeth Newid Gyrfa'r Weinyddiaeth Amddiffyn yw'r cynllun swyddogol sy'n cynnig cyngor

ynglŷn ag ailsefydlu a chyflogaeth. Bydd pawb sy'n gadael y Lluoedd Arfog yn gallu defnyddio'r gwasanaeth hwn, ni waeth faint o amser maent wedi ei dreulio yn y lluoedd. Gall partner a phriod cymwys hefyd dderbyn cymorth yn ymwneud â chyflogaeth drwy'r Rhaglen Cyflogaeth Partneriaid.

Beth allwch chi ei wneud?

Gall cyn-filwyr ddod â llawer o brofiad a sgiliau i'r gweithle. Mae'r gallu i arwain, gwneud penderfyniadau a chyfathrebu yn asedau y byddai unrhyw gyflogwr yn falch ohonynt, ac rydym yn clywed mwy a mwy am gyflogwyr sy'n awyddus i recriwtio cyn-filwyr. Mae llawer o wahanol gyfleoedd gwaith ar gael ar ôl iddynt adael y lluoedd, gan gynnwys y canlynol:

Cychwyn Busnes – Efallai y byddai gan gyn-filwyr ddiddordeb mewn cychwyn eu busnes eu hunain ar ôl gadael y lluoedd. Pan maent eisiau gweithio iddynt eu hunain, neu gychwyn busnes â photensial i dyfu, mae gwahanol fathau o gefnogaeth wedi'u teilwra ar gyfer anghenion busnes ar gael drwy'r **Rhaglen Cymorth i Fusnesau**. I gael gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael ewch i https://businesswales.gov.wales/cy neu ffoniwch 03000 603000.

Cyn-filwr yn troi'n entrepreneur

Mae UK Textiles Bank yn cael ei redeg gan gyn-filwr o'r enw Neil Jones. Sefydlodd UK Textiles Bank i godi arian i SSAFA (Soldiers, Sailors, Airmen and Families Association), sy'n darparu cefnogaeth gydol oes i Luoedd Arfog Prydain a'u teuluoedd. Cysylltodd Neil â Busnes Cymru, gwasanaeth cymorth i fusnesau Llywodraeth Cymru, ym Mehefin 2014 i gael cymorth i gychwyn. Mae Neil yn dweud bod y cymorth a gafodd yn hanfodol er mwyn iddo allu cychwyn y busnes.

"Mae fy nghynghorydd busnes wedi bod yn wych. Roedd o'n deall fy musnes o'r dechrau un. Helpodd fi gyda'r cynllun busnes, llif arian, marchnata, brandio, materion cyfreithiol, arbed costau - popeth mae rhywun ei angen i gychwyn busnes bach," meddai Neil. Ar hyn o bryd mae'r busnes ailgylchu dillad yn cyfrannu £250 o bob tunnell yn ei fanciau tecstilau mewn archfarchnadoedd i SSAFA.

Mae'r pecyn cymorth Busnes yn y Gymuned yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol i aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog a'r rhai sy'n eu cyflogi.

Gyrfa Cymru – Gall pobl ifanc sy'n gadael y lluoedd ac sy'n chwilio am lwybr gyrfa newydd gysylltu â Gyrfa Cymru http://www.careerswales.com/cy/ neu ffonio 0800 100 900 i gael rhagor o gefnogaeth a gwybodaeth am brentisiaethau a llwybrau gyrfa.

Twf Swyddi Cymru – Gall Twf Swyddi Cymru helpu pobl ifanc ddi-waith sydd rhwng 16 a 24 oed i gael profiad gwaith â thâl am gyfnod o 6 mis. Mae'r cynllun yn cael ei ariannu gan Lywodraeth

Cymru, â chymorth Cronfa Gymdeithasol Ewrop, a bydd £25 miliwn o gyllid Ewropeaidd ar gael i gynnal Twf Swyddi Cymru dros y 3 blynedd nesaf.
https://businesswales.gov.wales/skillsgateway/cy/twf-swyddi-cymru.

Cymorth Arall i gael Gwaith – Mae nifer o sefydliadau eraill sy'n cynnig cefnogaeth i'r rhai sy'n dymuno ailgydio yn eu bywydau y tu allan i'r lluoedd:

Ymddiriedolaeth y Tywysog – Elusen sy'n helpu i newid bywydau pobl ifanc yn y DU.
https://www.princes-trust.org.uk/

Mae help i'w gael hefyd gan y Ganolfan Byd Gwaith **www.gov.uk/jobsearch**

CivvyStreet – Yn ceisio cynnig cefnogaeth a gwasanaeth mentora i bawb sydd wedi gadael y Lluoedd Arfog yn ddiweddar, neu sydd ar fin gadael y lluoedd ac sy'n chwilio am gyfleoedd gwaith, a chyfle i ddefnyddio'r sgiliau a ddysgwyd yn ystod y cyfnod yn y lluoedd - **www.civvystreet.org**

Dylai unrhyw un sydd ag anabledd neu gyflwr iechyd, ac sydd angen cymorth ychwanegol i wneud ei waith, gysylltu â Mynediad i Waith **www.gov.uk/access-to-work**

Mae rhaglen Partneriaeth Newid Gyrfa y Weinyddiaeth Amddiffyn yn darparu cyngor am newid gyrfa a chyfleoedd i gael hyfforddiant. **www.ctp.org.uk**

Efallai y byddai'r rhai sy'n gadael y lluoedd yn hoffi siarad ag elusen y Lluoedd Arfog, sef y Regular Forces Employment Association www.rfea.org.uk/ neu Force Select **www.forceselect.com**

Llywodraeth Cymru yn recriwtio – Mae Llywodraeth Cymru yn croesawu ceisiadau gan gyn-filwyr, eu gwŷr a'u gwragedd, partneriaid a theuluoedd.
http://llyw.cymru/about/recruitment/?skip=1&lang=cy.

Yn ogystal, mae cannoedd o fusnesau wedi ymrwymo i Gyfamod y Lluoedd Arfog, a all gynnwys trefniadau gwaith hyblyg i aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog – edrychwch pwy sydd wedi ymrwymo a beth maent wedi addo ei wneud yma – https://www.gov.uk/government/collections/armed-force-corporate-covenant-signed-pledges.

Adroddiad Ein Cymuned – Ein Cyfamod – Awgrymiadau Cyflogaeth
• Dylai'r Fyddin, Awdurdodau Lleol a busnesau weithio gyda'i gilydd er mwyn helpu i baratoi cyn-filwyr, a'u gwŷr neu wragedd, drwy ddatblygu sgiliau sy'n brin.

Efallai y bydd yr enghreifftiau a ganlyn o ymarfer da ledled y DU yn ddefnyddiol:

Adroddiad Ein Cymuned – Ein Cyfamod – Ymarfer Da ym maes Cyflogaeth

Mae **Wrecsam** yn gweithio gyda Remploy, gwasanaeth cyflogaeth ar gyfer pobl ag anghenion penodol ar hyd a lled y DU. Maent yn gweithio gyda chyn-filwyr unigol gan eu helpu i weld pa sgiliau a phrofiad sydd ganddynt a sut y gallant drosglwyddo'r rhain i swydd y tu allan i'r fyddin.

Mae **Plymouth** yn cynnal ffair gyflogaeth, ac mae busnesau, elusennau, y Cyngor a sefydliadau lleol eraill yn ogystal ag aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog yn dod iddi. Mae'r ffair yn gyfle i aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog sy'n chwilio am waith, gan gynnwys y rhai sy'n cael anhawster i gael gwaith, siarad â chyflogwyr sydd eisiau recriwtio staff. Mae hefyd yn gyfle i hybu ymwybyddiaeth o wahanol ffyrdd o gael gwaith, ac mae'n cynnig cyfleoedd i gysgodi mewn swydd, help i ysgrifennu CV a ffug gyfweliadau. Mae elusennau fel y Lleng Brydeinig a Combat Stress yn mynychu'r ffair i gynnig rhagor o gymorth i unrhyw un sydd angen help mewn meysydd eraill.

Mae gan Plymouth hefyd Grŵp Cyfamod Corfforaethol sy'n cyfrannu tuag at y Grŵp Cyfamod Cymunedol. Mae hwn yn gyfle i ddod â busnesau lleol at ei gilydd i siarad am yr anfanteision y mae aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog, gan gynnwys cyn-filwyr, yn eu hwynebu yn eu hardal a cheisio rhoi sylw i'r anfanteision hynny.

Mae Cyngor **Wiltshire** a Chyngor Bwrdeistref Swindon yn cydreoli menter o'r enw Higher Futures, a ddatblygwyd gan Bartneriaeth Menter Leol Swindon a Wiltshire (SWLEP) mewn cysylltiad â'r fyddin. Mae'r fenter yn ceisio sicrhau bod gan gyn-filwyr a milwyr wrth gefn y sgiliau lefel uwch angenrheidiol (NVQ Lefel 4, HND/Gradd ac uwch) mewn sectorau busnes lle mae prinder gweithwyr cymwysedig ar hyn o bryd. Bydd hyn yn helpu'r rhai sy'n gadael y fyddin, a'u gwŷr a'u gwragedd, i ddod o hyd i swyddi sy'n cyfateb i'w sgiliau a'u galluoedd. Mae'r sgiliau'n cael eu darparu mewn ffordd hyblyg, gan ddiwallu angen cyflogwyr a darparu hyfforddiant i ddarpar weithwyr mewn sgiliau sy'n brin.

Mae gan **Glasgow** Raglen Cyflogaeth Cyn-filwyr sy'n helpu cyn-filwyr sy'n ailsefydlu yn Glasgow i ddod o hyd i waith a bod yn rhan o gymunedau lleol. Mae hefyd yn cynorthwyo busnesau ac yn creu swyddi newydd i gyn-filwyr di-waith yn Glasgow. Mae hyn yn rhan o'r gefnogaeth gyfannol sy'n cael ei chynnig i gyn-filwyr yn Glasgow drwy Helping Heroes. Mae hwn yn gynllun seiliedig ar gymhelliant sy'n cael ei ariannu'n gyfan gwbl gan Gyngor Dinas Glasgow.

Mentrau eraill i fod yn ymwybodol ohonynt:

Prifysgol Wolverhampton – Supporting the Unsung Hero Bwriad y cynllun hwn yw helpu aelodau o deuluoedd y lluoedd arfog i gychwyn eu busnesau eu hunain drwy ddarparu hyfforddiant, cyngor a chefnogaeth am ddim cyn cychwyn, yn ystod y broses sefydlu ac am gyfnod wedyn ar ôl iddynt sefydlu eu cwmnïau eu hunain.

Mae **RBLI LifeWorks** yn cynnig cyrsiau a gwasanaethau cefnogi gyda'r bwriad o helpu cyn-filwyr i gael gwaith. Mae **RBLI LifeWorks for Families** yn cynnig cyrsiau byr a gwasanaethau cefnogi gyda'r bwriad o helpu aelodau o deuluoedd y lluoedd arfog i gael gwaith.

Gwasanaeth Ailsefydlu Lluoedd Prydain – Cynllun dielw a ffurfiwyd er mwyn helpu aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog ag agweddau yn ymwneud â gwaith wrth addasu i fywyd y tu allan i'r lluoedd.

"Y Ganolfan Byd Gwaith" a Hyrwyddwyr y Lluoedd Arfog - yr Adran Gwaith a Phensiynau – mae'r Adran Gwaith a Phensiynau wedi ymrwymo i gefnogi cymuned y Lluoedd Arfog.

Mae Prifysgol De Cymru wedi cyhoeddi tudalen ddefnyddiol – **yma** – yn darparu mynediad at ffurflenni hunanasesu a gwybodaeth am y **Cynllun Credydau Dysgu Estynedig**.