



Cymorth i Bobl sydd wedi'u Dadleoli yng Nghymru mewn Llety Preifat



PROFIADAU NIWEIDIOL MEWN PLENTYNDOD
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

Mae'r canllaw byr hwn yn nodi rhai o'r pethau i'w hystyried os ydych yn lletya unigolion neu deuluoedd yn eich cartref.

Mae'n bosibl bod pobl sy'n cael eu gorfodi i ffoi o'u mamwlad wedi profi digwyddiadau gofidus. Efallai eu bod wedi bod yn dyst i drais tuag at eraill neu wedi profi trais eu hunain. Mae'n bosibl eu bod wedi gweld eu cartrefi a'u trefi'n cael eu dinistrio. Efallai eu bod wedi colli neu wedi'u gwahanu oddi wrth ffrindiau a theulu. Efallai eu bod wedi gorfod gadael pobl eraill a'u heiddo, gan gynnwys anifeiliaid anwes ar ôl. Efallai na fydd plant wedi bod mewn addysg ers sawl wythnos.

Mae'r profiad o wrthdaro'n brofiad unigol. Mae llawer o bobl yn profi emosiynau o ofn, colled, anobaith, profedigaeth, straen a sioc ond gall y ffordd maent yn ymateb fod yn wahanol iawn. Gallai fod pryder am bobl eraill (plant, aelodau'r teulu, ffrindiau a'r gymuned) lawn cymaint â phryder drostynt eu hunain. Yn aml, mae pobl yn ceisio cefnogi eu cymuned yn weithredol a dod â negeseuon cadarnhaol cryf o obaith ac awydd i roi rhywbeth yn ôl am y cymorth y maent wedi'i dderbyn, neu i gefnogi ffrindiau a theulu'n ariannol. Mae'r rhain yn bobl sydd yn aml yn gallu helpu eraill o'u gwlad trwy gefnogaeth gan gymheiriaid a rhagolygon cadarnhaol.

I gael rhagor o wybodaeth, mae Coleg Brenhinol y Seiciatryddion wedi cynhyrchu taflen ar ymdopi ar ôl digwyddiad trawmatig, sy'n cynnwys gwybodaeth i unrhyw un sydd wedi profi digwyddiad trawmatig, neu sy'n adnabod rhywun sydd wedi:



**Ymdopi ar ôl digwyddiad trawmatig |
Coleg Brenhinol y Seiciatryddion (rcpsych.ac.uk)**

Gallai adfyd a thrawma fod wedi'u profi yn y wlad gartref y mae pobl yn ffoi ohoni, ond hefyd yn y gwledydd y gwnaethon nhw ffoi iddynt, neu ar eu taith ymfudo. Mae'n bosibl bod pobl wedi'u gwahanu oddi wrth eu teuluoedd, ac i blant a phobl ifanc gall hyn weithiau arwain at orfod teithio ar eu pen eu hunain, a chymryd mwy o rolau oedolion i ddod o hyd i'w ffordd i ddiogelwch megis ymgysylltu ag awdurdodau. Efallai fod bwyd ac angenrheidiau sylfaenol wedi bod yn brin ac efallai fod brwydr ddyddiol i fwydo teuluoedd wedi arwain at aberthau ynghylch iechyd a maeth. Gallai pobl fod wedi bod yn destun trais, bygythiadau neu frawychu yn ystod eu taith, gan gynnwys gan awdurdodau yn y gwledydd y maent yn teithio drwyddynt neu gan y rhai sy'n ceisio ecsbloetio a gwneud arian o'u sefyllfa megis masnachwyr mewn pobl a smyglwyr. Mae hefyd risg gynyddol o drais rhywiol a thrais ar sail rhywedd, mewn gwrthdaro ac ar y daith i Gymru.

Pan yw pobl yn cyrraedd Cymru, efallai eu bod hefyd yn teimlo'n ofnus, yn ddryslud ac yn cael trafferth ymdopi â'u hamgylchedd newydd yn ogystal â cheisio gwneud synnwyr o'r hyn y maent wedi'i brofi. Bydd pethau sy'n anodd megis peidio â siarad Cymraeg na Saesneg, systemau gwahanol ar gyfer gofal iechyd ac addysg ac i lawer bydd pryder y bydd angen iddynt ddod o hyd i waith. Yn aml gall gwahaniaethau diwylliannol wneud i bobl deimlo'n ynysig, felly gall pethau megis gallu coginio'ch bwyd eich hun, cyrchu bwydydd cyfarwydd, fforddiadwy, a'r cyfle i gysylltu ag eraill o'u gwlad fod yn bwysig. Ar flaen meddyliau llawer o bobl bydd yr hyn sy'n digwydd i ffrindiau a theulu y maent wedi'u gadael ar ôl neu nad ydynt wedi dod i Gymru. Bydd cynnal cyfathrebiadau gyda nhw lle bo modd yn hanfodol, a chaiff hyn ei hwyluso fel arfer dros y ffôn a'r rhyngwryd. Bydd yn arbennig o ofidus i beidio â gallu cysylltu a theimlo'n sicr ynghylch eu diogelwch.



Fel noddwr teulu neu unigolyn sydd wedi'i ddadleoli, nid oes disgwyl i chi fod yn weithiwr proffesiynol ym maes trawma neu iechyd meddwl.

Mae cymorth ar gael i chi a'r bobl rydych chi'n eu cynnal os ydych chi'n credu y gallai fod angen y cymorth hwn. Gallai pobl arddangos arwyddion o adfyd a gofid mewn gwahanol ffyrdd; mae pob un ohonynt yn normal ac o ganlyniad iddynt er enghraifft, gallant fod yn encilgar, wedi'u hymddieithrio neu'n ei chael yn anodd gwneud ffrindiau, neu gallent fod yn orbryderus, yn ofnus, yn ddig neu'n ofidus. Bydd rhai am siarad am yr hyn sydd wedi digwydd iddynt; efallai na fydd eraill am wneud hynny ar yr adeg hon. Mae mabwysiadu dull ar sail trawma ond yn golygu eich bod yn deall y gallai unrhyw un fod wedi profi trawma yn eu bywydau. Mae pethau y gallwn ni i gyd eu gwneud i helpu i greu'r amgylchedd mwyaf croesawgar lle gall pobl geisio gwella o'u profiadau.

Pan ydych yn cefnogi unigolyn neu deulu am gyfnod byr, neu dros gyfnod hwy o amser, mae'n bwysig **meithrin ymddiriedaeth** cyn gynted â phosibl. Un o'r ffyrdd hawsaf y gall pobl deimlo eu bod yn cael eu cefnogi yw os ydynt yn teimlo bod rhywun yn gwrando arnynt. Efallai y byddant yn dymuno rhannu'r hyn sydd wedi digwydd iddynt, neu efallai eu bod am geisio symud ymlaen â'u bywydau, dod o hyd i waith, a chymryd rhan yn y gymuned. Mae deall yr hyn sydd ei angen arnynt, a gwrando ar yr hyn maent yn ei ddweud wrthynt sydd orau iddynt, yn sylfaen bwysig i'r berthynas y byddwch chi'n ei meithrin gyda nhw. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn blaenoriaethu eu **diogelwch** a diogelwch eu teuluoedd. Mae mynediad at angenrheidiau sylfaenol yn hanfodol i gefnogi hyn; bwyd, lloches, hylendid, dillad a gofal iechyd. Trwy eu croesawu i'ch cartref rydych chi eisoes yn hwyluso hynny.




Gallai noddwyr gael sgwrs am beth fyddai'n gwneud i bobl deimlo'n fwy diogel; efallai pethau megis diogelwch corfforol a diogeledd o fewn y t, rhywle lle gallant gloi meddiannau personol. Trafodwch y ffiniau i'r defnydd o ofod yn y cartref gan ganiatáu ar gyfer cysylltiad a chyfeillgarwch ond hefyd preifatrwydd pan fo angen, a sicrhau bod plant yn y cartref yn cael eu diogelu. Efallai y bydd rhai pryderon ynghylch diogelwch personol. Trafodwch gyda'ch gilydd sut mae pobl yn teimlo am fod yn eich cartref, a ydynt yn teimlo'n ddiogel, beth allai wneud iddynt deimlo'n llai pryderus? Gall fod ganddynt bryderon ynghylch bod mewn manau cyhoeddus y tu allan neu ynghylch plant ar y daith i'r ysgol er enghraifft. Bydd sicrwydd a chyngor yn bwysig yn ogystal â'u cysylltu â phobl a all helpu megis cymorth yn y gymuned leol.

Mae **cysylltiad** â'r gymuned, cynhwysiant a mynediad at gymorth gan gymheiriaid gan eraill hefyd yn bethau a all helpu rhywun sy'n ceisio goresgyn adfyd a thrawma. Mae sgysiau am ddiddordebau, hobïau a **chydweithio** yn allweddol. Bydd darparu gwybodaeth sy'n caniatáu iddynt wneud **dewisiadau** am bethau y gallent ymwneud â hwy neu gyfleoedd i ddatblygu eu diddordebau'n cefnogi annibyniaeth a hyder. Efallai fod gennych rai diddordebau a rennir efallai y gallwch helpu i'w datblygu neu gyflwyniadau y gellir eu gwneud i sefydliadau a grwpiau lleol. A oes ganddynt ffydd y gellid ei chynnal gan eglwys leol neu sefydliad crefyddol a chymunedol arall?



Ychydig iawn o wybodaeth am yr ardal leol fydd gan bobl sydd newydd gyrraedd y DU; gall gwsteiwyr **rymuso** pobl sydd newydd gyrraedd i ddysgu rhagor am yr hyn sydd ar gael trwy eu helpu i lywio'r dref neu'r ddinas lle rydych yn byw a darparu offer ymarferol megis opsiynau cludiant cyhoeddus, canllawiau lleol, canolfannau gwaith, llyfrgelloedd a manau o ddiddordeb. Bydd hyn yn gwella hyder i archwilio a'r cyfle i wneud cysylltiad yn yr ardal leol, a fydd wedyn yn cefnogi eu datblygiad iaith, cyflogaeth bosibl ac ymdeimlad o berthyn yn y gymuned ehangach.

Mae'r  **wefan DEWIS** yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol am sefydliadau cymunedol lleol a all gefnogi iechyd a lles.

Efallai y bydd gan rai pobl yn yr ardal leol gwestiynau a phryderon ynghylch teuluoedd neu unigolion newydd yn ymuno â nhw; bydd eich awdurdod lleol yn gallu darparu cymorth os oes angen i dawelu meddyliau pobl ac ateb unrhyw gwestiynau am gymorth i bobl sydd wedi'u dadleoli yn yr ardal.

Mae gwasanaethau y mae angen i bawb eu cyrchu o bryd i'w gilydd, ond gall fod yn anos eu lleoli a'u llywio os ydych chi newydd gyrraedd. Mae cofrestru gyda meddyg teulu, deintydd, gwasanaethau iechyd, addysg a chymorth lles yn allweddol, ond gall hyn fod yn frwydus hefyd.



Hefyd mae gwasanaethau eraill a allai fod yn bwysig i wybod amdanynt; er enghraifft gwasanaethau ar gyfer cam-drin domestig, iechyd meddwl a sut i riportio a chael cymorth os ydych yn ddioddefwr trosedd, gan gynnwys hiliaeth a throseddau casineb.



Cymorth iechyd a lles ar gyfer pobl sydd wedi'u dadleoli
Health and wellbeing support for displaced peoples
Медицине забезпечення переміщених осіб та їхній добробут
Поддержка здоровья и благополучия перемещенных лиц
Wsparcie w zakresie zapewnienia zdrowia i dobrostanu osób wysiedlonych
يارمعي تندرؤسي بو كدم لتندايمان
دعم الصحة والتعالية للتازمين
كشكاي تندرسي براي معلولان
Mbështetje shëndetësore dhe mirëqenieje për personat e zhvendosur
বাস্তুচূত মানুষগণের জন্য স্বাস্থ্য ও সুস্থতা বিষয়ক সহায়তা



Mae'r daflen **Cymorth Iechyd a Lles i Bobl wedi'u Dadleoli** yn darparu gwybodaeth

am wasanaethau cenedlaethol sydd ar gael mewn amrywiaeth o ieithoedd i sicrhau bod pawb yn gwybod ble yng Nghymru y mae cymorth ar gael. Weithiau bydd pobl yn teimlo cywilydd neu'n methu estyn allan, ond mae gwasanaethau ar gael i bawb ac mae'n bwysig cael y wybodaeth hon rhag ofn y bydd byth ei hangen. Dylid ceisio cymorth ar unwaith os oes gennych bryderon am unrhyw un yn y cartref neu eich hun.

Cofiwch y gallech hefyd brofi amrywiaeth o emosiynau wrth glywed am yr hyn sydd wedi digwydd i bobl, neu'r effaith y mae wedi'i chael arnynt. Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol arnoch hefyd i ddatblygu eich perthnasoedd, cyd-fyw ac addasu i fyw gyda mwy o bobl yn eich cartref. Mae hunanofal a nodi ble rydych chi neu'ch teulu'n cael eich cymorth eich hun yn bwysig hefyd yn ogystal â ble y gallech fynd os oes angen cymorth ychwanegol.

Yn anad dim, mae'n bwysig cofio mai dangos caredigrwydd, tosturi a galluogi cysylltiad yw'r pethau y gall pawb eu gwneud i gefnogi pawb yn ein teuluoedd a'n cymunedau bob dydd.

Os ydych yn pryderu am iechyd meddwl a lles y person neu'r teulu sy'n aros gyda chi, mae **C.A.L.L. (Linell Gyngor a Gwrando Cymunedol) Linell Gymorth Iechyd Meddwl** yn cynnig gwasanaeth gwrando a chymorth cyfrinachol. Mae CALL yn cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth/llynyddiaeth ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru.

Mae C.A.L.L. ar gael 24 awr y dydd i wrando a darparu cefnogaeth.

Ffoniwch **0800 132737** neu tecstiwch 'Help' i **81066**.

 www.callhelpline.org.uk

