

# DIWRNOD **GWEITHREDU** GOFALWYR IFANC

16 MAWRTH 2021

Diogelwch  
Ddyfodol  
Gofalwyr  
Ifanc

## PECYN YMGYRCHU



GWEITHREDWCH  
NAWR!

Pwrpas y pecyn hwn yw cefnogi pobl ifanc i ymgyrchu a chodi ymwybyddiaeth am ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr a'r materion sy'n bwysig iddyn nhw.

Mae llawer o awgrymiadau ar sut allwch gynllunio a gweithredu i gefnogi nodau #YoungCarersActionDay.

Sut bynnag y dewiswch gefnogi **#YoungCarersActionDay** byddem yn falch iawn o glywed amdano! Rhowch wybod inni beth rydych yn ei wneud trwy ebostio **ycad@carers.org** neu ddanfon neges a Twitter @CarersTrust @CarersTrustScot @CarersTrustWal.



## BETH RYDYM YN CEISIO'I GYFLAWNI

Pwrpas #YoungCarersActionDay fydd **Diogelu Dyfodol Gofalwyr Ifanc** a gofalu fod yr holl ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt i gyrchu eu breuddwydion.

Dywedodd gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr wrthym eu bod am i Ddiwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc fod am eu dyfodol, gan amlygu'r sgiliau anhygoel maent wedi'u datblygu trwy fod yn ofalydd – fel gwytnwch, rheoli amser ac empathi.

Mae pob un o'r rhain yn sgiliau pwysig, nid yn unig i bobl ifanc sy'n mynd i mewn i addysg uwch – ond hefyd i'r sawl sy'n gobeithio cael gwaith. Ac ar ben hynny, maent yn sgiliau y mae cyflogwyr yn rhoi pwys mawr arnynt.

Mae **Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc** yn ddigwyddiad blynyddol a arweinir gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr. Mae'n codi ymwybyddiaeth ac yn galw am weithredu i gynyddu'r gefnogaeth i bobl ifanc a chanddynt gyfrifoldebau gofalu.

## BETH FYDD YR YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR YN YMGYRCHU DROSTO YN YSTOD #YOUNGCARERSACTIONDAY?

Pan fuom yn siarad â gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr roeddent yn bendant iawn fod rhaid i #YoungCarersActionDay fod ynghylch **gweithredu a sicrhau newid i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr.**

Dyna pam rydym yn datblygu camau all grwpiau gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr eu cymryd i ymgysylltu â chyflogwyr. Mae hyn yn cynnwys galw ar gyflogwyr i **gydnabod a deall sgiliau gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr fel eu bod yn llawer mwy tebygol o'u penodi.**

Bydd tîm yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn galw ar wneuthurwyr penderfyniadau i ddatblygu **cynlluniau gweithredu cenedlaethol newydd ar gyfer plant a phobl ifanc a chanddynt gyfrifoldebau gofalu** – sy'n gorfod rhoi sylw i addysg, cyflogadwyedd ac iechyd a llesiant.

Byddwn hefyd yn gwneud hon yn neges allweddol ar gyfer cyfweiliadau ar y cyfryngau. Byddwn yn dweud fod gan ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr sgiliau anhygoel, ond mae angen i lywodraethau wneud mwy os yw'r sgiliau hynny'n mynd i gyfrif o ddifrif – a dyna pam rydym angen cynlluniau gweithredu ar gyfer gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr.

Byddem wrth ein boddau os gallech gefnogi ein gweithgareddau trwy gynllunio eich gweithredoedd a'ch gweithgareddau eich hun fel rhan o #YoungCarersActionDay a'u rhannu nhw gyda ni.

# SUT ALLWCH GYNLLUNIO GWEITHRED YMGYRCHU FEL RHAN O #YOUNGCARERSACTIONDAY

Gallech gymryd rhan yn #YoungCarersActionDay mewn sawl ffordd a bydd ysgolion, colegau a sefydliadau eraill a gwasanaethau gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn cynnal digwyddiadau arbennig i gofnodi'r diwrnod.

Byddai'n wych os gallech **rannu eich gweithgareddau ymgyrchu ar gyfryngau cymdeithasol** a chyda'ch ffrindiau, perthnasau, athrawon a chydweithwyr. Rydym am i gymaint o bobl â phosib ymuno â ni a gweithredu felly cadwch olwg ar @CarersTrust @CarersTrustScot @CarersTrustWal a #YoungCarersActionDay a'n helpu i ledu'r gair.

Gallwch gynllunio eich gweithredoedd ymgyrchu eich hun:

Dwy ffordd y gallech wneud hyn yw:



## 1. RHANNU RHYWBETH DA

Mae'n bwysig cydnabod a dathlu pethau sy'n mynd yn dda neu sy'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i ddyfodol gofalwyr ifanc. Gall rhannu'r wybodaeth hon annog mwy o bobl i wneud yr un peth.

Enghraifft bosib yw:

### Ysgrifennu i lawr eich profiad o fod yn ofalwydd ifanc yn yr ysgol

Mae fy ysgol yn cynnal sesiynau gyrfaoedd ar gyfer gofalwyr ifanc i'n helpu i ddangos y sgiliau sydd gennym fel gofalwyr ifanc yn ein ceisiadau UCAS, dogfennau CV neu geisiadau swyddi eraill. Mae cyn ofalwyr ifanc yn dod i roi sgysiau am sut mae eu rôl ofalu wedi'u helpu i adeiladu gyrfa lwyddiannus ac mae arweinydd ein grŵp gofalwyr ifanc lleol yn dod i siarad am y gefnogaeth y gallan nhw ei chynnig.

### GWEITHRED

Dathlwch lwyddiant eich ysgol ar gyfryngau cymdeithasol, a thagiwch ysgolion eraill a phobl fel gwleidyddion i mewn fel y gallant rannu eich esiampl gadarnhaol.

### CANLYNIAD

Mae mwy o ysgolion a cholegau yn ymwybodol o ffyrdd effeithiol o gefnogi gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr i'w helpu i gynllunio ar gyfer a chyflawni eu huchelgeisiau o ran gwaith ac addysg.



## 2. GOFYN AM WEITHREDU I DDATRYNYS PROBLEM

Os ydych yn meddwl fod angen newid rhywbeth mae'n syniad da gweithio drwy'r camau canlynol:



### Disgrifio beth sydd angen newid

Gwell cefnogaeth yn yr ysgol er mwyn jyglo fy addysg a'm cyfrifoldebau gofalu.

### Nodi beth achosodd y broblem hon

Nid yw pob athro neu athrawes yn ymwybodol o ofalwyr ifanc na'r cyfrifoldebau sydd ganddynt ar ben eu gwaith ysgol. Nid yw rhai athrawon yn gwybod y gall ychydig bach o hyblygrwydd, megis estyniad i ddyddiad cau, wneud gwahaniaeth mawr. Mae rhai gofalwyr ifanc wedi dewis colli'r ysgol yn hytrach na mynd heb fod wedi gwneud eu gwaith cartref, sy'n golygu y gallent golli mwy fyth o addysg a mynd ar ei hôl hi.

### Penderfynu sut ellir datrys y broblem

- Digwyddiadau codi ymwybyddiaeth mewn ysgolion, fel gwasanaethau neu hybysfyrdau
- Ysgrifennu at y Pennaeth i ofyn iddyn nhw roi polisiau ar waith sy'n cefnogi gofalwyr ifanc a chynnal cyfarfod fel y gall staff ddysgu mwy am sut i adnabod a chefnogi myfyrwyr a chanddynt gyfrifoldebau gofalu.
- Gofyn i'ch Pennaeth neu gorff llywodraethol benodi Hyrwyddydd Gofalwyr yn yr ysgol i helpu gofalwyr ifanc ac athrawon i ddod o hyd i atebion gyda'i gilydd.

### Ymchwilio pwy all wneud y newid hwnnw neu ddylanwadu arno

- Penaethiaid
- Llywodraethwyr Ysgol
- Cynghorau Myfyrwyr

Wedi ichi benderfynu beth rydych am ei wneud, gallwch benderfynu beth yw'r ffordd orau o sicrhau bod eich neges yn cael ei chlywed.

## YMNYBYDDIAETH ATHRAWON



# CODI EICH LLAIS



## Creu cefnogaeth i'ch ymgyrch

Waeth beth a wnewch i gefnogi #YoungCarersActionDay, byddwch angen pobl y tu cefn ichi i helpu lledu'r neges a chreu'r galw am newid.

## Cefnogaeth gan gyfoedion

Gall cynnwys gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr eraill fod yn effeithiol iawn. Trwy ddangos fod gennych nod sy'n cael ei rannu gan nifer o bobl, gallwch ddangos pam fod yr hyn rydych yn ei ddweud yn bwysig. Gall pobl eraill sy'n rhannu'r un nodau fod yn eiriolwyr cryf, a bydd eu profiadau a'u storïau yn gwneud eich ymgyrch yn gryfach. Er mwyn casglu cefnogaeth eich cyfoedion gallwch:

- Siarad â gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr rydych yn eu hadnabod.
- Siarad mewn grwpiau a gweithgareddau a drefnir ar gyfer gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr.
- Cynnal gwasanaeth yn yr ysgol.
- Defnyddio #YoungCarersActionDay ar gyfryngau cymdeithasol i roi gwybod i bobl eraill am yr hyn rydych yn ei wneud a sut allan nhw gymryd rhan.

## Cefnogaeth broffesiynol a gwleidyddol

Gall cynnwys yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr neu'r gwasanaethau gofalwyr yn eich ardal roi llwyfannau lleol a chenedlaethol ichi roi cyhoeddusrwydd i'ch neges.

Gallwch ysgrifennu at grŵp llywio cenedlaethol Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc trwy ebostio **ycad@carers.org** neu ein tagio ar gyfryngau cymdeithasol @CarersTrust @CarersTrustScot @CarersTrustWal gan ddefnyddio #YoungCarersActionDay.

Gall cefnogaeth eich Aelod Seneddol (AS), Aelod o'r Senedd (AS). Aelod o Senedd Yr Alban (MSP) neu Aelod o'r Cynulliad Deddfwriaethol (MLA) lleol fod yn ddylanwadol iawn hefyd.

Darganfyddwch pwy sy'n eich cynrychioli:

- Senedd y DU: [parliament.uk](http://parliament.uk)
- Senedd Yr Alban: [parliament.scot](http://parliament.scot)
- Senedd: [senedd.assembly.wales](http://senedd.assembly.wales)
- Cynulliad Gogledd Iwerddon: [niassembly.gov.uk](http://niassembly.gov.uk)

Cysylltwch â nhw i ofyn am gyfarfod neu iddyn nhw gymryd cam penodol i gefnogi #YoungCarersActionDay.

Byddwn yn darparu templedi llythyrau yn **Carers.org/YCAD** ond gallwch ysgrifennu eich llythyr eich hun gan ddefnyddio rhai o'r syniadau sydd i'w gweld isod.



## MYND YN GREADIGOL AR GYFER #YOUNGCARERSACTIONDAY

Cewch lwyth o adnoddau ar wefan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr **Carers.org/YCAD** i'ch helpu i gymryd rhan yn #YoungCarersActionDay. Mae digonedd o bethau creadigol y gallwch eu gwneud i gefnogi Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc. Helpwch annog cymaint o bobl ag y gallwch i weithredu i sicrhau bod yr holl ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn cael y gefnogaeth maen nhw ei hangen i gael dyfodol llwyddiannus.

### Posterï

Dyluniwch eich poster eich hun neu lawr lwythwch ein poster ni o **Carers.org/YCAD**.

Mae posterï yn ffordd wych o ddal sylw rhywun, ac os gallwch drefnu gwneud llawer o gopiau, gallwch gyrraedd cynulleidfa eang yn gyflym ac effeithlon iawn. Y pethau pwysicaf i'w hystyried wrth ddylunio poster yw:

- **Lleoliadau** - Dylai gwybod lle rydych yn bwriadu arddangos eich posterï ddylanwadu ar eich dewisiadau dylunio. Os ydynt yn mynd i gael eu rhoi ar hysbysfyrdau, ynghanol posterï eraill, bydd angen iddynt wneud argraff. Holwch a oes gennych ganiatâd ac a yw'n gyfreithlon arddangos eich posterï lle y bwriadwch wneud.
- **Gwybodaeth** - Gofalwch eich bod o leiaf yn cynnwys eich prif nod neu'r digwyddiad rydych yn ei hyrwyddo ar eich poster. Efallai na fydd gennych ddigon o le i gynnwys yr holl fanylion, ond os ydych wedi cynnwys eich prif nod ac wedi dweud wrth bobl lle allant ddysgu mwy mae'n ddechrau da!
- **Cadw pethau'n glir** - Er eich bod am i'ch posterï ddenu sylw a thynnu pobl i mewn, mae llawer o bosterï'n rhy gymhleth ac yn edrych yn ddryslyd. Ymhlith y camgymeriadau cyffredin y dylech eu hosgoi mae defnyddio gormod o ffontiau (byddem yn argymhell defnyddio un neu ddau ohonynt) neu ffontiau sy'n anodd i'w darllen, defnyddio lliwiau sydd ddim yn cyferbynnu'n dda (peidiwch defnyddio testun melyn ar gefndir gwyn er enghraifft) a defnyddio delweddau nad oes ganddynt unrhyw gysylltiad â'ch neges neu sy'n amhriodol iddi.

### Llythyrau a thempledi llythyrau

Os ydych am gysylltu â gwleidydd, papur newyddion neu sefydliad i rannu eich neges, gall llythyrau fod yn gyfrwng nerthol. Gall un llythyr wedi'i ysgrifennu'n dda gyflwyno dadl gref, ac mae ffyrdd o gryfhau eich neges.

Gallwch lofnodi eich llythyr yn bersonol a chael pobl a sefydliadau sy'n eich cefnogi i ychwanegu eu henwau hefyd, neu gallwch greu templed (fersiwn o'r llythyr gyda lle i bobl lenwi eu manylion eu hunain neu bersonoleiddio'r llythyr) a chael pawb i ddanfôn eu copïau i mewn. Mae cynnwys mwy o bobl, trwy'r naill ddewis neu'r llall, yn rhoi gwybod i'r bobl sy'n derbyn y llythyrau faint o bobl sy'n cefnogi eich gweithred ymgyrchu. Dyna pam y byddwn yn darparu templedi llythyrau ar **Carers.org/YCAD**.

Pa ddewis bynnag a wnewch, mae rhai pethau i'w cofio wrth ysgrifennu llythyr:

- **Esboniwch eich nodau** - Byddwch yn glir pam rydych yn ysgrifennu, dywedwch wrthynt pwy ydych chi ac am beth rydych yn gofyn.
- **Byddwch yn bendant** - Byddwch yn siwr beth rydych ei eisiau a chyfathrebwch hynny'n hyderus. Amlygwch y pethau rydych chi'n meddwl sydd bwysicaf ac esboniwch pam a beth sydd angen ei wneud.
- **Gofynnwch gwestiynau** - Os gallwch, geiriwch y pethau rydych eu heisiau ar ffurf cwestiynau. Mae cwestiwn yn fwy agored na galwad ac mae'n gwahodd rhagor o drafod: "Allech chi roi gwybod imi beth yw eich cynlluniau i ddiogelu dyfodol gofalwyr ifanc?"
- **Gofynnwch am ymateb** - Gofynnwch am ymateb yn uniongyrchol a chynhwyswch eich gwybodaeth gyswllt.
- **Byddwch yn gwrtais** - Er y dylech fod yn gadarn wrth ofyn am eu cefnogaeth rydych yn fwy tebygol o lwyddo os ydych yn gwrtais a pharchus.

## Ymgyrchu digidol

Os ydych dros 13 oed gallwch wneud a defnyddio cyfryngau cymdeithasol i helpu lledu'r gair am #YoungCarersActionDay ac unrhyw ymgyrchu rydych yn ei wneud i'w gefnogi.

Gall fod yn ddefnyddiol:

- Defnyddio #YoungCarersActionDay a thagio @CarersTrust @CarersTrustScot @CarersTrustWal i mewn.
- Cadw pethau'n fyr ac yn gryno. Disgrifiwch y materion a'ch nod a dywedwch wrth bobl sut i gymryd rhan. Gall diweddariadau Facebook fod yn hirach, ond oni bai fod gennych rywun yn rhannu eu stori bersonol i gefnogi eich ymgyrch dylech geisio ei gadw'n fyr, yn gryno a chanolbwyntio ar yr hyn sydd angen ei wneud.
- Defnyddio delweddau - Mae'n syniad da defnyddio delweddau i dynnu sylw pobl. Gallant fod yn ffotograffau neu'n ddelweddau wedi'u creu, fel posteri a chardiau post digidol. Cyn #YoungCarersActionDay byddwch yn gallu lawr lwytho adnoddau digidol o **Carers.org/YCAD** i'ch helpu.
- Defnyddio Fy Ngherdyn Sgiliau Gofalydd Ifanc rydym wedi'i greu ichi. Mae ar gael yn **Carers.org/YCAD**.
- Defnyddio fideos - Gall fideos byr fod yn help mawr i godi ymwybyddiaeth a chael pobl i ymuno â'r ymgyrch. 'Does dim angen llawer o offer drud i wneud rhywbeth fydd yn edrych yn dda ar gyfryngau cymdeithasol. Gall y rhan fwyaf o ffonau recordio fideo, ac mae meddalwedd rhai ffonau yn cynnwys golygyddion fideo syml, rhad ac am ddim neu gellir eu prynu mewn siopau apiau. Gallwch gynllunio, sgriptio a saethu eich fideos yn ofalus, neu ffilmio rhywun yn siarad am #YoungCarersActionDay a sut i gymryd rhan. Mae'n bwysig iawn eich bod yn gwneud yn siwr fod unrhyw un rydych yn tynnu llun ohonynt neu'n eu ffilmio yn cydsynio y gellir rhannu'r ddelwedd neu'r fideo ar-lein. Os ydych am ffilmio fideo i gefnogi #YoungCarersActionDay gallwch gysylltu ag **ycad@carers.org** i gael help a chynghor.
- Targedu eich cynulleidfa - Yn ogystal â defnyddio #YoungCarersActionDay, mae gwefannau cyfryngau cymdeithasol yn gadael ichi tagio defnyddwyr eraill yn eich negeseuon. Gallwch ddefnyddio hyn i gyfeirio eich negeseuon at bobl rydych yn credu ddylai fod yn cefnogi #YoungCarersActionDay, fel eich AS/MSP/AS/MLA er enghraifft.
- Cynllunio eich cynnwys - Oni bai eu bod yn trendio neu'n mynd yn feirysol, (mynd yn boblogaidd iawn ac yn cael eu gweld a'u rhannu gan lawer o bobl) mae negeseuon cyfryngau cymdeithasol yn cael eu hanghofio'n gyflym iawn. Er mwyn gwneud yn siwr fod pobl yn gweld eich neges, a'u bod yn cael eu hatgoffa ohoni'n aml, mae'n syniad da cynllunio i'w rhannu fwy nac unwaith.

**Cewch awgrymiadau diogelwch, cyngor ac adnoddau i'ch helpu i gadw'n ddiogel ar-lein yn [www.saferinternet.org.uk](http://www.saferinternet.org.uk). Mae'r wefan hon ar gael yn Saesneg yn unig, ymddiheurwn am unrhyw anghyfleustra.**

## **Dathlu eich llwyddiant!**

Bydd cymryd rhan yn #YoungCarersActionDay yn eich helpu i ddatblygu ac arddangos y llu o sgiliau sydd gennych. Gall hyn fod yn ffordd dda o fyfyrto ar eich cryfderau a gall eich helpu i siarad ag eraill am y sgiliau sydd gennych.

Rydym wedi creu **Dyddlyfr Sgiliau Gofalwyr ifanc** sydd i'w weld yn **Carers.org/YCAD**. Gallwch ddefnyddio'r dyddlyfr hwn i ysgrifennu i lawr y sgiliau sydd gennych yn barod a chofnodi'r holl gwaith gwych rydych yn ei wneud yn cydbwysu gofalu ar ben popeth arall, gan gynnwys eich addysg.

## **Gwybodaeth ychwanegol**

Os hoffech unrhyw help neu gefnogaeth gydag ymgyrch Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc:

- Ewch i **Carers.org/YCAD**.
- Epost **ycad@carers.org**.

Diolch am gefnogi #YoungCarersActionDay

© Ymddiriedolaeth Gofalwyr 2021. Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen gofrestrdig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn Yr Alban (SC042870). Cofrestrwyd yn gwmni cyfyngedig trwy warant yn Lloegr a Chymru Rhif 7697170. Swyddfa Gofrestredig: Ymddiriedolaeth Gofalwyr , Unit 101, 164-180 Union Street, Llundain SE1 0LH. Darluniau gan Eleanor Beer.