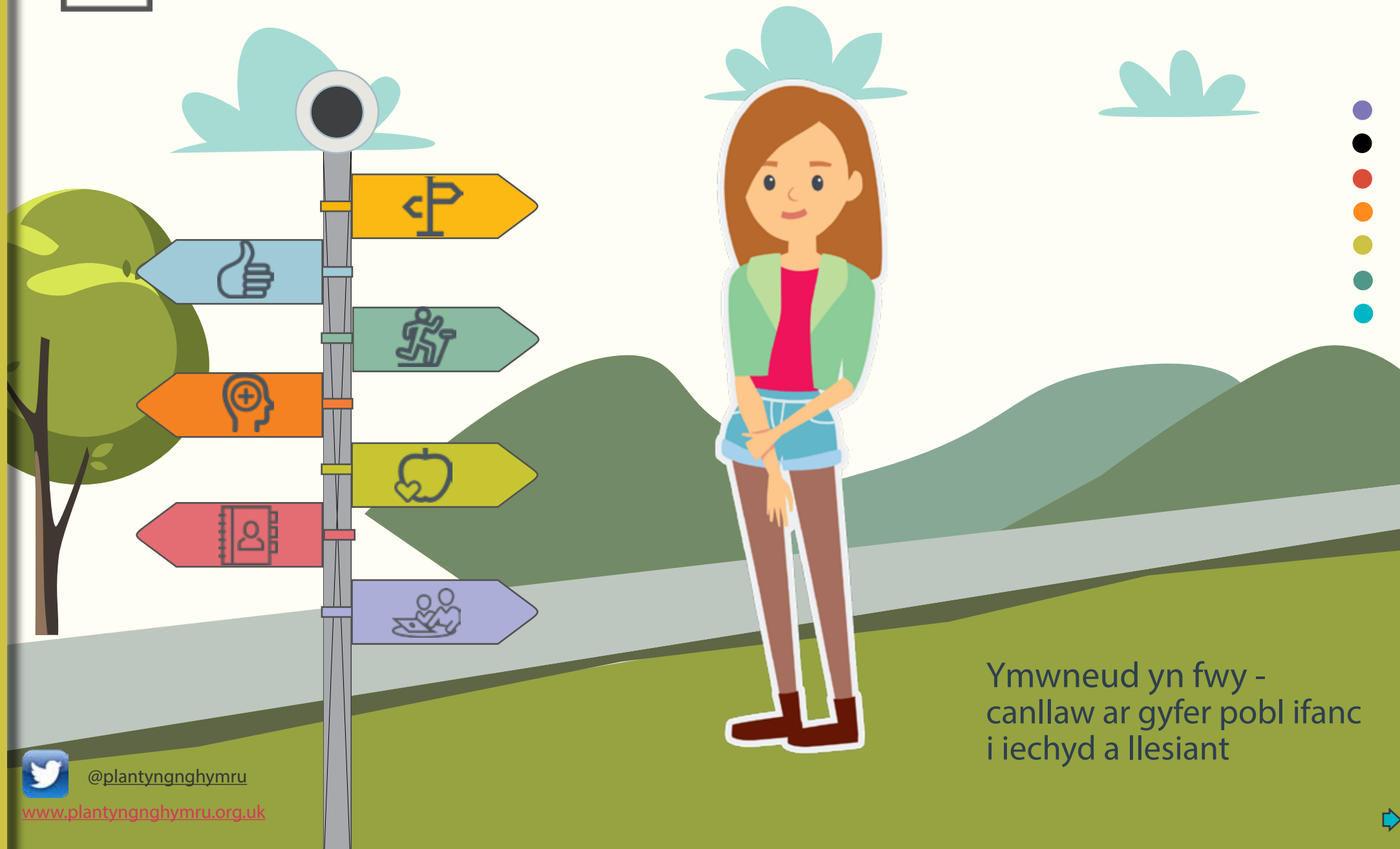




Sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed yn eich cyfarfod adolygu



Ymwneud yn fwy -
canllaw ar gyfer pobl ifanc
i iechyd a llesiant



@plantynghymru

www.plantynghymru.org.uk





Ymwneud yn fwy

- canllaw ar gyfer pobl ifanc i iechyd a llesiant

Gall sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed yn eich cyfarfod adolygu fod yn her – yn enwedig os byddwch chi'n teimlo eich bod chi o dan y sbotolau. Dyw hi ddim yn hawdd siarad o flaen oedolion sy'n gwneud penderfyniadau drosoch chi.

Bwriad y canllaw yma yw eich helpu – bydd yn dweud wrthyh chi pam mae cael llais a bod yn barod i siarad mor bwysig, a bydd yn rhoi awgrymiadau a syniadau ymarferol i chi ynghylch sut mae chwarae mwy o ran yn y dyfodol.



Eich cyfarfod chi yw eich adolygiad

Mae'n gyfle i adolygu eich cynllun gofal a chymorth, i wirio sut rydych chi'n gwneud yn eich lleoliad a'ch addysg, sut mae eich iechyd, sut mae'r cyswllt â'ch teulu'n mynd ac unrhyw faterion eraill sy'n bwysig i chi.

Mae'n gyfarfod rheolaidd sy'n dod â'r holl bobl sy'n gweithio drosoch chi at ei gilydd. Mae'r canllaw yma hefyd yn cynnwys rhai enghreifftiau go iawn gan bobl ifanc sydd â phrofiad o ofal sydd wedi cael cyfarfodydd adolygu tebyg i chi.



Pa mor aml bydda i'n cael cyfarfod?

Byddwch chi'n cael eich cyfarfod adolygu cyntaf yn ystod eich mis cyntaf mewn gofal, a bydd eich ail gyfarfod yn digwydd o fewn tri mis wedi hynny.

Yna bydd eich cyfarfodydd yn cael eu cynnal ar gyfartaledd bob chwe mis, ond mae hawl gennych chi i ofyn am gyfarfod adolygu ar unrhyw adeg os byddwch chi'n teimlo bod angen hynny.

Pam mae cael llais mor bwysig?

"Gwrandewch arna i pan fydda i'n dweud sut rydw i'n teimlo, a chredwch fi" – person ifanc 16 oed â phrofiad o ofal

Mae Erthygl 12 o CCUHP yn dweud bod gennych chi hawl i roi barn a chael gwrandawriad pan fydd penderfyniadau'n cael eu gwneud yn eich bywyd. Os ydych chi am ddarllen mwy am eich hawliau yng Nghymru gallwch chi wneud hynny [yma](#).



Yng Nghymru, mae gennym ni gyfraith o'r enw **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014**. Mae'r gyfraith yn dweud y dylai plant a phobl ifanc gael mwy o gyfle i leisio barn ar y math o ofal a chymorth maen nhw'n eu cael.

Un o negeseuon pwysig y Ddeddf yw **llais a rheolaeth** – sy'n golygu bod eich barn a'ch safbwyntiau'n bwysig, ac y dylen nhw gael eu clywed gan y bobl sy'n gweithio gyda chi, gan gynnwys eich gweithiwr cymdeithasol, eich gofalwr maeth a'ch swyddog adolygu annibynnol (IRO).

Rôl eich Swyddog Adolygu Annibynnol (IRO)

Eich Swyddog Adolygu Annibynnol (IRO) yw'r person fydd yn trefnu eich cyfarfod adolygu. Bydd yn edrych ar eich cynllun gofal a chymorth i sicrhau eich bod chi'n cael beth sydd ei angen arnoch chi, a'ch bod chi'n cael y gofal cywir. Rhaid i'ch IRO feddwl am eich **dymuniadau a'ch teimladau**, felly efallai bydd yn eich holi am hynny pan fyddwch chi'n cwrdd.

Dyw eich IRO ddim yr un fath â'ch **gweithiwr cymdeithasol**; gwaith yr IRO yw bod yn berson annibynnol sy'n gallu edrych ar unrhyw benderfyniadau sy'n cael eu gwneud a gofalu eich bod chi'n cael eich trin yn deg.

Os ydych chi am siarad â'ch IRO, does dim rhaid i chi aros tan eich cyfarfod adolygu nesaf. **Gallwch chi gysylltu â'ch IRO unrhyw bryd** os ydych chi'n anhapus ac eisiau siarad am fater sy'n bwysig i chi. Bydd hefyd yn gallu eich rhoi mewn cysylltiad ag eiriolydd os bydd angen un arnoch chi.



Beth yw eiriolydd?

Os ydych chi mewn gofal, mae hawl gennych chi i gael eiriolydd. Eiriolydd yw person sy'n gallu eich cefnogi chi i ddweud sut rydych chi'n teimlo a beth hoffech chi ei weld yn digwydd. Os ydych chi newydd ddod i ofal, **mae gennych chi hawl i gwrdd ag eiriolydd** fydd yn gallu dweud wrthyhych chi am y gwasanaeth a sut gall ef/hi eich helpu.

Os byddwch chi'n dewis cael un, gall eich eiriolydd ddod i'ch cyfarfod adolygu gyda chi (neu ar eich rhan os nad ydych chi eisiau mynd o gwbl). Bydd eich eiriolydd yn siarad â chi cyn eich cyfarfod – er mwyn cael gwybod beth rydych chi eisiau ei ddweud, a hefyd ar ôl eich cyfarfod i roi adborth i chi.

Mae eiriolydd yn annibynnol – hynny yw, dyw e/hi ddim yn gweithio i'r gwasanaethau cymdeithasol.

Gallwch chi gael sgwrs **gyfrinachol** gydag eiriolydd – sy'n golygu mai chi biau'r wybodaeth, ac na fydd yn cael ei rhannu oni bai eich bod chi eisiau i hynny ddigwydd. Serch hynny, os bydd eich eiriolydd yn poeni am eich diogelwch chi neu rywun arall, efallai bydd yn rhaid iddo/iddi ddweud wrth rywun arall er mwyn sicrhau eich bod chi'n cael eich amddiffyn, ond bydd bob amser yn ceisio siarad â chi gyntaf.

Sut mae sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed yn eich adolygiad - eich rhestr wirio

Paratoi ar gyfer y cyfarfod

Cyn eich cyfarfod, efallai byddwch chi eisiau ystyried beth hoffech chi ei ddweud, ac ysgrifennu hynny lawr, neu dynnu llun ohono. Efallai bydd eich gweithiwr cymdeithasol neu eich gofalwr yn rhoi llyfryn i chi nodi eich syniadau, felly gallech chi ddefnyddio hwnnw os yw hynny'n help i chi.

Gallwch chi ofyn am siarad â'ch gweithiwr cymdeithasol neu eich IRO cyn y cyfarfod a chael sgwrs gyda nhw. Byddan nhw hefyd yn gwybod pwy fydd yn cael gwahoddiad a pham byddan nhw yno, felly gallwch chi eu holi am hynny os dymunwch.

Ddylai eiriolydd fod yn bresennol gyda chi?

Ddylai eiriolydd fod yn bresennol gyda chi? Gall eiriolydd ddarllen rhywbeth rydych chi wedi'i ysgrifennu neu siarad ar eich rhan – a gallwch chi wrando'n unig os nad ydych chi eisiau dweud dim. Gallwch chi gyfeirio'ch hun at wasanaethau eiriolaeth yn eich ardal neu ofyn i'ch gweithiwr cymdeithasol neu rywun rydych chi'n eu nabod wneud hyn i chi. Mae rhagor o wybodaeth ar gael trwy fynd i www.meicymru.org neu ffonio 080880 23456.

Diwrnod y cyfarfod

Cofiwch fod dim rhaid i chi fynd i'r cyfarfod cyfan, efallai byddwch chi am ddod i'r dechrau neu'r diwedd yn unig er mwyn cael diweddariad ar yr hyn sydd wedi cael ei drafod.

Efallai bydd eich IRO eisiau cael sgwrs fer gyda chi cyn dechrau'r cyfarfod – gall eich eiriolydd ddod i mewn gyda chi os dymunwch.

Efallai bydd llawer o wybodaeth yn cael ei chyflwyno, felly peidiwch â phoeni os na fyddwch chi'n cofio popeth, gallwch chi bob amser ofyn cwestiynau ar ôl i'r cyfarfod ddod i ben.

Ar ôl y cyfarfod

Dylech chi gael adborth ar unrhyw benderfyniadau a wnaed – os bydd gennych chi ragor o gwestiynau, gallwch chi ofyn i'ch gweithiwr cymdeithasol neu eich IRO.

Cofiwch eich bod chi'n gallu gofyn am gyfarfod adolygu ar unrhyw adeg os bydd pethau'n newid a dydych chi ddim yn hapus.

Efallai bydd yna fater parhaus sydd ddim yn cael ei ddatrys ar unwaith, a bydd eiriolydd yn gallu eich helpu i symud ymlaen gyda hynny os bydd angen.

Man cychwyn yn unig ydy'r syniadau hyn

Mae'n siŵr bod gennych eich syniadau eich hun am yr hyn yr hoffech ei ddweud yn eich cyfarfod.



Eich tudalen nodyn

Gallwch ddefnyddio'r blwch hwn i wneud nodiadau ac ysgrifennu eich syniadau cyn y cyfarfod.

A large, empty white rectangular box with a yellow border, intended for students to write their thoughts or notes before a meeting.

Cyngor gan bobl ifanc eraill

"Fyddwn i ddim yn hoffi i'm cyfarfod fod yn yr ysgol, mae'n ormod o embaras a dyw e ddim yn breifat iawn. Mae fel arfer yn digwydd yn fy lleoliad ac weithiau mae rhaid i mi gael cyswllt ychwanegol gyda Mam ar ôl y cyfarfod, sy'n dda."

"Rydyn ni'n cael y llyfryn yma lle rydyn ni'n nodi beth yw ein barn a sut mae pethau'n mynd. Weithiau rwy'n credu bod hynny'n haws, bydda i'n gwneud hynny gyda fy ngofalwr maeth ac mae hi'n ei roi i'r IRO sy'n gallu edrych arno fe. Efallai bydda i'n mynd pan fydda i ychydig yn hŷn."



"Mae'n gas gen i gyfarfodydd mawr. Rwy'n dymuno bod nhw'n llai, a bod llai o bobl... Yn fy marn i, os ydych chi'n cael cyfarfod amdana i, dylwn i gael rhoi barn ynghylch pwy sydd yno, a beth mae angen i ni drafod. Hefyd, dydw i ddim eisiau cael fy chwaer fach yn eistedd nesa ata i, dydw i ddim eisiau iddi hi glywed popeth sy'n digwydd gyda fi – mae'n breifat!"

"Fe es i i un cyfarfod, a doeddwn i ddim yn teimlo bod neb yn gwrando. Roedd pawb yn siarad amdana i, ond nid â fi. Fe wnaeth hynny fy ypsetio... Daeth Katie (fy eiriolydd) i'm gweld i ac roedd hi'n hyfryd, fe ddaeth hi gyda fi i'r cyfarfod nesa, ac roedd gymaint yn well. Doeddwn i ddim yn teimlo mod i wedi fy nal yn y canol rhwng pawb, roedd gen i rywun i siarad â nhw ymlaen llaw ac wedyn."