Newid sy'n Para

Gallech chi fod yn llysgennad cymunedol Newid sy'n Para?

Ymunwch a mudiad yn eich cymuned (lle'r ydych chi'n gweithio, chwarae, byw, dysgu, addoli, rhwydweithio) sy'n torri'r tawelwch ynghylch trais yn erbyn menywod, cam -drin domestig er mwyn i'r bobl sy'n ei brofi gael yr help sydd ei angen, pan fydd ei angen.

Beth mae'n olygu?

1 Torri'r tawelwch

Byddwch yn mynychu cwrs hyfforddi am ddim ac yna'n siarad gyda phobl eraill am yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu. Gallech wneud hyn dros baned gyda ffrind, mewn cyfarfod tîm yn y gwaith neu ar y cyfryngau cymdeithasol.

2 Codi ymwybyddiaeth

Mae llysgenhadon yn tynnu sylw at gam-drin ac yn helpu i newid agweddau ac ymddygiad drwy sgwrsio gydag eraill am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

? Ateb cwestiynau + chodi ymwybyddiaeth

= cymuned sy'n deall yn well y rhwystrau mae goroeswyr yn eu hwynebu.

3 Gwrando a chredu gyda thosturi, heb feirniadu.

Wrth i ni siarad mwy am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, daw ein cymunedau'n fannau ble bydd pobl sy'n profi cam-drin yn teimlo y gallant godi eu llais. Pan fydd hyn yn digwydd, byddwch chi yno i wrando. Os bydd rhywun yn teimlo bod angen rhagor o gymorth, byddwch chi'n gwybod pa wasanaethau a allai helpu.

Cofrestrwch heddiw i ymuno â'n rhwydwaith cynyddol o **Lysgenhadon Cymunedol**.

ebostio ni: AskmeNorth@welshwomensaid.org.uk, AskmeMid@welshwomensaid.org.uk, AskmeWest@welshwomensaid.org.uk

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

Newid sy'n Para yn eich Cymuned

Mae dysgu am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn sgil bywyd fydd yn eich grymuso chi a'ch cymuned i greu mannau ble gall goroeswyr teimlo eu bod yn cael gwrandawiad ac yn cael eu credu ac yn derbyn gwybodaeth werthfawr am y cymorth sydd ar gael.

Byddwn ni'n rhoi'r wybodaeth angenrheidiol i chi allu dechrau sgwrs a chodi ymwybyddiaeth am gam-drin.

Yn dilyn y cwrs, mae'r ymrwymiad i'r rôl gymaint neu gyn lleied ag y gallwch chi ei roi. Byddwn yn anfon arolygon byr atoch ar ôl yr hyfforddiant er mwyn i chi allu dweud wrthym am y gwahaniaeth rydych chi'n ei wneud.

Mae llysgennad cymunedol….

…yn credu bod pawb yn gyfartal, beth bynnag eu rhywedd, oed, crefydd, ethnigrwydd, tueddfryd rhywiol, anabledd, statws priodasol, credoau diwylliannol neu amgylchiadau.

…yn gwrando ac yn credu pobl eraill sy'n rhannu eu profiadau personol am drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

…yn parchu, heb feirniadu.

…yn angerddol am ddileu trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Efallai y byddwn yn penderfynu nad yw'n briodol i unigolyn ymgymryd â'r rôl os nad yw'n rhannu'r gwerthoedd a'r nodweddion hyn. Byddwn yn gweithio gyda phobl i oresgyn unrhyw rwystrau lle bo'n bosibl, neu gallwn eich cyfeirio at gyfle mwy addas i wirfoddoli neu hyfforddi.

"Dyma un o'r digwyddiadau hyfforddi gorau i mi fod ynddo erioed"

"Roedd yr hyfforddiant i gyd yn wych"

"Mae hyn wedi newid fy agwedd yn llwyr at y rheini sy'n dioddef cam-drin. Rwyf i mor falch i fi wneud y cwrs hwn"

"Hwyluswyr Rhagorol. Hyfforddiant mor bwerus. Bydd yn newid bywyd."

"Rhagorol, addysgiadol iawn. Mae gen i ddiddordeb mewn dysgu mwy."

Datblygwyd mewn partneriaeth rhwng Women's Aid Federation of England a Cymorth i Ferched Cymru.