



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**

Cefnogi pobl sy'n cyrraedd o Wcráin

Gwybodaeth ac andodau ar gyfer ymarferwyr gofal
cymdeithasol sy'n cefnogi pobl o Wcráin

Cyhoeddwyd gyntaf: 4 Gorffennaf 2022

Diweddariad olaf: 23 Ionawr 2023

Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r
fersiwn diweddaraf.

Ewch i <https://gofalcymdeithasol.cymru/cefnogi-pobl-o-wcrain> am y fersiwn
diweddaraf.

Mae ymarferwyr gofal cymdeithasol yn fwy tebygol o ddod i gysylltiad ag unigolion a theuluoedd o Wcráin sydd wedi profi trawma a dinistr yn eu mamwlad ac sy'n chwilio am loches yma.

Mae gan bawb ei stori ei hun a byddant yn cyrraedd o dan amgylchiadau gwahanol, gyda phrofiadau personol o alar a cholled.

Yma mae amrywiaeth o adnoddau a dulliau a allai eich helpu wrth i chi gefnogi pobl yr effeithiwyd arnynt gan y rhyfel yn Wcráin. Lle bo modd, rydym wedi ceisio eich cyfeirio at y rhannau mwyaf perthnasol o'r hyn a allai fod yn adnodd ehangach.

Dysgwch fwy am Wcráin

Gallwch ddod o hyd i grynodedb o hanes a diwylliant Wcráin [yma](#).

 Baner Wcráin

Ystyried iaith

Mae Duolingo wedi cynhyrchu [llyfr brawddegau Wcreineg](#), gydag ymadroddion a gasglwyd yn seiliedig ar eu profiadau eu hunain o wirfoddoli mewn canolfannau ailsefydlu.

Rhoi blaenoriaeth i anghenion pobl

Mae [hierarchaeth anghenion Maslow](#) yn arf defnyddiol i'ch helpu i ystyried anghenion pobl Wcreineg sydd wedi'u dadleoli oherwydd gwrthdaro.

Mae'r model fel arfer yn cael ei ddangos fel pyramid. Ar y lefelau is, mae yna anghenion dynol sylfaenol y mae'n rhaid eu diwallu cyn y gall person symud i fyny i uchafbwynt y pyramid a mwynhau eu llawn botensial.

Hierarchaeth anghenion Maslow

Mae'r pyramid yn dangos yr anghenion canlynol, o'r gwaelod i'r top:

- anghenion ffisiolegol
- anghenion diogelwch
- cariad a pherthyn
- parch
- hunan-wireddu.

I bobl sydd wedi cael eu dadleoli, eu hanghenion pwysicaf ar ôl cyrraedd fydd rhai ymarferol fel bwyd a chynhesrwydd, llety, mynediad at gymorth ariannol a diogelwch.

Wrth symud i fyny'r hierarchaeth, bydd angen i berson hefyd adeiladu cysylltiadau ac ymgysylltu â'u cymunedau newydd. Gallai hyn gynnwys grwpiau cymunedol, ysgolion, a chyfleoedd gwaith.

Mae'n bosib, oherwydd profiadau niweidiol ac effaith trawma, fod angen cymorth ac ymyriadau penodol ar bobl. Unwaith y bydd yr anghenion mwy syml a sylfaenol yn cael eu diwallu, gall cefnogaeth gyda hyn helpu person i fagu hyder a hunan-barch, gan arwain at foddhad personol.

Ochr yn ochr â'r hierarchaeth anghenion mae hefyd yn ddefnyddiol ystyried [sioc ddiwylliannol](#), a'r gwahanol gyfnodau o hyn y gall pobl fod yn eu profi. Mae'n arbennig o bwysig ar hyn o bryd i osgoi gwneud rhagdybiaethau am anghenion pobl, trwy gynnal sgwrsiau i ddarganfod beth [sy'n bwysig iddyn nhw](#).

Gweithio gyda noddwyr

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi [canllawiau i noddwyr](#) ar ei gwefan. Mae'r canllawiau yn cydnabod cyfraniad noddwyr ac yn cynnwys:

- cymorth i noddwyr ystyried a yw cynnal yn iawn iddyn nhw
- cyngor ar baratoi llety
- ystyriaethau diogelu
- sut i gael mynediad at wasanaethau cyhoeddus
- rhif llinell gymorth 24 awr: 0808 175 1508.

Gallwch ddefnyddio [Dewis Cymru](#), cronfa ddata ar-lein o wasanaethau iechyd a lles, i chwilio am yr hyn sydd ar gael yn lleol.

Mae [Cymorth i Bobl wedi'u Dadleoli yng Nghymru mewn Llety Preifat](#) yn ganllaw sydd wedi'i anelu at noddwyr. Mae'n eu helpu i ystyried profiadau andwyol y bobl y maent yn eu lletya ac yn egluro ble i gael cymorth.

Gwybodaeth i bobl o Wcráin sy'n cyrraedd y DU

Mae Llywodraeth y DU wedi cynhyrchu canllaw ar gyfer pobl o Wcráin sy'n cyrraedd y DU ac mae'n cynnwys cyngor am:

- ddod i arfer â bywyd yn y DU

- beth i'w ddisgwyl gan noddwr
- materion ymarferol, fel agor cyfrif banc
- sut i gael mynediad at fudd-daliadau.

Mae Cymdeithas Gweithwyr Cymdeithasol Prydain hefyd wedi llunio gwybodaeth ar gyfer pobl o Wcráin am gyrraedd y DU, sydd wedi'i chyfieithu i [Wcreineg a Rwsieg](#).

Mae gan Barnardo's [dudalen we a llinell gymorth am ddim](#) sy'n cael ei staffio gan siaradwyr Saesneg, Wcreineg a Rwsieg i gefnogi teuluoedd o Wcráin sy'n cyrraedd y DU. Mae ganddyn nhw e-bost pwrpasol ukrainiansupport@barnardos.org.uk i gysylltu â nhw a gallant gynnig cefnogaeth gyda:

- therapi gyda seicotherapydd cymwys
- cyngor am gael mynediad i addysg, iechyd, tai a chyflogaeth
- defnyddio dyfeisiau digidol i helpu pobl i gadw mewn cysylltiad.

Meddwl am ddiogelu

Mae clymblaid o grwpiau gwrth-gaethwasiaeth a hawliau dynol wedi lansio [gwefan newydd](#) ar gyfer ffoaduriaid Wcráin yn y DU, gyda'r nod o'u cadw'n ddiogel rhag masnachu mewn pobl a'u helpu i addasu i'w cartref newydd. Mae'r wefan yn 'siop un stop' o gyngor defnyddiol ac mae ar gael yn Saesneg, Wcreineg a Rwsieg.

Mae [Barnardo's](#) yn cynnig cymorth uniongyrchol, arbenigol i blant sy'n cael eu masnachu.

Ystyried hawliau pobl

Os ydych chi'n gweithio gyda rhywun sydd angen cyngor cyfreithiol, mae Prosiect Cyngor Wcráin y DU wedi cynhyrchu adnodd sy'n darparu [cyngor am ddim ar fewnfudo a lloches](#) i bobl o Wcráin a'u teuluoedd. Wedi'i ddatblygu gan grŵp o weithwyr cyfreithiol proffesiynol gwirfoddol, mae hefyd yn cynnig cyngor cyfreithiol personol drwy e-bost.

Cefnogi plant

Mae'r Ganolfan Gyfreithiol Plant ym Mhrifysgol Abertawe wedi cynhyrchu [canllaw arfer gorau](#) ar gyfer gweithwyr cymdeithasol sy'n cefnogi plant ar eu pen eu hunain sy'n ceisio lloches yng Nghymru.

Maent hefyd wedi cynhyrchu [llyfryn gwybodaeth](#) ar gyfer gofalwyr maeth gyda chwestiynau cyffredin defnyddiol.

Mae Llywodraeth Cymru wedi cynhyrchu [pecyn cymorth asesu oedran](#) sy'n cynnwys:

- canllawiau ar wahanol ddulliau, er enghraifft, Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod
- dull sy'n seiliedig ar drawma o asesu oedran
- ymagwedd person-ganolog [at asesu oedran](#).

Mae [hybu lles a hunaniaeth gadarnhaol ar gyfer plant neu bobl ifanc sy'n derbyn gofal](#) yn ganllaw cyflym i weithwyr cymdeithasol ac ymarferwyr gofal cymdeithasol sy'n amlygu pwysigrwydd perthnasoedd gofalgar ag ymarferwyr medrus.

Mae Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig ac Ieuencid Cymru yn cynnig cymorth i [ffoaduriaid](#) ac i [blant a phobl ifanc](#).

Mae Gwasanaeth Cynhwysiant a Dysgwyr Agored i Niwed Cyngor Castell-nedd Port Talbot wedi llunio llyfryn ar gefnogi ysgolion yn ystod rhyfel, gwrthdaro ac argyfyngau. Mae'r adnodd hwn yn cynnwys awgrymiadau a dulliau ymarferol ar gyfer ysgolion, rhieni a gofalwyr, gan gynnwys:

- canllawiau cymorth wedi'u llywio gan drawma (tudalennau 10 i 22)
- sut i siarad â phlant am y rhyfel (tudalen tri)
- strategaethau addysgu a syniadau ar gyfer y cyfnodau allweddol (tudalennau pedwar i bump)
- cynllun cymorth i ddysgwyr agored i niwed (tudalen saith)
- awgrymiadau da ar helpu plant i deimlo'n ddiogel a chydabod teimladau (tudalennau wyth i naw).

Os hoffech gael copi o'r llyfryn, [anfonwch e-bost atom](#).

Mae'r erthygl hon gan Gofal Cymunedol yn sôn am ddefnyddio [chwarae a'r celfyddydau creadigol](#) i gyfathrebu â phlant a phobl ifanc sy'n gwella o drawma. Fodd bynnag, mae gwahaniaeth amlwg rhwng defnyddio chwarae a dulliau creadigol i ymgysylltu â phlant a'r defnydd o therapi chwarae. Mae'r [erthygl](#) hon yn rhoi cipolwg ar y gwahaniaeth, gan eich galluogi i ddeall pryd i gyfeirio at wasanaethau cymorth arbenigol.

Dulliau wedi'u llywio gan drawma ac effaith dadleoli

Mae Straen Trawmatig Cymru yn cyfeirio at adnodd a gynhyrchwyd gan y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl. Mae hwn yn rhoi cyngor ymarferol ar gyfer helpu pobl sydd wedi profi trawma ac mae ar gael yn [Saesneg](#) ac [Wcreineg](#).

Mae Coleg Brenhinol y Seiciatryddion wedi cynhyrchu [adnodd](#) am ymdopi ar ôl digwyddiad trawmatig, sy'n cynnwys gwybodaeth i unrhyw un sydd wedi profi digwyddiad trawmatig, neu sy'n adnabod rhywun sydd wedi dioddef. Mae'n esbonio beth yw trawma a sut y gallwch chi gefnogi rhywun sydd wedi profi digwyddiad trawmatig.

Gall cael eich gorfodi i ddianc o'ch cartref oherwydd gwrthdaro greu llawer o faterion seicolegol ac ymarferol. Mae'r [datganiad hwn gan y Cenhedloedd Unedig](#) yn amlygu effeithiau pellgyrhaeddol o fregusrwydd pobl sydd wedi'u dadleoli i fasnachu mewn pobl a thrais rhywiol, ac yn annog mynediad ehangach at amddiffyniad a chymorth.

Trawma diwylliannol y gall pobl sydd wedi dianc rhag y gwrthdaro yn Wcráin ei brofi

Trawma diwylliannol yw pan fydd grŵp o bobl yn profi digwyddiad erchyll a all gael effeithiau hirdymor ar eu hunaniaeth grŵp. Mae'r [papur](#) hwn yn rhoi mewnwelediad i'r effaith bosibl, sut y gall drosglwyddo o un genhedlaeth i'r llall a'r angen i ddarparu ymyriadau cefnogol i'r bobl sy'n cael eu heffeithio.

Mae IMPACT Initiatives yn casglu data ac yn [olrhain profiadau](#) a hanes pobl Wcráin sydd wedi cael eu dadleoli, gan gofnodi a rhannu materion yn ymwneud ag anghenion gwledigrwydd, iaith a llety.

Ar gyfer gweithwyr cymdeithasol

Mae Cymdeithas Gweithwyr Cymdeithasol Prydain (BASW) wedi creu [canllaw](#) am rôl gweithwyr cymdeithasol yn ystod trychinebau a sut i ymateb mewn argyfwng dyngarol.

Mae 'Voices from Ukraine' yn cynnig myfyrdodau gan weithwyr cymdeithasol am rai o'r heriau sy'n cael eu profi ac yn rhoi ffocws ar reoli trychineb.

Mae cylchgrawn Professional Social Work a BASW yn darparu llwyfan i [glywed gan weithwyr cymdeithasol](#) am sut y maent yn cefnogi pobl yr effeithir arnynt gan y rhyfel yn Wcráin. Maent am glywed sut y gallai gwerthoedd, moeseg a sgiliau gwaith cymdeithasol wneud gwahaniaeth i ddatrys yr argyfwng.

Mae Lena Dominelli, sy'n arbenigo mewn gwaith trychineb, yn tynnu sylw at [Waith Cymdeithasol dros Heddwch](#), menter a arweinir gan waith cymdeithasol i gefnogi pobl yr effeithir arnynt gan yr argyfwng. Mae'r rhain yn cynnwys cynlluniau i rannu straeon pobl am ddadleoli er mwyn sicrhau nad yw eu profiadau'n cael eu colli.