


# DERBYN GOFAL



BETH SY'N MYND YMLAEN?



OS YDYCH YN DARLLEN  
HWN, RYDYCH CHI - NEU  
FFRIND - SIŴR O FOD  
YN BYW GYDA GOFALWYR  
MAETH NEU AR FIN CAEL  
EICH LLEOLI MEWN GOFAL  
MAETH.

OS YDYCH YN MYND I FYW  
GYDA GOFALWYR MAETH AM  
Y TRO CYNTAF, MAE'N IAWN  
I CHI DEIMLO YCHYDIG YN  
OFIDUS - OFNUS HYD YN OED,  
A BYDD GENNYCH LAWER IAWN  
O GWESTIYNAU.

MAE'R CYLCHGRAWN  
HWN YN ATEB  
LLAWER OHONYNT,  
OND OS HOFFECH  
WYBOD UNRHYW  
BETH ARALL -  
GOFYNNWCHI!

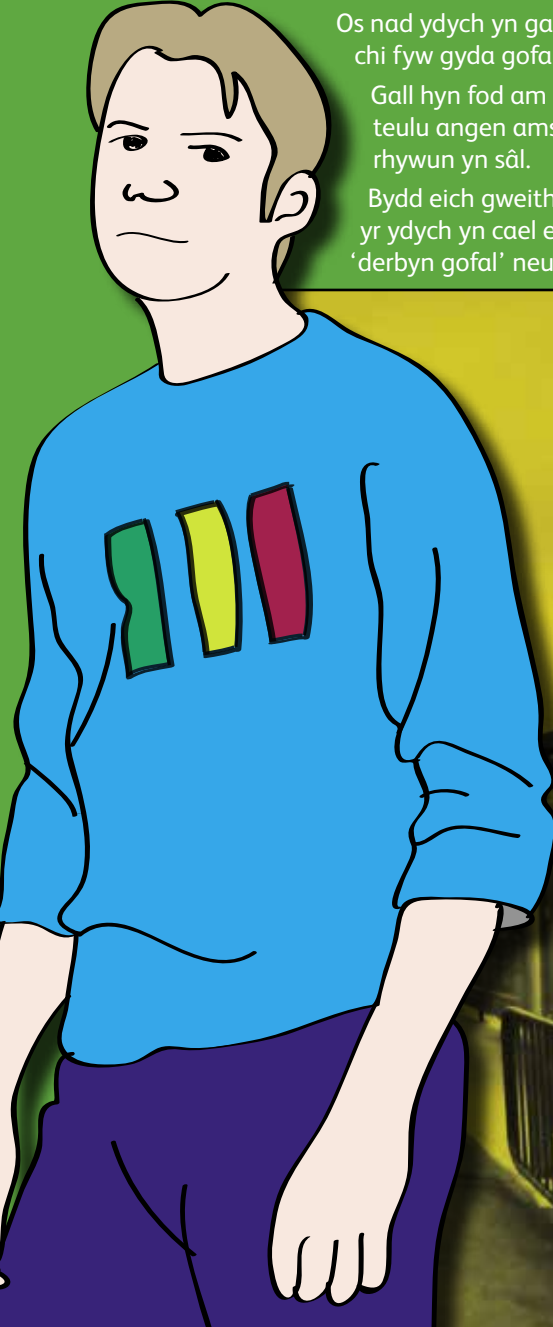
## SYMUD I OFAL MAETH

Weithiau, nid yw plant a phobl ifanc yn gallu byw gartref am bob math o resymau. Nid yw hyn yn golygu eich bod wedi gwneud rhywbeth yn anghywir.

Os nad ydych yn gall byw gartref, byddwn fel arfer yn trefnu i chi fyw gyda gofalwyr maeth.

Gall hyn fod am amser byr yn unig – efallai am fod eich teulu angen amser i sortio pethau allan, neu efallai am fod rhywun yn sâl.

Bydd eich gweithiwr cymdeithasol yn eich helpu i ddeall pam yr ydych yn cael eich maethu – mae hefyd yn cael ei alw'n 'derbyn gofal' neu 'bod mewn gofal'.



## GOFALWYR MAETH

Mae'r bobl sydd yn gofalu amdanoch yn cael eu galw'n ofalwyr maeth. Mae rhai gofalwyr maeth yn byw ar eu pen eu hunain, efallai bod partner gan eraill.

Weithiau bydd ganddyn nhw blant eu hunain neu byddant yn maethu plant eraill.

Mae gan ofalwyr maeth rhywbeth yn gyffredin- maen nhw am helpu pobl ifanc.



**BYDD EICH GOFALWYR MAETH:**

- YN RHOI HELP I CHI SETLO, A RHOI CROESO MAWR I CHI,
- EICH TRIN Â PHARCH
- BOD YNO I WRANDO ARNOCH
- RHOI CEFNOGAETH A GOFALU AMDANOCH
- CEISIO DEALL SUT YDYCH YN TEIMLO

**MAE EICH GOFALWYR MAETH AM I CHI FOD YN HAPUS GYDA NHW, OND NI FYDDANT YN CEISIO CYMRYD LLE EICH TEULU**



## PETHAU I FEDDWL AMDANYNT

Pan fyddwch yn mynd i fyw gyda'ch gofalwyr maeth am y tro cyntaf, byddwch siŵr o fod am ddweud llawer o bethau wrthynt amdanoch chi . . .

*Fy hoff fwyd yw*

*Rwyf yn hoffi gwyllo'r rhaglenni hyn ar y teledu*

*Rwyf yn hoffi'r chwaraeon, hobiau hyn*

*Pobl a ffrindiau rwyf yn hoffi eu gweld*

*. . . ac mae angen gofyn llawer o gwestiynau hefyd.*

*Pa amser sydd rhaid i fi fod adref ar y penwythnos?*

*Pryd allaf ddefnyddio'r ffôn neu'r cyfrifiadur?*

*Pa dasgau allaf wneud i helpu o gwmpas y tŷ?*



Ysgrifennwch unrhyw beth arall yr ydych am ei ddweud neu ofyn:

## BYWYD O DDYDD I DDYDD

### Ble byddaf yn byw?

Byddwch yn byw gyda'ch gofalwyr maeth yn eu cartref. Byddwch yn byw mewn man sydd orau ar gyfer eich anghenion.

### A byddaf yn cael fy ystafell wely fy hun?

Byddwch.

### Galla i weld fy nheulu?

Bydd eich gweithiwr cymdeithasol yn gwneud y trefniadau i chi weld eich teulu. Os na allwch chi weld eich rhieni am ba bynnag rheswm, bydd ef neu hi yn esbonio pam. Efallai y bydd hi'n iawn ichi gadw mewn cysylltiad drwy lythyr neu dros y ffôn.

### Beth am fy mrodyr a chwirydd?

Os nad yw hi'n bosibl i'ch brodyr a chwirydd fyw gyda chi, byd eich gweithiwr cymdeithasol siŵr o fod yn medru trefnu i chi weld eich gilydd.

### A allaf fynd i'r un ysgol?

Ydy, mae hyn yn bosibl. Ond, os byddwch yn byw gyda'ch gofalwyr maeth am amser hir, ac os yw hyn yn bell o'ch ysgol, efallai bydd rhaid i chi newid ysgol. Os bydd hyn yn digwydd, bydd pawb yn eich helpu i setlo yn eich ysgol newydd.

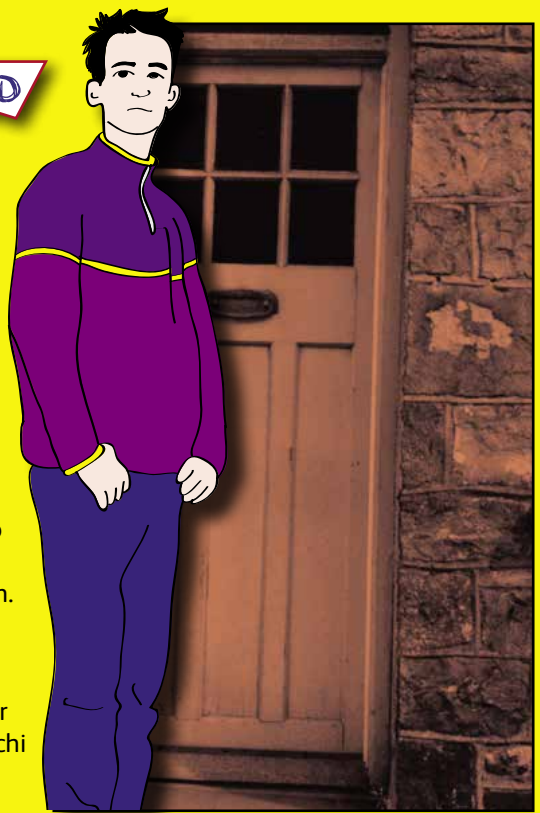
### Beth am weld fy ffrindiau?

Bydd pawb yn gwneud popeth o fewn eu gallu i'ch helpu i gadw mewn cysylltiad

avda'ch ffrindiau a'ch pu i wneud ffrindiau wydd.

### th am aros dros nos da ffrindiau?

ie angen cytuno ymlaen v ar gynlluniau i aros is nos, fel bod eich alwyr maeth yn gwybod ydych chi a gwuned yn r eich bod yn ddiogel.





## Pwy sy'n penderfynu beth sy'n digwydd i mi?

Bydd gweithwyr cymdeithasol yn gweithio gyda'ch gofalwyr maeth, eich rhieni a phobl eraill i wneud penderfyniadau am eich dyfodol.

Bydd eich dymuniadau a'ch teimladau yn cael eu hystyried. Os ydych yn teimlo nad oes neb yn gwrandao arnoch, fe allwch siarad â'ch gweithiwr cymdeithasol neu eiriolwr (mwy am hyn nes ymlaen).

## A fydd llawer o reolau?

Bydd eich gofalwyr maeth siŵr o ddweud bod rheolau ar eich cyfer, efallai am bethau fel prydau bwyd, yr amser sydd angen i chi ddod adref ac efallai rhai pethau eraill. Ond bydd rhaid iddyn nhw gadw at bethau eraill hefyd.



## Beth am brydau bwyd - a fydd rhaid i mi fwyta pethau dwi ddim yn hoffi?

Bydd gofalwyr maeth yn gofyn ichi ddweud pa bethau yr ydych yn hoffi eu bwyta. Weithiau, gall trio pethau newydd fod yn hwyl, ond os nad ydych yn eu hoffi neu ddim am eu trio, bydd neb yn eich barnu.

## Beth os ydw i'n teimlo'n anniogel?

Os ydych yn teimlo'n anniogel pan ydych yn derbyn gofal maeth, dywedwch wrth eich gweithiwr cymdeithasol neu rywun yr ydych yn ymddiried ynddynt - mae'n bwysig i chi gael cymorth

## Am beth fydd fy ngofalwyr maeth yn talu?

Bydd gofalwyr maeth yn talu am eich bwyd, dillad, pethau ymolchi a phethau eraill

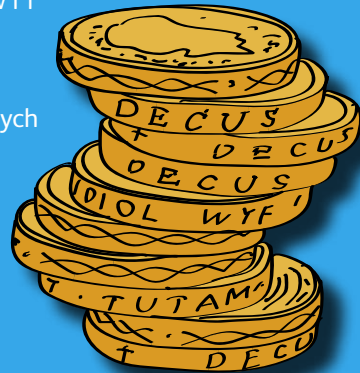
## Ydw i'n cael arian i'w wario?

Ydych - mae'r swm yn dibynnu ar eich oed. Byddwch hefyd yn cael lwfans pen-blwydd a lwfans Nadolig.

Os ydych yn anabl, fe allech hefyd fod â hawl i Lwfans Byw i'r Anabl.

## Ydw i'n cael dewis fy nillad fy hun?

Dylai eich gofalwyr maeth adael i chi ddewis y dillad yr ydych am eu prynu a'u gwisgo, ond weithiau efallai byddant am gynnig cyngor. Os ydych yn ddigon hŷn, a'ch gofalwyr maeth yn meddwl eich bod yn ddigon cyfrifol, efallai y cewch fynd i siopa ar eich pen eich hun neu gyda ffrindiau.



## EICH HAWLIAU

Nid oes hawliau gan blant a phobl ifanc – iawn?

Anghywir.

Mae gan bobl ifanc – yn cynnwys pobl ifanc sydd yn byw gyda gofalwyr maeth – yr hawl i ddweud eu barn am y penderfyniadau sydd yn effeithio arnynt.

Mae hawliau pobl ifanc yn cynnwys:

- dweud eich barn, cael rhywun i wrando a chael eich cymryd o ddiin ymuno mael sy ffefeithio arnynt
- cael eich diogelu rhag niwed, camdriniaeth a thrais
- gwneud yn siŵr mai eich pennaf les chi sydd yn dod yn gyntaf pan fydd penderfyniadau yn cael eu gwneud amdanoch
- peidio â theimlo effaith camwahaniaethu
- cael safon byw sy'n dda, yn cynnwys lle i fyw, bwyd a dillad
- cael addysg
- tyfu i fyny'n iach
- gwneud yn siŵr bod eich cefndir diwylliannol a'ch hunaniaeth yn cael eu gwerthfawrogi.

Mae gan bobl ifanc sy'n derbyn gofal, hawliau ychwanegol. Maen nhw'n cynnwys:

- gweld pobl sydd yn bwysig i chi (heblaw nad oes rheswm da i beidio â gwneud)
- gweld eich ffeil
- cwyno
- cael arian poced
- gweld ymwelydd annibynnol
- fel person ifanc ~(16+ oed) sy'n gadael gofal, help gyda thai, arian, addysg a hyfforddiant



## BWLIO

Weithiau mae pobl ifanc yn cael eu bwlio. Nid yw'n beth neis i feddwl amdano, ond fe allech gael amser caled am eich bod ychydig bach yn wahanol. Os ydych yn meddwl eich bod yn cael eich bwlio, peidiwch â dioddef yn dawel. Nid yw bwlio byth yn ok, felly peidiwch â'i gadw i chi'ch hun. Dywedwch wrth eich gofalwr maeth, athro/athrawes neu weithiwr cymdeithasol. Os yw'n well gyda chi, siaradwch ag eiriolwr.



I GAEL MWY O WYBODAETH AM FWLIO A DELIO AG EF, EWCH I [WWW.ANTIBULLYTORFAEN.ORG.UK](http://WWW.ANTIBULLYTORFAEN.ORG.UK)

## PWY YW PWY MEWN GOFAL CYMDEITHASOL

Weithiau mae'n teimlo bod llawer iawn o bobl newydd yn eich bywyd. Cofiwch, eu bod nhw yno i'ch helpu a'ch cefnogi.

### Gweithiwr Cymdeithasol

Mae gweithwyr cymdeithasol wedi cael eu hyfforddi i weithio gyda chi ac eraill i'ch cadw'n ddiogel, gwneud yn siŵr bod pobl yn eich clywed, ac i sortio unrhyw broblemau yn eich bywyd.

Fe fydd gennych eich gweithiwr cymdeithasol eich hun fydd yn cadw llygad arnoch. Byddant yn gwrandao arnoch ac yn eich helpu i wneud penderfyniadau. Byddant hefyd yn siarad â phobl eraill sydd yn bwysig yn eich bywyd.

Mae popeth yr ydych yn dweud wrth eich gweithiwr cymdeithasol yn gyfrinachol heblaw eich bod yn dweud rhywbeth sydd yn awgrymu eich bod chi neu rywun arall mewn perygl neu mewn perygl o niwed. Os bydd hyn yn digwydd, mae'n rhaid i'ch gweithiwr cymdeithasol rhoi gwybod i bobl eraill.

### Eiriolwr

Eiriolwr yw rhywun sydd yn eich helpu i siarad drosoch chi'ch hun fel bod modd clywed eich barn, bodloni eich hawliau a sortio eich problemau. Gall eiriolwr rhoi stop ar rhywbeth, dechrau rhywbeth neu newid rhywbeth.



Mae gan bob person ifanc hawl i gael eiriolwr.

Os nad ydych yn fodlon â rhywbeth, gall eiriolwr eich helpu i'w ddatrys.

Fe gewch becnw gwybodaeth ar wahân am eiriolaeth.

Os ydych am siarad ag eiriolwr, GOFYNNWCH I NYAS ar:

Ffôn: 0808 808 1001

E-bost: [help@nyas.net](mailto:help@nyas.net)

### **Ymwelydd Annibynnol**

Ymwelydd annibynnol yw gwirfoddolwr fydd yn bod yn ffrind i chi a rhoi cefnogaeth i chi. Dydy nhw ddim yn gweithio i'r gwasanaethau cymdeithasol.

### **Gwarcheidwad**

(Weithiau'n cael ei alw'n Gynghorydd Llys Teulu)

Weithiau mae angen llys teulu i ddatrys problemau teuluol.

Mewn sefyllfaoedd fel hyn, bydd gwarcheidwad yn eich cynrychioli.

### **Swyddog Adolygu Annibynnol**

Swyddog adolygu annibynnol yw'r person sydd yn gyfrifol am eich cyfarfodydd adolygu (mwy nes ymlaen). Eu tasg nhw yw gwneud yn siŵr eich bod yn cael y cyfle i ddweud eich dyheadau a'ch teimladau hyd yn oed os nad ydych am fod yno.

Byddan nhw'n galw i'ch gweld yn aml i gadarnhau bod eich anghenion yn cael eu bodloni.

### **Nyrs glinigol arbenigol**

Dyma nyrs glinigol arbenigol fydd yn gofalu am eich anghenion iechyd, a rhoi gwybodaeth a chynngor i chi ar faterion fel iechyd rhywiol, smygu ac alcohol. Gallwch siarad â hwy yn gyfrinachol am unrhyw ofidion sydd gennych am eich iechyd.

GOFYNNWCH i'ch gweithiwr cymdeithasol am ragor o wybodaeth.

### **Swyddog Cwynion**

Os nad ydych yn fodlon a'r gwasanaethau yr ydych yn eu derbyn, neu os ydych yn teimlo nad ydych yn cael eich trin yn deg, mae gennych hawl i gwyno.

Mae'r swyddog cwynion yn gweithio i'r gwasanaethau cymdeithasol, a bydd ef neu hi yn gwranddo o ddifri ar yr hyn sydd gennych i'w ddweud, ac yn sortio pethau allan drosoch, lle bo hynny'n bosibl.

Rhif ffôn: 01495 742164

E-bost: [corporatecomplaints@torfaen.gov.uk](mailto:corporatecomplaints@torfaen.gov.uk)



## CYFARFODYDD CYNLLUNIO AC ADOLYGU

Dyma gyfarfodydd lle mae pobl yn dod at ei gilydd i siarad am eich anghenion.

Pan fyddwch chi'n dechrau derbyn gofal am y tro cyntaf, bydd cyfarfod yn cael ei drefnu i benderfynu ar y ffordd orau i fodloni eich anghenion, a gwneud cynlluniau ar gyfer eich dyfodol.

Ar ôl hyn, bydd cyfarfodydd adolygu rheolaidd yn cael eu trefnu. Bydd eich gweithiwr cymdeithasol, gofalwr maeth a swyddog adolygu annibynnol yn siarad am eich cynnydd mewn gofal maeth, ac yn gwneud cynlluniau ar gyfer eich dyfodol.

Mae pawb yn cael cyfle i ddweud eu barn – yn cynnwys chi – cyn gwneud unrhyw benderfyniadau.

Os nad ydych chi am fynd i gyfarfod, fe allwch siarad â'ch gweithiwr cymdeithasol. Gofalwr maeth neu eiriolwr, a byddant yn rhannu eich barn a'ch teimladau.



## FFORWM DERBYN GOFAL

Mae'n bwysig eich bod yn dweud eich barn wrthym am wasanaethau plant am mai dyma'r unig ffordd y gallwn wella pethau.

Mae'r Fforwm Derbyn Gofal yn gyfle i bobl ifanc sy'n derbyn gofal maeth i gwrdd, a rhannu eu syniadau a'u barn am y materion sy'n effeithio arnynt a chael cyfle i ddweud eu barn am y gwasanaethau y maen nhw'n eu defnyddio.

Beth am ddod i ddysgu sgiliau newydd, cymdeithasu a chael hwyl?

GOFYNNWCH i'ch gweithiwr cymdeithasol am ragor o wybodaeth.

# RHIFAU A GWEFANNAU DEFNYDDIOL

Mae yna lawer o bobl y gallwch droi atynt i gael cyngor a help pan rydych yn byw gyda gofaluwr maeth. Mae'r canlynol yn annibynnol, sy'n golygu nad ydyn nhw'n gweithio i'r gwasanaethau cymdeithasol.

## Arolygaeth Gofal Cymru (AGC)

Mae AGC yn annog gwelliant gwasanaethau gofal cymdeithasol ac yn sicrhau fod pobl ifanc mewn gofal yn derbyn gofal da.

Ffôn: 0300 7900 126

E-bost: [CIW@gov.wales](mailto:CIW@gov.wales)

## Comisiynydd Plant Cymru

Mae gan Gomisiynydd Plant Cymru dîm sy'n sefyll dros ac yn siarad ar ran plant a phobl ifanc.

Ffôn: 01792 765600

(9am – 5pm, dydd Llun i ddydd Gwener)

Rhadffôn: 0808 801 1000 E-bost: [post@childcomwales.org.uk](mailto:post@childcomwales.org.uk)

[www.childcom.org.uk](http://www.childcom.org.uk)

## Cyngor Cyfreithiol i Blant

Cyngor cyfreithiol am ddim i blant a phobl ifanc

Llinell Gymorth Cyfraith Plant:

Rhadffôn: 0300330 5480

[www.childrenslegalcentre.com](http://www.childrenslegalcentre.com)

## ChildLine

Llinell gymorth 24 awr am ddim. Cysylltwch â ChildLine ynglŷn ag unrhyw beth – does dim problem yn rhy fawr na'n rhy fach.

Rhadffôn: 0800 1111

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

## MEIC

Llinell gymorth eirioli i bobl ifanc.

Ffôn: 08088023456

Testun: 84001

E-bost: [help@meiccymru.org](mailto:help@meiccymru.org)

Sgwrs ar-lein: [www.meiccymru.org](http://www.meiccymru.org)

## NYAS

I siarad ag eiriolwr:

Ffôn: 0808 808 1001

E-bost: [help@nyas.net](mailto:help@nyas.net)

[www.youngpeople.nyas.net/](http://www.youngpeople.nyas.net/)

## Voices from Care

Cefnogaeth i bobl ifanc yng Nghymru sydd, neu sydd wedi bod, mewn gofal.

Ffôn: 02920 451431

E-bost: [info@vfcc.org.uk](mailto:info@vfcc.org.uk)

[www.vfcc.org.uk/](http://www.vfcc.org.uk/)

## Chwilair

Beth am ddod o hyd i'r geiriau hyn:

maethu          agored          fforwm

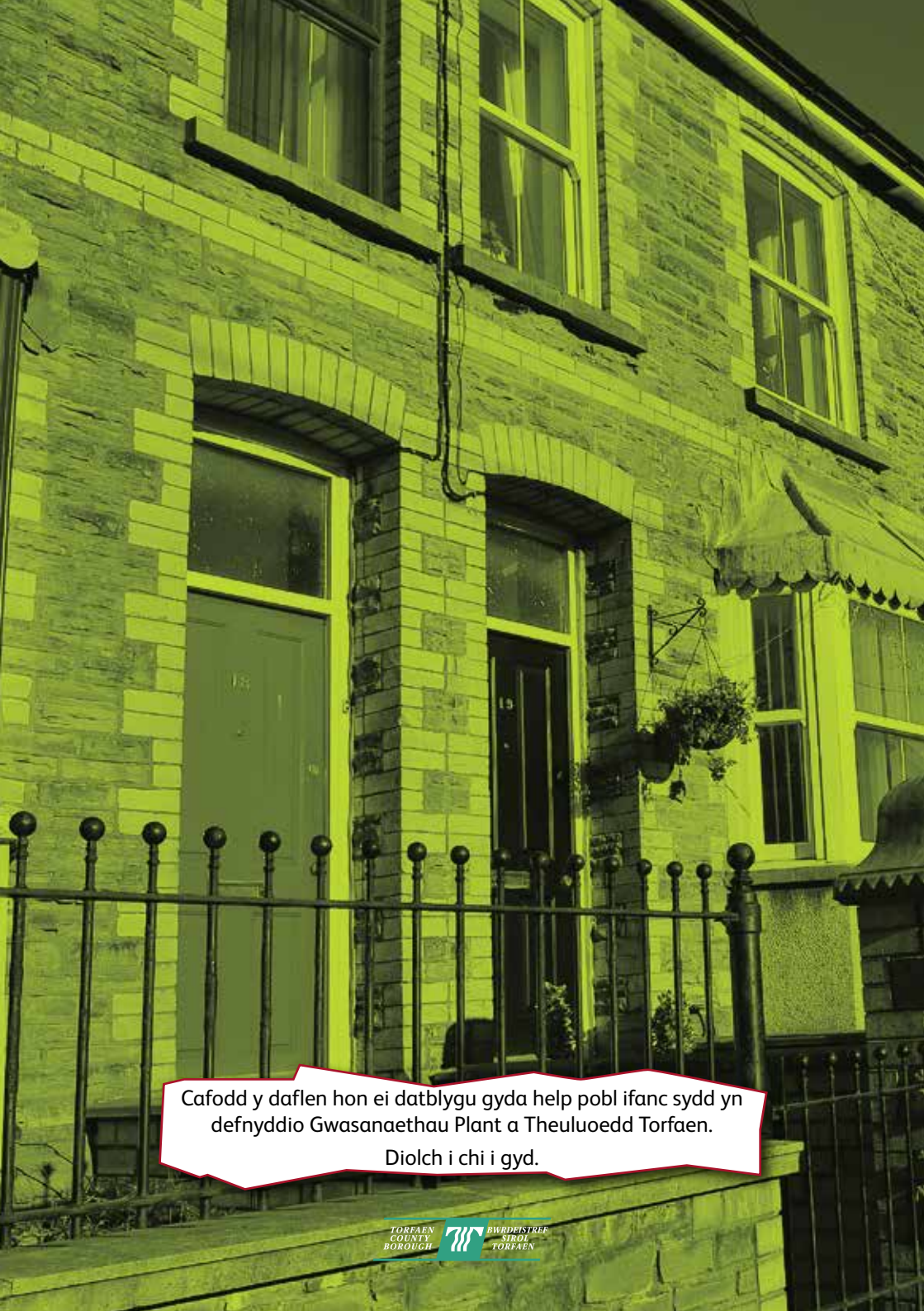
gofal          plentyn          cwrdd

cwyn          tîm          opiniwn

hawliau          athro          diogel

adolygiad          hwyl

P	M	R	S	T	H	W	Y	L	A
L	A	G	O	R	E	D	G	O	D
E	E	A	T	Î	M	C	G	D	O
N	TH	D	H	G	H	W	O	I	L
T	U	C	A	B	S	R	F	O	Y
Y	T	C	W	Y	N	DD	A	G	G
N	H	G	L	L	S	F	L	E	I
M	O	P	I	N	I	W	N	L	A
FF	R	D	A	TH	R	O	U	O	D
J	C	H	U	FF	O	R	W	M	L



Cafodd y daflen hon ei datblygu gyda help pobl ifanc sydd yn defnyddio Gwasanaethau Plant a Theuluoedd Torfaen.

Diolch i chi i gyd.