Ymgyrchu

gyda Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth

Cynnwys

1. Cyflwyniad ar ymgyrchu 3
2. Llunio ymgyrch lwyddiannus 4
3. Dulliau ymgyrchu 11
4. Gweithio gyda'r cyfryngau 14
5. Lobïo eich Aelod Seneddol (AS) 20
6. Lobïo Cynulliad Cenedlaethol Cymru ac Aelodau'r Cynulliad 23
7. Cynghorau Lleol – sut maen nhw'n gweithio a sut i'w lobïo 25
8. Lobïo asiantaethau iechyd yn y DU 29
9. Astudiaeth achos ymgyrchu 32
10. Gwybodaeth bellach 33

Atodiad 1 Rhyddid Gwybodaeth 35

Atodiad 2 Enghraifft o ddatganiad i'r wasg 36

Ymgyrchu dros awtistiaeth gyda Chymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth

1. Cyflwyniad ar ymgyrchu

Pam ymgyrchu?

Mae ymgyrchu'n hollbwysig os yw pobl gydag awtistiaeth[1] a'u teuluoedd am gael gwell chwarae teg mewn cymdeithas a gwell safon i'r gwasanaethau cefnogaeth sy'n bodoli ar hyn o bryd.

Adnoddau gorau ymgyrchu'n lleol yw'r bobl a effeithir gan awtistiaeth eu hunain neu aelodau'r teulu, gofalwyr neu gyfeillion. Chi fydd yn gwybod beth sydd ar gael yn barod, beth sy'n gweithio a beth sydd angen ei wneud ymhellach. Yn y pen draw mae'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau allweddol ac yn arbennig cynrychiolwyr etholedig, yn atebol i chi.

Mae Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (NAS) yn gweithio ar lefel cenedlaethol i hyrwyddo hawliau a buddiannau pobl gydag awtistiaeth a'u teuluoedd ac i sicrhau fod polisi a deddfwriaeth yn adlewyrchu eu hanghenion. Rhaid cofio bod polisïau a chyfreithiau cenedlaethol yn cael eu dehongli a'u gweithredu yn lleol felly mae eich cyfraniad yn angenrheidiol er mwyn cyflawni newidiadau cadarnhaol.

Gall ymgyrchu arwain at newidiadau ar bron iawn unrhyw beth. Gallech ymgyrchu:

- Dros wella gwasanaeth
- Yn erbyn cau gwasanaeth
- Dros ddatblygu gwasanaethau newydd
- Dros wella hyfforddiant i weithwyr proffesiynol fel athrawon neu'r heddlu
- Dros angen sydd wedi codi yn eich ardal arbennig chi
- Dros rywbeth a gafodd ei gydnabod fel blaenoriaeth ledled y wlad - cymryd rhan mewn gweithgaredd a gafodd ei drefnu ar y cyd, fel bod pobl leol a grwpiau ym mhob man yn ymgyrchu dros yr un peth ar yr un pryd.

Rwy'n gobeithio y bydd y canllawiau hyn yn rhoi gwybodaeth a chefnogaeth ymarferol i'ch galluogi i ymgyrchu. Hoffwn ddiolch i bawb a gyfrannodd at y gwaith.

Pob hwyl gyda'ch ymgyrchu a chofiwch roi gwybod i ni sut mae pethau'n mynd! Anfonwch e-bost at campaigns@nas.org.uk <mailto:campaigns@nas.org.uk> neu ysgrifennwch at Campaigns, The National Autistic Society,393 City Road, London, EC1V 1NG

Clare Corbett
Rheolwr Ymgyrchu NAS

[1] Defnyddir y term 'awtistiaeth' trwy gydol y ddogfen hon i olygu holl amrediad y cyflwr ar y sbectrwm awtistaidd, yn cynnwys syndrom Asperger.

2. Llunio ymgyrch llwyddiannus

Gall rhai ymgyrchoedd ddigwydd dros gyfnod o flynyddoedd, tra mae eraill yn cael eu taflu at ei gilydd a'u cyflawni mewn mater o ddyddiau. Bydd blociau adeiladu ar gyfer ymgyrchu Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth o gymorth i lunio ymgyrch effeithiol a llwyddiannus.

Nodau

Penderfynu beth fydd eich nod

- Gwnewch yn siŵr fod eich nodau yn rhesymol a chlir a bod pawb sy'n ymwneud â'r ymgyrch yn cytuno â'r rhain
- Ysgrifennwch eich nodau ar bapur fel y gallwch edrych arnyn nhw yn ddiweddarach os ydych yn colli'r trywydd
- Byddwch yn uchelgeisiol! Fe fydd mwy o hygrededd i'ch ymgyrch os gallwch gyflwyno atebion creadigol i'r problemau dan sylw.
- Meddyliwch am eich anghenion tymor hir. Er enghraifft, os yw canolfan ysbaid yn cael ei chau, meddyliwch am y darlun llawn cyn dechrau ymgyrch i'w chadw ar agor. Ydy'r ganolfan yn ateb eich gofynion ar hyn o bryd, neu a fyddai opsiynau eraill yn well, fel cefnogaeth unigol i'r teuluoedd dan sylw neu well mynediad at daliadau uniongyrchol? Os ydych yn penderfynu ar opsiwn gwell, defnyddiwch y cyfle i ymgyrchu drosto.

Cynulleidfa

Targedu'r bobl iawn

Mae angen dylanwadu ar ddau fath o bobl:

- Y rhai sy'n gwneud penderfyniadau
- Y pobl sy'n medru dylanwadu ar y rhai sy'n gwneud penderfyniadau, fel arfer y cyhoedd, trwy'r cyfryngau.

Mae'r bobl a'r grwpiau allweddol y dylech eu hystyried yn cynnwys:

- Eich cyngor a'ch asiantaethau iechyd lleol
- Eich AS
- Eich Aelod yn Senedd yr Alban (ASA)
- Eich Aelod y Cynulliad (AC) yng Nghymru.
- Gweithwyr proffesiynol fel penaethiaid ysgolion, Cydlynwyr Anghenion Addysgol Arbennig (SENCOs), therapyddion iaith a lleferydd a gweithwyr cymdeithasol
- Y cyfryngau lleol. Mae'r rhan fwyf o bobl sy'n gwneud penderfyniadau yn ymwybodol o'u delwedd ar y cyfryngau. Edrychwch ar dudalen 14 i gael syniadau am sut i weithio gyda'r cyfryngau.

TYSTIOLAETH

Cyflwyno eich achos yn effeithiol a gwneud yn siŵr o'ch ffeithiau!

Mae'r mathau o dystiolaeth yn cynnwys:

- Ystadegau yn dangos y nifer sy'n cael ei heffeithio
- Datganiadau personol gan bobl sydd wedi eu heffeithio
- Ymchwil o ffynonellau eraill yn dangos sut mae'r hyn a gynigir gennych wedi gweithio mewn man arall
- Gwybodaeth yn dangos arwyddocâd ariannol, yn cynnwys cost eich awgrymiadau, a phe bydden nhw'n cael eu gweithredu, yr arbedion y gellid eu gwneud gan asiantaethau lleol.
- Gwybodaeth ategol gan weithwyr proffesiynol fel gweithwyr cymdeithasol, therapyddion iaith a lleferydd neu Meddygon Teulu. Gwnewch yn siŵr eich bod wedi cael caniatâd cyn defnyddio'r tystiolaethau hyn.

Efallai bod gan Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth wybodaeth i gefnogi eich achos. Ewch i www.autism.org.uk <http://www.autism.org.uk>

Dyfeisio eich negeseuon allweddol

Lluniwch uchafswm o dri neu bedwar neges allweddol i'ch ymgyrch. Bydd hyn o gymorth i chi ganolbwyntio pan rydych yn siarad â'r cyfryngau neu'n annerch cyfarfod ac fe fydd yn sicrhau cysondeb yn eich ymdriniaeth pan fydd gwahanol bobl yn siarad. Dylai eich negeseuon allweddol fod yn fyr a dylech fedru eu cefnogi gyda thystiolaeth.

Os ydych yn ymgyrchu dros ddarpariaeth gofal seibiant byr ar gyfer pobl ag awtistiaeth, dyma'r math o negeseuon allweddol:

- Mae gwir angen gofal ysbaid byr ar bobl gydag awtistiaeth a'u teuluoedd, oherwydd natur y cyflwr (rhowch astudiaethau achos i ddangos hyn)
- Nid oes darpariaeth gofal ysbaid byr effeithiol yn lleol oherwydd dydy'r gwasanaethau sy'n bodoli ddim yn medru edrych ar ôl bobl gydag awtistiaeth gan fod eu anghenion fel rheol yn rhai penodol (byddwch yn barod i roi esiamplau)
- Byddai darparu gofal ysbaid byr yn costio llai na'r costau hirdymor yn achos person neu deulu sydd angen ymyriad mwy dwys, am gyfnod hir neu mewn argyfwng – sefyllfa y gellid fod wedi ei hosgoi fel arall (rhowch ffigyrau rhesymol wedi eu hymchwilio i gefnogi hyn).

Addasu eich achos a'ch deunyddiau i'ch cynulleidfa

- Gwnewch ymholiadau i weld at bwy ddylech chi gyflwyno'r wybodaeth ac ysgrifennwch atynt yn uniongyrchol
- Defnyddiwch bwyntiau byr a chlir i gyflwyno'ch achos. Bydd gwell siawns o lawer gennych i ennyn sylw'r person yn hytrach na'i lethu â gwybodaeth a manylion ar y dechrau.
- Os oes angen cyflwyno llawer o wybodaeth arnoch, cystal ei rhoi mewn dogfen ategol, megis adroddiad byr.
- Edrychwch am ffyrdd i egluro materion cymhleth, yn arbennig pan fyddwch yn targedu cynulleidfaoedd sydd ddim yn gwybod llawer am awtistiaeth. Rhowch enghreifftiau i helpu pobl ddeall y cyflwr.
- Gwnewch yn hollol glir beth rydych yn gofyn i'r person ei wneud.
- Anfonwch wybodaeth i bobl mewn da bryd fel eu bod yn medru ei darllen a dod yn ôl atoch am fwy o wybodaeth os oes rhaid.
- Cadwch gopïau o'r holl wybodaeth a anfonwyd gennych, gwnewch nodyn o'r dyddiad y cafodd ei hanfon, pwy yr anfonwyd ato, yr ymatebion a dderbyniwyd gennych a phryd a sut ddaru chi ddilyn hyn ymhellach.

GWEITHIO MEWN PARTNERIAETH

Cyd-weithio i barhau â'r pwysau

Waeth pa mor gryf eich teimladau dros achos arbennig, gall ymgyrchu fod yn waith caled! Rhaid i nifer fawr o bobl fod yn barod i weithredu, megis ysgrifennu llythyrau a mynd i gyfarfodydd ac fe fydd angen o leiaf un person arnoch sy'n barod ac yn rhydd i roi o'i amser i gydlynu gweithgareddau.

Cynnwys ystod eang o bobl

- Po fwyaf o bobl y gallwch ennyn i siarad 'ag un llais' o blaid eich ymgyrch, mwy o hygrededd a roddir i'ch achos gan y bobl sy'n gwneud penderfyniadau.
- Bydd gweithio fel grŵp yn rhoi cyfle i chi rannu tasgau a gwybodaeth, cyd-drafod a chael gwell darlun o'r hyn sydd ei angen yn lleol. Gall hefyd helpu i chwalu'r pryderon sydd gan rhai pobl rhag cael eu gweld yn 'corddi'r dyfroedd' neu danseilio gwasanaethau maen nhw'n ei gael yn barod.
- Byddai cynnwys pobl gydag awtistiaeth yn debygol o gryfhau eich ymgyrch

Gweithio gyda grwpiau eraill

- Os ydych yn ymgyrchu dros ddarpariaeth addysg arbennig well ar gyfer plant gydag awtistiaeth, byddai cael grwpiau lleol perthnasol yn galw am yr un peth ar yr un pryd yn grymuso'ch achos.
- Ystyriwch sefydliadau nad ydynt yn benodol ar gyfer awtistiaeth. Er enghraifft, os ydych yn ymgyrchu yn erbyn cau gwasanaeth dydd, efallai eich bod eisiau gweithio gyda sefydliadau lleol eraill yng nghlwm â'r gwasanaeth, Mencap er enghraifft neu Scope. Nid oes rhaid i chi gytuno â phob manylyn er mwyn gweithio'n effeithiol gyda'ch gilydd, ond rhaid i chi gytuno ar y nodau a'r amcanion allweddol.

- Os ydych yn penderfynu cydweithio gyda grwpiau eraill, er eich bod yn gallu rhannu peth o'r ymdrech, cofiwch fod angen cryn dipyn o waith i gadw clymblaid gyda'i gilydd, ac fe fydd angen o leiaf un person arnoch i gydlynu gweithgareddau.

"Fe ddaru ni ddechrau lobïo mwy gweithredol oherwydd bob tro y byddai aelodau'r gangen yn dod at ei gilydd, yr un sgwrs bryderus am ddarpariaeth addysgol yn ein hardal AALI oedd gan bawb. Fe gasglodd un o'n haelodau safbwyntiau pobl ac astudiaethau achos , a gyda'n gilydd fe ysgrifennon ni adroddiad a'i roi i'r AALI. Ers hynny rydym wedi addasu'r adroddiad gwreiddiol i'w ddefnyddio mewn ffyrdd eraill, er enghraifft cyflwyno fersiwn diwygiedig fel tystiolaeth i'r ymholiad seneddol ar anghenion addysgol arbennig. Wrth edrych yn ôl byddai wedi bod yn well fyth pe byddem wedi cwblhau holiadur ffurfiol a chael pentwr o ystadegau lleol yn dystiolaeth i gefnogi'r safbwyntiau a fynegwyd yn yr adroddiad."
Aelod o gangen NAS

AMSERU
Dewis yr amser iawn

- Rhaid i'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau a pholisïau gadw at amserlen arbennig, ac efallai na fyddent yn medru ystyried newidiadau ar adegau eraill.
- Er enghraifft, bydd adolygiadau cyllido yn digwydd ar adegau penodol yn y flwyddyn ac unwaith y bydd y gyllideb wedi ei phennu bydd yn anodd i'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau ddargyfeirio arian i gyfeiriad arall.
- Gwnewch ymholiadau i ddarganfod pryd bydd y gweithgareddau allweddol sy'n angenrheidiol i chi ddwyn dylanwad arnynt yn digwydd a chadwch hyn mewn golwg. Gofalwch eich bod yn rhannu gwybodaeth â'ch cynulleidfa darged, eich cynghreiriaid a'r cyfryngau gan adael digon o amser dros ben i weithredu.
- Hyd y gellir, ceisiwch osgoi ymgyrchu yn ystod adegau 'segur', fel gwyliau'r haf, pan fo pobl oddi cartref neu'n brysur.

GWERTHUSO
Mesur eich effaith

Yn ystod eich ymgyrch ac yn dilyn hyn, dylech bob amser ymdrechu i werthuso eich llwyddiant er mwyn gwella eich ymgyrchu yn y dyfodol.

Rhai cwestiynau i'w hystyried:
- Ddaru chi ofyn am y pethau iawn? Oeddech chi'n rhy uchelgeisiol, neu gallech chi fod wedi cyflawni mwy?
- Beth oedd yr ymateb i'ch lobïo gan yr asiantaeth/au? Oedd o'n gadarnhaol neu'n ddiystyriol? Pam?
- Beth weithiodd yn dda a beth aeth o'i le? Ydy hi'n bosib dweud pam?

- Faint o bobl sydd wedi gweithredu ar eich rhan? Oedd hyn yn ddigon? Beth sbardunodd pobl i ymuno â'r ymgyrch? Fyddech chi wedi medru cael mwy o bobl ar eich ochr?
- Sut ddaru'r cyfryngau ymateb ac oedd hyn yn ddefnyddiol?

Os yw'n bosib, siaradwch â'r bobl sy'n gweithio i'r asiantaethau yr oeddech yn ei lobïo i gael gwybod sut a pham ddaru nhw a'u hasiantaeth ymateb yn y modd y gwnaethon.

Astudiaeth achos ymgyrchu

"Yn rhieni lleol i blant gydag awtistiaeth roeddem yn fwy a mwy pryderus am beth fyddai'n digwydd i'n plant ar ôl gadael ysgol. Doedd dim gwasanaethau addas na chefnogaeth i oedolion yn lleol, yn arbennig pobl ag anghenion cymhleth iawn, ac roedd llawer o oedolion ifanc yn gorfod symud yn bell iawn o'u teuluoedd.

Y camau cyntaf
Fel grŵp fe benderfynon ni ddod yn gangen o Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (NAS) ac edrych ar y posibilrwydd o godi arian i ddatblygu a chynnal gwasanaeth newydd. Ar ôl ymchwilio fe ddaethom i'r casgliad nad oedd hyn yn ymarferol ac fe benderfynon mai'r ffordd orau oedd lobïo'r cyngor i ddarparu gwasanaethau addas. Ein nod oedd sefydlu gwasanaethau oedd yn galluogi oedolion gydag awtistiaeth i fyw yn lleol fel rhan o'u cymuned ac fe aethom i bleidlais i wneud yn siŵr fod pawb yn gytûn ar hyn.

Lobïo cynghorwyr lleol
Fe gysyllton ni â'r awdurdod lleol, a chael gwybod pwy oedd yn gyfrifol am faterion yn ymwneud ag awtistiaeth ac oedolion gydag anableddau ac fe gyflwynon ein hunain trwy lythyr. Rhoesom dystiolaeth gadarn i egluro pam roedd angen y gwasanaethau newydd, yn cynnwys amlinelliad o'r sefyllfa, rhif y bobl leol oedd angen y gwasanaeth, enghraifft gan awdurdod lleol arall o'r math o wasanaethau roedden nhw eu hangen, amcangyfrif o'r costau, a storïau personol tri unigolyn. Hefyd fe anfonon ni lythyrau at y papurau lleol yn amlinellu'r math o wasanaeth roeddem yn gofyn amdano a'r gobaith oedd gennym y byddai'r cyngor yn cyd-weithio gyda ni i gyflawni hyn.

Cyd-weithio gyda'n AS lleol
Fe drefnon ni gyfarfod gyda'n AS a hyd yn oed ei wahodd i ymweld ag un o'n cartrefi i gyfarfod â rhai o'n plant. Yn anffodus nid oedd yn medru gwneud hyn ond fe ddaru hi gytuno i ysgrifennu at y Cyfarwyddwr Gwasanaethau Cymdeithasol i amlygu ein pryderon. Ar yr un pryd fe ofynnon ni i'r Cyfarwyddwr am gyfarfod ffurfiol. Daeth Swyddog Rhanbarthol yr NAS i'r cyfarfod hefo ni a rhoddodd gyflwyniad ar awtistiaeth.

Symud ymlaen
Fe ddaethon i adnabod gweithiwr cyngor yn yr Adran Gwasanaethau Cymdeithasol a oedd yn gefnogol i'n syniad. Aeth ymlaen i berswadio'r Cyfarwyddwr Gwasanaethau Cymdeithasol i ganiatau iddo edrych ar y mater. Buom yn cydweithio i ddatblygu awgrymiadau a roddwyd gerbron pwyllgor Gwasanaethau Cymdeithasol i'w trafod. Ychydig cyn y cyfarfod hwn, fe ysgrifennon ni at gadeirydd y pwyllgor yn amlinellu ein rhesymau o blaid y gwasanaeth a'n pryderon personol ni am y dyfodol. Sicrhaodd cynghorydd lleol fod un ohonom wedi cael gwahoddiad i siarad yn y cyfarfod.

Ymgyrchu llwyddiannus
Wedi llawer o drafod, cytunwyd o'r diwedd y dylai'r cyngor sefydlu gwasanaeth breswyl yn lleol ar gyfer 15 -20 oedolyn gydag awtistiaeth!

Gwahoddwyd sefydliadau i gynnig am y cytundeb i ddatblygu a chynnal y gwasanaeth ac fe gafodd y gangen wahoddiad i eistedd ar y panel tendro. Unwaith y gwnaed y penderfyniad a'i gyhoeddi i'r byd a'i betws, fe anfonom ddatganiad i'r wasg yn cyfleu ein llawenydd a'n cefnogaeth i'r gwasanaeth newydd.

Cafodd y gwasanaeth newydd ei ddatblygu pum mlynedd yn ôl - canlyniad tua chwe blynedd o fynychu cyfarfodydd, lobïo a dwyn pwysau ar y cyngor i'w sefydlu. Gwaetha'r modd dydy'r gwasanaeth ddim wedi bod yn addas i rai o'n meibion a'n merched ond mae'n golygu fod gwasanaeth un-pwrpas ar gael am y tro cyntaf i oedolion gydag awtistiaeth yn lleol. Yn ogystal, mae gennym gysylltiadau cryf iawn gyda'r awdurdod lleol erbyn hyn, ac rydym yn cael ceisiadau yn rheolaidd i gymryd rhan mewn cyfarfodydd cynllunio a datblygu, a phrosiectau newydd."

Gwerthuso ymgyrch
Rhai o'r rhesymau allweddol am eu llwyddiant yn ôl aelodau'r gangen yw

- Eu gwaith caled fel grŵp dros nifer o flynyddoedd yn datblygu cysylltiadau cryf, ac yn gwneud yn siwr eu bod rhyngddynt yn mynychu pob un cyfarfod o bwys.
- Eu defnydd gofalus o'r cyfryngau trwy gyhoeddi sylwadau cadarnhaol pan oedd amgylchiadau'n caniatáu
- Eu hadnabyddiaeth o bobl allweddol i wthio eu hymgyrch ymlaen a'u gallu i roi rhagor o bwysau pan oedd angen.

Fe weithion nhw i ennill yr hyn oedd yn gyraeddadwy yn gyffredinol, yn hytrach na meddwl am eu dymuniad ar lefel unigol.

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth blociau adeiladu ar gyfer ymgyrchu

Nodau Penderfynu beth rydych am ei gyflawni

▼

Cynulleidfa Targedu'r bobl iawn

▼

Tystiolaeth Cyflwyno'ch achos yn effeithiol a gwneud yn siwr o'ch ffeithiau!

▼

Partneriaeth Cydweithio i barhau â'r pwysau

▼

Amseru Dewis yr amser iawn

▼

Gwerthuso Mesur eich effaith

Rhowch wybod i ni sut hwyl gawsoch chi! Hoffem wybod y diweddaraf am eich ymgyrch felly anfonwch e-bost at campaigns@nas.org.uk <mailto:campaigns@nas.org.uk> neu ysgrifennwch at Campaigns Team, The National Autistic Society, 393 City Road, London, EC1V 1NG.

3. Dulliau Ymgyrchu

Ysgrifennu llythyrau

Mae'r rhan fwyaf o ymgyrchoedd yn dechrau trwy ysgrifennu llythyr o ryw fath, llythyr cyflwyniad syml hyd yn oed, yn tynnu sylw at yr ymgyrch ac yn gofyn am gyfarfod. Yn nes ymlaen, gallech ystyried ymgyrch ysgrifennu llythyrau pan fydd llawer o bobl yn ysgrifennu at un person sy'n gwneud penderfyniadau i dynnu sylw at raddau'r pryder a phwyso arno i weithredu.

- Ystyriwch y targed yn ofalus. Ydych chi eisiau ysgrifennu at yr un sy'n gwneud y penderfyniadau, yr ymgynghorydd polisi, neu rywun a allai bwyso arnynt?
- Ar ddechrau'r ymgyrch efallai yr hoffech ysgrifennu at yr un sy'n gwneud y penderfyniadau i dynnu sylw at eich pryder. Os nad ydych yn cael ymateb fe allech chi ysgrifennu yn ddiweddarach at rywun a allai bwyso arno, fel eich AS/ AC neu hyd yn oed y cyfryngau lleol. Gweler tud 14 am awgrymiadau ar sut i weithio gyda'r cyfryngau gan dîm y wasg i'r NAS.
- Cadwch eich neges yn glir a chryno, a gofynnwch am ymateb.
- Anogwch cymaint â phosibl i ymuno, pa un ai a effeithir arnynt yn uniongyrchol gan y mater ai peidio. Dywedwch wrth bobl at bwy ddylen nhw ysgrifennu, pa bwyntiau i'w roi yn y llythyr, a pha dystiolaeth sy'n cefnogi'r pwyntiau. Ceisiwch osgoi cynhyrchu llythyr i eraill i'w rannu a'i gopïo air am air, ond cadwch un wrth gefn rhag ofn bydd rhai pobl ei angen.
- Gofynnwch i bobl gadw cofnod o'r hyn a wnaethon nhw a rhannu ymatebion.

Cyfarfod â'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau neu bolisïau

Mae'n debyg mai'r ffordd orau o gyfleu eich neges yw cyfarfod â'r bobl sy'n cynllunio polisi neu yn gyfrifol am wneud penderfyniadau allweddol. Mae'n syniad da pwyso am gyfarfod gyda'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau ar adegau allweddol yn eich ymgyrch, er enghraifft y tro cyntaf i chi dynnu sylw at eich pryderon neu eich awgrymiadau neu yn union o flaen pleidlais allweddol.

- Mae'n annhebygol y cewch chi nifer di-ben-draw o gyfarfodydd felly mae'n bwysig cynllunio beth ddylai ddeillio o'r cyfarfod a beth rydych eisiau ei ddweud.
- Anfonwch unrhyw wybodaeth fanwl o flaen llaw i'r rhai fydd yno
- Gwnewch gofnodion ac ysgrifennwch at y bobl rydych wedi eu cyfarfod wedi hyn, i ddiolch iddyn nhw am roi o'u hamser. Gallwch achub ar y cyfle hwn i grynhoi beth a drafodwyd, yn cynnwys unrhyw gytundeb i weithredu a wnaethoch chi neu unrhyw un arall.
- Os ydych yn cytuno i weithredu, neu ddarparu gwybodaeth bellach, gwnewch yn siwr eich bod yn gwneud hyn yn ddiymdroi.

Cyfarfodydd Cyhoeddus

Mae cyfarfodydd cyhoeddus yn gyfle i ddangos lefel eich pryder i'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau ac yn denu cefnogwyr newydd at eich ymgyrch. Gallent fod yn hynod o ddefnyddiol ar ddechrau ymgyrch ac ar adegau o bwys megis cyfnodau gwneud penderfyniad allweddol neu ystyriaeth gyllidol.

Trefniadau a pharatoadau

- Penderfynwch ar ddyddiad ac ar siaradwr. Os yw'n bwysig cael siaradwr/wyr arbennig, gwnewch yn siwr eu bod ar gael ar y dyddiad cyn dechrau. Efallai yr hoffech wahodd siaradwr o'r NAS, a allai roi trosolwg o'r mater.
- Mae'n syniad llogi man cyfarfod sy'n hwylus ar gyfer pobl anabl, yn hawdd dod o hyd iddo, yn gyfleus i drafnidiaeth gyhoeddus ac yn fforddiadwy
- Dewiswch gadeirydd cadarn a fydd yn gwneud yn siwr fod y cyfarfod yn aros ar y trywydd iawn a phawb yn cael ei barchu.
- Rhowch ddigon o rybudd i bawb, yn cynnwys y cyfryngau. Gallwch ddefnyddio rhestrau am ddim y cyfryngau ar gyfer cyhoeddusrwydd. Gwelwch y bennod ar weithio gyda'r cyfryngau am awgrymiadau defnyddiol.

Yn y cyfarfod

- Rhowch groeso i bobl fel maen nhw'n cyrraedd a rhannwch wybodaeth am yr ymgyrch.
- Gofynnwch iddyn nhw nodi eu manylion ar bapur os ydyn nhw'n dymuno cadw mewn cysylltiad
- Er mwyn cydymffurfio â'r gyfraith gwarchod data, rhaid gofalu eich bod yn cadw gwybodaeth yn gyfrinachol. Gwnewch yn glir ar y dechrau pam eich bod yn gofyn am eu manylion. Er enghraifft, nodwch: 'A fyddwch cystal ag ychwanegu eich manylion cyswllt os hoffech ymuno â'r ymgyrch a derbyn gwybodaeth am weithgareddau'r dyfodol.'
- Dylai'r Cadeirydd groesawu pobl i'r cyfarfod ac esbonio'r pwrpas, cyflwyno'r siaradwyr a gofalu fod digon o amser ar gyfer cwestiynau a thrafodaeth.
- Gwnewch yn siwr fod pobl ag awtistiaeth sy'n dod i gyfarfod cyhoeddus yn cael cyfle i ofyn cwestiynau yn ôl eu dymuniad. Efallai y bydd rhai pobl eisiau siarad â rhywun cyn y cyfarfod i gynllunio eu cwestiwn ac i gael cefnogaeth yn y cyfarfod fel eu bod yn teimlo'n hyderus eu bod yn siarad ar amser priodol.
- Cofnodwch yr hyn a gaiff ei ddweud, yn cynnwys y cwestiynau a gaiff eu gofyn, pwy sy'n eu gofyn, a'r atebion a gaiff eu rhoi.

Deisebau

Mae deiseb yn ffordd dda o ddangos cefnogaeth ac o godi ymwybyddiaeth am eich achos ymysg y cyhoedd, cyn belled â bod digon wedi ei llofnodi. Fodd bynnag cofiwch fod cael pobl i ysgrifennu llythyrau unigol yn fwy effeithiol.

- Gwnewch yn siwr fod datganiad y ddeiseb yn glir a chryno, ac yn nodi pwy sydd i weithredu a beth sydd eisiau iddyn nhw ei wneud.
- Peidiwch â defnyddio iaith fygythiol nac ymosodol - bydd pobl yn annhebygol o'i harwyddo.
- Gallwch anfon deiseb at unrhyw un sy'n gwneud penderfyniadau, ond cystal i chi gysylltu â'u hasiantaeth yn gyntaf i gael gwybod sut y dylech ei chyflwyno.
- Lluniwch daflen wybodaeth syml am eich ymgyrch ar gyfer pobl sy'n ystyried arwyddo. Os ydych yn cynhyrchu taflen, mae'n rhaid i chi gynnwys enw a manylion cyswllt eich grŵp yn ôl y gyfraith. Os ydych yn elusen gofrestredig rhaid i chi hefyd gynnwys rhif eich elusen.
- Trefnwch amser i gyflwyno eich deiseb a chysylltwch â'r wasg leol.
- Efallai yr hoffech siarad â'ch AS neu AC ynghylch cyflwyno deiseb yn San Steffan neu yn y Cynulliad Cenedlaethol.

Sioe o Gyhoeddusrwydd

Gall sioe o gyhoeddusrwydd creadigol ddenu sylw'r cyhoedd at eich ymgyrch ac mae'n bleserus i ymgyrchwyr .

- Gwnewch yn glir pa neges rydych am ei chyfleu
- Byddwch yn greadigol ond cadwch bethau'n syml ac o fewn terfynau'r Gyfraith
- Byddwch yn weledol! Bydd newyddiadurwyr yn chwilio am y lluniau gorau ac yn fwy tebygol o gynnwys y stori os oes ganddyn nhw'r rhain. Meddyliwch am gael rhywbeth deniadol a lliwgar, fel baner neu 'champ' gweledol (er enghraifft, ymgyrchwyr yn gafael mewn allwedd anferthol os ydych yn ymgyrchu dros dai i bobl) Os caiff ei ddefnyddio'n dda, dylai cerddoriaeth ddenu sylw hefyd. Gwelwch y bennod nesaf sy'n ymdrin â gweithio gyda'r cyfryngau am syniadau ar y dulliau gorau o gynnwys y cyfryngau lleol.
- Rhowch ystyriaeth fanwl i'r digwyddiad o flaen llaw. Pa offer neu ddeunyddiau fydd angen arnoch, pwy fydd yn dod â nhw a sut fydden nhw'n eu cario? Faint o'r gloch ddylai pobl gyrraedd ? Beth allai fynd o'i le a sut fyddwch chi'n delio â hynny? Pwy fydd yn barod i siarad â phobl i egluro beth sy'n mynd ymlaen?
- Gwnewch yn siwr na fydd y sioe'n mynd ymlaen yn rhy hir. Dewch â phobl at ei gilydd ar y diwedd i ddiolch iddyn nhw am chwarae eu rhan.

4. Gweithio gyda'r Cyfryngau

Mae cynnwys y cyfryngau lleol yn eich ymgyrch yn ffordd effeithiol o godi ymwybyddiaeth am eich pryderon ac o roi pwysau ar bartïon dylanwadol i weithredu.

Gallech ystyried rhai o'r gweithgareddau cyfryngol canlynol:

- Anfon datganiad/au i'r wasg am eich ymgyrch a chynnal unrhyw gyfweliadau sy'n deillio o hyn
- Ysgrifennu llythyrau at bapurau newyddion
- Ffonio rhaglenni radio lleol

Am gyngor a chefnogaeth cysylltwch â swyddfa'r wasg yr NAS.
Ffôn 020 7903 3593 neu ebost press@nas.org.uk

Cysylltu â'r cyfryngau

- Cysylltwch â'r cyfryngau lleol mor fuan â phosib. Mae newyddiaduron yn gweithio gyda therfynau amser tynn felly gwnewch yn siwr eich bod yn rhannu gwybodaeth mewn da bryd.
- Gwnewch eich negeseuon allweddol yn hollol glir (fel y trafodwyd yn adran 2 – Llunio ymgyrch llwyddiannus) a gwnewch ddefnydd ohonynt ym mhob gohebiaeth gyda'r cyfryngau.
- Gofynnwch am restr o gysylltiadau lleol i'r cyfryngau gan Swyddfa'r Wasg yr NAS.

Sut i gysylltu â'r cyfryngau

- Y ffordd orau yw anfon ebost yn y lle cyntaf
- Anfonwch eich datganiad ar ebost i'r Ddesg Newyddion neu berson penodol os yw'r manylion gennych**.**
- Dylai 'pwnc' yr ebost fod yr un fath a theitl eich datganiad
- Gwnewch gopi o'r datganiad cyfan a'i gludo yng nghorff yr ebost.
- Peidiwch ag anfon eich datganiad fel atodiad gan nad yw pob newyddiadurwr yn medru agor y rhain.
- Os nad oes cyfeiriad ebost gennych, anfonwch eich datganiad yn y post.
- Mae'n bosib cael cyfeiriadau trwy gysylltu â Swyddfa'r Wasg yr NAS ar 020 7903 3593 neu e-bostio: press@nas.org.uk <mailto:press@nas.org.uk>
- Dilynwch eich ebost neu lythyr gyda galwad ffôn i holi a oes diddordeb ganddynt yn eich stori.

Beth i'w wneud a phryd

PRYD	BETH
Bedwar i bum mis cyn lansio'r ymgyrch (neu chyn gynted â phosib)	• Cysylltu â Swyddfa'r Wasg yr NAS am syniadau a chyngor • Crynhoi 'astudiaethau achos' neu storïau personol gan bobl sydd wedi eu heffeithio gan y pryderon a fynegir yn eich ymgyrch y gellid eu dyfynnu yn eich datganiad i'r wasg.
Un i ddau fis cyn lansio'r ymgyrch (neu chyn gynted â phosib)	• Gwnewch restr o bobl sy'n barod i siarad â'r cyfryngau am eu profiadau • Ysgrifennwch ddatganiad i'r wasg yn cyhoeddi lansiad eich ymgyrch. • Cyfeiriwch at ddyddiadau a gwybodaeth berthnasol. • Meddyliwch am luniau addas • Meddyliwch am enwogion lleol addas neu wynebau cyfarwydd sy'n berthnasol i'ch ymgyrch a fyddai'n barod i gynnig sylw ar gyfer eich datganiad • Anfonwch y datganiad at eich cyfryngau lleol a dilynwch hyn gyda galwad ffôn yn gofyn iddyn nhw gefnogi'r ymgyrch. Eglurwch eich negeseuon allweddol a'ch pryderon. • Rhowch y wasg leol mewn cysylltiad â'r 'astudiaethau achos' perthnasol . • Cysylltwch â'r gorsafoedd radio a theledu lleol i'w rhybuddio am yr ymgyrch ac i ofyn am eu cefnogaeth. Mae'n eitha' posib y bydd cais i chi alw eto ychydig o wythnosau cyn y lansiad.
Pythefnos cyn y digwyddiad	• Galwadau pellach at y wasg leol a gorsafoedd radio a theledu. • Ailadrodd eich negeseuon allweddol a'u rhoi mewn cysylltiad ag astudiaethau achos perthnasol.

Ysgrifennu eich datganiad i'r wasg

Datganiad i'r wasg yw'r ffordd fwyaf effeithiol o gyfathrebu â'r cyfryngau. Rhaid cyflwyno ac ysgrifennu datganiadau i'r wasg mewn modd clir a chryno. Defnyddiwch y patrwm o ddatganiad i'r wasg sydd wedi ei gynnwys yn y pecyn hwn (Atodiad 2) fel canllaw.

Awgrymiadau

- Daliwch sylw'r darllenydd yn y paragraff cyntaf
- Ysgrifennwch yn glir, defnyddiwch Gymraeg neu Saesneg clir ble bynnag y gallwch a pheidiwch â defnyddio iaith dechnegol
- Pwysleisiwch ogwydd lleol eich stori
- Nodwch pwy? beth? pryd? pam? yn y paragraff cyntaf i ddal sylw'r newyddiadurwr.
- Cadwch at baragraffau o ddim mwy na 40 – 50 o eiriau.
- Ychwanegwch ddyfyniad gan lefarydd sy'n arwain yr ymgyrch a fydd yn medru amlygu negeseuon allweddol a dyfyniad o astudiaeth achos i roi safbwynt personol ac i ddangos sut yr effeithir ar bobl.
- Ychwanegwch unrhyw wybodaeth gefnogol arall, er enghraifft gwybodaeth am yr NAS ac awtistiaeth, ar ddiwedd y datganiad dan y pennawd "Nodiadau i'r Golygydd".
- Anfonwch eich datganiad drafft mewn ebost at press@nas.org.uk ac fe fydd tîm y wasg i'r NAS yn ei wirio.
- Gwnewch yn siwr fod pawb yn eich llun wedi rhoi eu caniatâd ysgrifenedig ar gyfer ei ddefnyddio yn y wasg.

Fformat

- Gwnewch yn siwr fod y pennawd "Datganiad i'r Wasg" yn amlwg ar ben y ddogfen.
- Rhowch ddyddiad a theitl sy'n crynhoi natur eich ymgyrch ar eich datganiad i'r wasg
- Defnyddiwch fwlch o 1.5 fel y gall y golygydd wneud nodiadau a chywiriadau.
- Teipiwch eich datganiad ar un ochr o bapur A4.
- Os ydych yn defnyddio mwy nag un dudalen, ar waelod pob tudalen ysgrifennwch '1 o 2', '2 o 2', ayyb.
- Ar ddiwedd y datganiad ysgrifennwch 'Diwedd'.

Cofiwch gynnwys eich manylion cyswllt

- Rhowch eich enw a'ch rhif ffôn ar ddiwedd y datganiad ar gyfer cyfweliadau a lluniau.
- Cofiwch gynnwys manylion cyswllt Swyddfa'r Wasg yr NAS rhag ofn fod newyddiadurwyr eisiau mwy o wybodaeth am yr NAS neu awtistiaeth.

Anfon eich datganiad i'r wasg

Rhaid anfon eich datganiad i'r wasg at y person neu'r lle cywir. Fel rheol golygydd newyddion/ desg newyddion ond fe all fod newyddiadurwr penodol yn delio ag ymgyrchoedd lleol.

Lluniau
Bydd llun yn atyniad i'ch ymgyrch ac efallai yn fwy tebygol o ddenu sylw newyddiadurwr.

- Dylai lluniau fod mewn fformat ebost (yn ddelfrydol ffeil jpeg)
- Dim ond os cawsoch gais y dylech ebostio eich llun i newyddiadurwr.
- Peidiwch ag anfon llun gyda'r datganiad gwreiddiol oherwydd fe fydd y ffeil yn rhy fawr i rai newyddiadurwyr fedru ei hagor a'i darllen
- Os nad ydych yn medru ebostio eich llun gofynnwch i newyddiadurwr a oes modd defnyddio copi caled neu awgrymwch ei fod yn galw i'ch gweld i dynnu llun ei hun.

Cyfweliadau

Cofiwch, os oes newyddiadurwr yn galw i roi cyfweliad i chi am eich ymgyrch:

- Gofynnwch am eglurhad ar sut maen nhw'n bwriadu ymdrin â'ch ymgyrch, er enghraifft: Sut ydych chi'n ei gweld hi? Pryd fydd yr erthygl yn ymddangos? Ydych chi eisiau llun? Fyddech chi'n hoffi dilyn yr ymgyrch gyda chyfres o erthyglau?
- Nid yw'n ofynnol i chi ymateb i gwestiynau yn syth. Mae gan newyddiadurwyr derfynau amser tynn ac fe fydden nhw angen gwybodaeth yn sydyn, ond efallai y byddwch yn hapusach gyda mwy o amser i baratoi. Os felly, gwnewch nodyn o'r cwestiynau a chytunwch ar amser i roi caniad yn ôl iddo.
- Ffoniwch eto os oes rhagor o wybodaeth gennych.

Radio a Theledu lleol

Rhaglenni newyddion rhanbarthol ar radio a theledu lleol yw'r rhai mwyaf tebygol ar gyfer eich stori. Anelwch eich datganiad i'r wasg yn yr un modd ag ar gyfer newyddiadurwyr papurau newydd.

- Os ydych yn cael cyfweliad, holwch beth fydd ei hyd a pharatowch yn ôl y gofyn. Beth yw'r prif bethau y dylai'r gynulleidfa ei weld/ ei glywed yn yr amser byr hynny? Cyfyngwch eich hun i ddau neu dri phrif bwynt.
- Gall cyfweliadau radio a theledu fod yn fyw neu eu recordio o flaen llaw. Gallent ddigwydd dros y ffôn, mewn lleoliad, mewn stiwdio neu o bell mewn stiwdio arall. Bydd cyfweliadau o flaen llaw yn cael eu golygu, ond ni ellir golygu cyfweliadau byw.
- Gofynnwch gwestiynau pan gysylltir â chi i ddechrau a fydd yn eich helpu i deimlo eich bod yn rheoli'r sefyllfa, megis: Ydy'r cyfweliad yn fyw neu yn cael ei recordio o flaen llaw? Beth fydd hyd y cyfweliad? Pa ogwydd i'r stori fyddwch chi'n ei ddilyn? Ble cynhelir y cyfweliad? Pwy sy'n gwneud y cyfweliad? Pryd gaiff ei ddarlledu? Â phwy arall ydych chi wedi siarad a beth maen nhw wedi ei ddweud?

Rhai awgrymiadau

- Paratowch ddau neu dri phrif bwynt ar y mwyaf yn cynnwys sut y gall y gynulleidfa gefnogi eich ymgyrch
- Nodwch yn glir beth allwch chi siarad amdano neu beth rydych chi'n fodlon drafod
- Mae atebion byr yn gweithio'n well na chrwydro'n hirwyntog. Byddwch yn gryno a phwrpasol.
- Cadwch at eich prif bwyntiau a gwyliwch rhag gadael i'r cyfwelydd eich arwain ar gyfeiliorn
- Peidiwch â chytuno i gyfweliad heb baratoi'n ddigonol a ffoniwch Swyddfa'r Wasg yn yr NAS am gyngor pellach os ydych yn teimlo'r angen.

Canllawiau ychwanegol ar gyfer y radio

- Fe allwch gael taflen o bwyntiau o'ch blaen
- Fe allwch siarad mewn iaith fywiog a chreu darluniau ym meddwl y gwrandäwr.
- Fe allwch ddefnyddio eich llais mewn ffyrdd amrywiol i ddenu'r gynulleidfa ac ennyn eu brwdfrydedd.

Canllawiau ychwanegol ar gyfer y teledu

- Edrychwch ar y cyfwelydd ac nid ar y camera
- Ceisiwch ymlacio ac ymddwyn yn naturiol
- Cofiwch fod y gallu gennych i reoli'r sefyllfa : fyddech chi ddim yno oni bai fod gennych rhywbeth i'w ddweud.
- Gwisgwch yn addas ar gyfer yr achlysur, gwell dewis rhywbeth ffurfiol sydd hefyd yn gyffyrddus.

NAS: ffeithiau a ffigyrau awtistiaeth

Bydd y wybodaeth ganlynol o gymorth os cewch gwestiynau am yr NAS ac awtistiaeth. Gallwch ei ddefnyddio fel taflen o bwyntiau pan rydych yn rhoi cyfweliadau i bapur newydd neu i'r radio.

NAS: ffeithiau a ffigyrau awtistiaeth

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yw un o brif elusennau'r DU ar gyfer unigolion ag awtistiaeth a'u teuluoedd. Fe'i sefydlwyd yn 1962 ac mae'n bodoli er hyrwyddo hawliau a buddion pobl ag awtistiaeth, eu teuluoedd a gofalwyr. Mae'r NAS yn darparu ystod eang o wasanaethau cynghori a chefnogi i helpu pobl ag awtistiaeth a syndrom Asperger i fyw eu bywyd mor annibynnol â phosib.

Mae'r NAS yn dibynnu ar gefnogaeth aelodau a chyfranwyr i barhau gyda'r gwaith hanfodol o gefnogi pobl ag awtistiaeth. Gallwch ymaelodi, cynnig cyfraniad neu gael mwy o wybodaeth am waith yr NAS trwy ymweld â gwefan yr NAS www.autism.org.uk neu ffoniwch Llinell Cyfrannu'r NAS 08702 33 40 40 (cost yn ôl cyfraddau cenedlaethol)

Beth yw awtistiaeth?

Anabledd datblygiadol gydol oes yw awtistiaeth sy'n effeithio ar sgiliau cymdeithasol a chyfathrebu person. Cyfeirir at y sbectrwm awtistaidd gan fod gwahanol raddau i'r cyflwr. Mae tua 535,000 o bobl gydag awtistiaeth yn y DU heddiw ac amcangyfrifir ei fod yn effeithio ar 2 filiwn o bobl.

Beth yw syndrom Asperger?

Math o awtistiaeth yw syndrome Asperger ac fe gaiff y term ei ddefnyddio i ddisgrifio pobl ar lefel gweithredol uwch y sbectrwm awtistaidd.

Beth yw'r triawd o namau?

- Rhyngweithio cymdeithasol: anhawster gyda pherthynas gymdeithasol, er enghraifft ymddangos yn oeraidd ac yn ddifater tuag at bobl eraill
- Cyfathrebu cymdeithasol: anhawster gyda chyfathrebu llafar a dieiriau, er enghraifft ddim yn deall yn reddfol ystyr ystymiau, edrychiad neu oslef llais
- Dychymyg cymdeithasol: anhawster yn natblygiad chwarae, er enghraifft ystod gyfyng o weithgareddau dychmygus sydd ganddyn nhw, a'r rheiny wedi eu copïo o bosib ac yn cael eu hailadrodd yn gaeth; anhawster deall meddyliau a theimladau eraill.

A yw'n bosib helpu pobl ag awtistiaeth?

Gall addysg arbennig a chefnogaeth strwythuredig wneud gwahaniaeth mawr i fywyd unigolyn ag awtistiaeth, trwy ei helpu i ddatblygu sgiliau a chyrraedd ei botensial llawn fel oedolyn.

5. Lobïo eich Aelod Seneddol (AS)

Y Senedd, Etholaethau ac ASau

- Dylai eich AS eich helpu gyda materion sy'n gyfrifoldeb y Senedd neu lywodraeth ganolog
- Fodd bynnag mae cefnogaeth yr AS i'r ymgyrch yn dibynnu ar yr unigolyn a'r mater dan sylw.
- Dim ond eich AS lleol fydd yn medru helpu gydag ymgyrch leol. Nid yw ASau yn ymgymryd â materion ar ran pobl os nad ydynt yn etholwyr ac os cysylltwch ag AS arall yn ddi-os cewch eich cyfeirio'n ôl at eich AS eich hun.
- Fel rheol ni all ASau helpu datrys anghydfod preifat
- Ni all ASau roi cyngor cyfreithiol na datrys materion cyfreithiol.

Pwy yw fy AS?

- Gwnewch ymholiadau yn eich llyfrgell gyfeirio neu neuadd y dref leol.
- Ffoniwch Swyddfa Wybodaeth Tŷ'r Cyffredin ar 020 7219 4272
- Ewch i www.locata.co.uk/commons
- Ewch i www.theyworkforyou.com

Sut rydw i'n cysylltu â fy AS?

- Ysgrifennwch at eich AS yn Tŷ'r Cyffredin, Llundain SW1A 0AA
- Ffoniwch 020 7219 3000 a gofynnwch am ei swyddfa.
- Gwnewch apwyntiad i ymweld â swyddfa'r etholaeth. Mae'r rhan fwyaf o ASau yn cynnal cymorthfeydd yn yr etholaeth fel bod pobl yn medru codi materion a'u trafod. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â'r etholaeth neu swyddfa San Steffan neu eich llyfrgell leol.
- Gallwch gysylltu â'r rhan fwyaf o ASau ar ebost. Mae'r cyfeiriadau ebost ar gael yn www.parliament.uk
- Anfonwch ffacs am ddim at eich AS trwy lenwi'r ffurflen ar y wefan www.faxyourmp.com
- Gallwch drefnu i grŵp lobïo eich AS, h.y. pan fydd grŵp mawr yn teithio i San Steffan i ymweld â'ch AS. Gall hyn ddenu sylw'r cyfryngau, ond rhaid i chi bob amser drefnu hyn o flaen llaw gyda swyddfa eich AS a gyda'r Sarsiant wrth Arfau sy'n gyfrifol am sicrhau trefn a diogelwch Tŷ'r Cyffredin.

Beth all fy AS ei wneud i gefnogi fy ymgyrch yn y Senedd?

- Ysgrifennu at adran berthnasol y Llywodraeth neu drefnu apwyntiad i weld y Gweinidog priodol.
- Gofyn cwestiynau yn y Senedd (Cwestiynau Seneddol) am ddarpariaeth neu bolisïau'r Llywodraeth yn eich ardal.

- Gofyn am ddadl ohiriedig yn y Senedd ar yr ymgyrch. Os yw eich AS yn teimlo'n gryf am fater lleol neu genedlaethol, fe all ofyn am ddadl fer ar y testun. Bydd gweinidog priodol bob amser yn bresennol i 'ateb' eich AS.
- Gosod Cynnig Cynnar-yn-y-dydd. Cynigion Cynnar-yn-y-dydd (EDMs) yw cynigion Tŷ'r Cyffredin sy'n cael eu llofnodi gan ASau fel arwydd o'u cefnogaeth tuag at fater arbennig. Nid oes trafodaeth arnynt fel rheol ond maen nhw'n rhoi cyfle i ASau gofnodi eu barn ac i fesur cefnogaeth eu cyd ASau.

Beth all fy AS ei wneud i gefnogi fy ymgyrch yn lleol?

- Dod i'r lansiad. Gall hyn gefnogi eich gwaith i ennill cyhoeddusrwydd a sylw'r cyfryngau.
- Nid yw ASau yn cyfarwyddo gwasanaethau lleol ond fe allent gyflwyno eich pryderon i sefydliadau lleol, er enghraifft, trwy ysgrifennu at eich Awdurdod Lleol neu PCT ynghylch yr NAS neu eich ymgyrchoedd lleol.
- Ymweld â gwasanaeth lleol neu gartref rhywun, hyd yn oed, i gael gwybod mwy am fyw gydag awtistiaeth neu syndrom Asperger.
- Ymateb i gamweinyddiad. Os yw'n amlwg fod gwasanaeth lleol wedi ei gamreoli, fe all eich AS ddwyn eich achos gerbron yr Ombwdsman (Comisiynydd Seneddol dros Weinyddiaeth). Trwy eich AS yn unig y gellir cysylltu â'r Ombwdsman.

"Yn ystod yr etholiad cyffredinol buom yn siarad gydag ymgeiswyr y prif bleidiau a chadw mewn cysylltiad wedi hynny. Arweiniodd hyn at AS lleol yn gofyn cwestiwn yn y Senedd, a daeth rhai ystadegau defnyddiol i'r amlwg. Hefyd cafodd grŵp o rieni wahoddiad i gyfarfod gydag AS arall a oedd yn Weinidog yn yr Adran Addysg a Sgiliau."

Aelod Cangen o'r NAS

Awgrymiadau ar gysylltu â'ch AS a threfnu i'w gyfarfod

- Ysgrifennwch at eich AS yn gyntaf. Cadwch eich llythyr yn fyr a chlir – gallwch ddilyn hyn gyda mwy o wybodaeth eto.
- Yn dilyn eich llythyr trefnwch apwyntiad i weld eich AS yn ei gyfarfod etholaeth.
- Cyn cyfarfod â'ch AS, ymchwiliwch i'w d(d)iddordebau ef/hi. Ewch i <http://www.autism.org.uk/appga> i weld a yw eich AS wedi dangos diddordeb mewn awtistiaeth trwy arwyddo maniffesto'r Grŵp Seneddol Aml -Bleidiol ar Awtistiaeth.
- Ewch â chrynodeb ysgrifenedig byr yn nodi eich pryderon a chopïau o ohebiaeth berthnasol gydag asiantaethau lleol neu genedlaethol ar y mater iddo eu darllen yn ddiweddarach. Os na chredwch fod gan eich AS fawr o ddealltwriaeth am awtistiaeth, fe all gwybodaeth am hyn fod yn ddefnyddiol.
- Yn y cyfarfod rhowch amlinelliad clir o'r materion, yn cynnwys nodau eich ymgyrch a beth rydych wedi ei gyflawni'n barod i gyrraedd y rhain.
- Cytunwch ag unrhyw bwyntiau gweithredu a chofnodwch y rhain, er enghraifft a ydych yn bwriadu darparu gwybodaeth bellach, a fydd yr AS yn cysylltu â'r awdurdod lleol ar eich rhan.

- Ysgrifennwch at eich AS i ddatgan eich diolch am roi o'i amser ac am ei gefnogaeth a nodwch eich dymuniad i gyfarfod eto yn y dyfodol. Ychwanegwch grynodeb o'r pwyntiau allweddol a godwyd, yn cynnwys unrhyw gamau a gymerwyd. Os ydych wedi cytuno i weithredu, gwnewch hyn yn fuan a rhowch wybod i'ch AS.

Am fwy o wybodaeth

Cysylltwch â Swyddfa Wybodaeth Tŷ'r Cyffredin 020 7219 4272 neu ewch i www.explore.parliament.uk <http://www.explore.parliament.uk> neu <http://www.theyworkforyou.com>

6. Lobïo Cynulliad Cenedlaethol Cymru ac eich Aelodau Cynulliad

Cynulliad Cenedlaethol Cymru a Llywodraeth Cynulliad Cymru

- Os ydych yn byw yng Nghymru, fe fyddwch yn ethol Aelodau'r Cynulliad (ACau) ar gyfer Cynulliad Cenedlaethol Cymru yn ogystal ag Aelod Seneddol.
- Sefydlwyd y Cynulliad ym 1999 ac mae'r grym ganddo i benderfynu polisi ac i ddatblygu fframweithiau ariannu a gwariant ar amrywiaeth o faterion yng Nghymru, yn cynnwys iechyd, gofal cymdeithasol ac addysg.
- Nid oes gan y Cynulliad y grym i newid neu greu deddfwriaeth ond fe all chwarae rhan mewn llunio deddfwriaeth yn San Steffan i sicrhau ei fod yn adlewyrchu anghenion pobl Cymru.
- Mae ganddo hefyd y grym i ddehongli'r gyfraith ac i arwain gweithrediadau awdurdodau lleol yng Nghymru ac asiantaethau cenedlaethol, megis Estyn ac Arolygiaeth Gofal Cymdeithasol yng Nghymru. Er enghraifft, os yw cyfraith y DU yn caniatáu i awdurdodau lleol godi tâl am rai gwasanaethau penodol, gall Llywodraeth y Cynulliad roi arweiniad ar sut y dylent wneud hyn.
- Mae rhai materion sy'n parhau i ddod o dan reolaeth San Steffan. Mae'r rhain yn cynnwys cyfraith a threfn, budd-daliadau a gwahaniaethu ar sail anabledd. Os ydych yn ymgyrchu dros y rhain fe ddylech gysylltu â'ch AS.

Aelodau'r Cynulliad (ACau)

- Lleolir Cynulliad Cenedlaethol Cymru ym Mae Caerdydd ac mae tua 60 ACau wedi eu hethol gan bobl Cymru.
- Mae gan bob pleidleisiwr ddwy bleidlais. Defnyddir y cyntaf i ethol AC yr etholaeth ar sail y cyntaf yn y ras.
- Defnyddir yr ail bleidlais i ethol 20 ACau ychwanegol, ar sail rhanbarth. Caiff y rhain eu hethol gan system gynrychiolaeth gyfrannol, fel bod nifer yr ACau rhanbarthol yn y Cynulliad yn adlewyrchu nifer y pleidleisiau a dderbyniodd eu plaid.
- Mae 40 etholaeth a 40 ACau etholaethol. Mae pum rhanbarth etholaethol, gyda phedwar ACau rhanbarthol wedi eu hethol o fewn pob un.
- Mae'r ACau yn ethol Prif Weinidog sydd â chyfrifoldeb dros fusnes a phenderfyniadau'r Cynulliad. Unwaith y caiff ei ethol, bydd y Prif Weinidog yn penodi Cabinet o weinidogion, pob un a'i gyfrifoldeb dros ran arbennig o bolisi.
- Mae Pwyllgorau o ACau yn adlewyrchu pob rhan o gyfrifoldeb y cabinet, mae pwyllgorau sefydlog yn adlewyrchu blaenoriaethau allweddol y Cynulliad ac mae pedwar pwyllgor rhanbarthol yn cynghori'r Cynulliad ar faterion rhanbarthol a gwaith asiantaethau cyhoeddus yn y rhanbarthau.

Pwy yw fy AC?
Gallwch ddod o hyd i enwau a manylion cyswllt eich ACau trwy gysylltu â llinell wybodaeth y Cynulliad ar gyfer y cyhoedd (029 2089 8200) neu trwy ymweld â www.wales.gov.uk

Sut rydw i'n cysylltu â fy AC?

- Ysgrifennwch at eich AC yn: Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Bae Caerdydd, Caerdydd CF99 1NA
- Ffoniwch eich AC yn y Cynulliad trwy gysylltu â'r prif switsfwrdd ar 029 2082 5111
- Ewch i'w weld yng nghymhorthfa'r etholaeth neu yn y Cynulliad. Am fanylion cysylltwch â'i swyddfa yn y Cynulliad.

Beth all fy AC ei wneud i gefnogi fy ymgyrch?

- Codi materion yn y Cynulliad.
- Lobïo asiantaethau lleol a Llywodraeth y Cynulliad ar eich rhan
- Codi materion gyda Gweinidogion Llywodraeth y Cynulliad. Os yw eich AC yn ysgrifennu at Weinidog, rhaid i'r Gweinidog ymateb.
- Codi materion gyda phwyllgorau perthnasol yn y Cynulliad
- Gofyn Cwestiynau'r Cynulliad –cwestiynau ffurfiol i Lywodraeth y Cynulliad. Mae hwn yn ddull effeithiol o gael gwybodaeth ar fater arbennig.

Ar adeg argraffu'r llyfryn hwn, mae Mesur Llywodraeth Cymru newydd yn mynd trwy'r Senedd yn San Steffan. Os caiff yr argymhellion yn y Mesur eu derbyn, bydd gan Llywodraeth y Cynulliad fwy o rym ac fe fydd yn medru newid peth deddfwriaeth trwy system llwybr carlam yn San Steffan. Er mwyn cael y diweddaraf ar hyn cysylltwch â llinell wybodaeth y Cynulliad ar gyfer y cyhoedd (029 2089 8200) neu ewch i www.wales.gov.uk

7. Cynghorau lleol – sut maen nhw'n gweithio a sut i'w lobïo

"Bydd gan bob cynghorydd ei ddiddordebau arbennig ei hun, ac os allwch chi ddod o hyd i un sydd â diddordeb arbennig mewn iechyd, addysg neu wasanaethau cymdeithasol, efallai y bydd yn awyddus i godi mater ynghylch awtistiaeth sy'n ymwneud a'i faes arbennig."

Swyddog Cangen NAS

- Cynghorau lleol neu awdurdodau lleol sy'n darparu rhai o'r gwasanaethau a'r cefnogaeth mwyaf pwysig i bobl ar y sbectrwm awtistaidd a'u teuluoedd, yn cynnwys addysg.
- Maen nhw'n cael eu cynnal gan gynghorwyr sydd wedi eu hethol yn ddemocrataidd. Dyma'r bobl sy'n gyfrifol am wneud penderfyniadau ar ran y gymuned leol am wasanaethau lleol, megis ysgolion a gwasanaethau cymdeithasol.
- Mae Cynghorau hefyd yn cyflogi staff (Swyddogion y Cyngor yw'r enw arferol) yn cynnwys y prif weithredwr i reoli a chynnal gwaith yr awdurdod o ddydd i ddydd.
- Mae mwy a mwy o bwysau ar gynghorau i roi ystyriaeth i ddymuniadau defnyddwyr gwasanaeth a rhieni ac efallai fod modd cyflawni llawer iawn drwy ofalu fod gennych gynrychiolydd ar fyrddau'r cyngor megis grwpiau cynllunio a Byrddau Partneriaeth Anableddau Dysgu.

Sut rydw i'n dod i wybod am fy nghyngor lleol a chynghorwyr?

- Ewch at www.direct.gov.uk
- Gwnewch ymholiadau yn eich llyfrgell leol
- Edrychwch ar wefan eich cyngor
- Ewch i gyfarfodydd y cyngor sy'n agored i'r cyhoedd ac/neu darllenwch eu cofnodion

Sut allaf i lobïo fy nghyngor?

Cynghorydd/wyr lleol

- Mae'n ddyletswydd ar eich cynghorwyr i gyflwyno eich diddordebau yn y cyngor ac i wneud yn siwr fod aelodau perthnasol neu swyddogion yn ymwybodol o bryderon neu anawsterau mewn cyfarfodydd o'r cyngor a thrwy fforymau eraill.
- Gallent hefyd ddenu sylw'r cyfryngau i'ch achos ac ymgymryd ag achosion unigol gyda swyddogion y cyngor.
- Gallech lobïo eich cynghorwyr trwy lythyr, yn ystod eu cymorthfeydd neu trwy drefnu cyfarfod arbennig.
- Gallech hefyd lobïo eich cyngor ar raddfa fawr, pan fo llawer iawn o bobl yn ymddangos ar y cyd i gyfarfod â'u cynghorwyr. Fe ddylech drefnu hyn gyda'ch cyngor a chynghorwyr.

Cyfarfodydd y cyngor

- Mae hawl gan aelodau'r cyhoedd fynychu rhai cyfarfodydd o'r cyngor ac weithiau mae'r dewis ar gael i siarad yn y cyfarfod.

"Pan rydych yn dechrau mynd i gyfarfodydd mae fel bod pawb yn siarad mewn iaith dramor, oherwydd yr holl iaith dechnegol sy'n cael ei ddefnyddio. Ond swydd y cadeirydd yw gwneud yn siwr fod pawb yn deall beth sy'n mynd ymlaen, felly peidiwch â bod yn swil rhag gofyn beth yw ystyr rhai pethau, naill ai'n gyhoeddus yn ystod y cyfarfod neu'n breifat ar ôl y cyfarfod. Buan iawn y dowch i ddeall. Cofiwch ar un adeg doeddech chi ddim yn gwybod beth oedd ASD, AAA neu CAU. Mae fy ngŵr yn dweud nad yw'n fy neall i erbyn hyn am fy mod yn siarad iaith dechnegol yr awdurdod lleol!"

Aelod o gangen yr NAS

"Mae'n bwysig cofio eich bod yn cynrychioli rhieni eraill pan rydych yn mynd i gyfarfodydd, ac felly rhaid gofalu rhag cyfeirio at brofiadau personol anffodus a gawsoch chi neu'ch plentyn. Er mor anodd, os ydych am ennyn parch gweithwyr proffesiynol rhaid i chithau fod mor broffesiynol â phosib a pheidio â bod yn or-emosiynol nac ymosod ar eraill yn yr ystafell."

Aelod o gangen yr NAS

Swyddogion Perthnasol y Cyngor

- Staff neu swyddogion cyflogedig mewn safleoedd uchel yn y cyngor yw'r rhai sy'n allweddol o safbwynt datblygu polisi. Eu swyddogaeth yw darparu arbenigedd ar y materion a chynghori'r cyngor, y cabinet a'r pwyllgorau ar hyn, yn ogystal â rheoli gwaith yr adran.
- Gallwch eu lobïo'n uniongyrchol neu drwy eich cynghorwyr

Aelodau'r gwrthbleidiau

- Mae cynghorwyr y gwrthbleidiau yn dda iawn am ddal yr adran weithredol i gyfrif a gofyn cwestiynau treiddgar i'r blaid neu'r pleidiau sy'n llywodraethu.
- Bydd aelodau'r gwrthbleidiau'n awyddus i gwestiynu gweithrediadau'r rhai sy'n llywodraethu ac i ddangos faint y gallent ei gyflawni dros bobl yn eu ward.

Pwyllgorau archwiliad

Grwpiau o gynghorwyr meinciau cefn o bob plaid gwleidyddol yw'r pwyllgorau archwiliad.

- Maen nhw'n cyfarfod yn gyhoeddus i ddatblygu polisi a dal yr adran weithredol i gyfrif.
- Gallent gynnig argymhellion i'r adran weithredol cyn iddynt gymryd penderfyniadau, cwestiynu penderfyniadau a gweithrediadau'r adran ac archwilio sut mae polisi presennol yn gweithio.
- Gall pwyllgorau archwiliad gynnwys pobl lleol nad ydynt yn gynghorwyr, ond ni all y rhain bleidleisio mewn cyfarfodydd.

Sut allaf lobïo'r pwyllgor archwiliad?

- Gallwch lobïo eich pwyllgor archwiliad yn uniongyrchol neu ofyn i gynghorwyr wneud hyn ar eich rhan.
- Arsylwi cyfarfodydd neu ofyn cwestiynau
- Lobïo aelodau cyn iddynt gymryd penderfyniadau fel eu bod yn medru cwestiynu gweithrediadau'r Cabinet a chynnig argymhellion ar faterion polisi i'r Cabinet a'r Cyngor llawn.
- Gallwch hefyd gyflwyno cais am drosolwg neu archwiliad gwasanaeth penodol a chynnig cyflwyno tystiolaeth fel tyst.

Fforymau ward ac ardal a fforymau defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr

Gallwch hefyd gynnig sylwadau ar y gwasanaethau a gaiff eu darparu gan eich cyngor lleol trwy eich fforwm ward ac ardal lleol ac/neu eich fforwm defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr. Cysylltwch â'ch cyngor am fwy o wybodaeth.

Dyletswydd Cydraddoldeb ar sail Anabledd

Ym 2005 cafodd Deddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd (y DDA) 1995 ei diwygio i sicrhau fod cyfraith sy'n ymwneud â gwahaniaethu yn cynnwys holl weithgareddau'r sector gyhoeddus. Mae Dyletswydd Cydraddoldeb ar sail Anabledd newydd yn golygu fod rhaid i gyrff cyhoeddus hyrwyddo cydraddoldeb cyfle i bobl anabl.

Mae'r Dyletswydd i sicrhau Cydraddoldeb i Bobl Anabl yn berthnasol i bob awdurdod cyhoeddus (ar wahan i ddyrnaid sydd ag eithriadau penodol) yn cynnwys adrannau'r llywodraeth, asiantaethau gweithredol a gweinidogion, awdurdodau lleol, cyrff llywodraethol ysgolion a cholegau, ymddiriedolaethau a byrddau'r GIG, ac awdurdodau'r heddlu a'r gwasanaeth tân. Rhaid i bob un o'r asiantaethau hyn ddatblygu a chyhoeddi Cynllun Cydraddoldeb ar sail Anabledd yn dangos sut y bydden nhw'n sicrhau fod pobl anabl yn cael eu hystyried ym mhob agwedd o'u gwaith ac yn adnabod sut y bydden nhw'n hyrwyddo cydraddoldeb cyfle. Er mwyn cyflawni'r Dyletswydd bydd rhaid i asiantaethau ymgynghori â phobl anabl, - agoriad gwych i ymgyrchu.

Mae datblygiad y cynlluniau hyn yn gyfle da i lobïo asiantaethau lleol ar eu hymrwymiad i gydraddoldeb ar sail anabledd. Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Chomisiwn Hawliau Anabledd ar 08457 622 633.

Sut mae cynghorau yn gweithio yng Nghymru?

- Cyfrifoldeb Llywodraeth y DU yw cynghorau Cymru.
- Y Llywodraeth yn bennaf sy'n eu hariannu ac i raddau yn rheoli eu gweithrediadau trwy Ddeddfau Seneddol
- Arweinir cynghorau Cymru gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru yn hytrach na Llywodraeth y DU ar rai materion.

Dau fath o gyngor

- **Awdurdodau unedol neu fetropolitan.** Dyma yw'r rhan fwyaf o gynghorau, yn cynnwys bwrdeistrefi Llundain, ac maen nhw'n delio â phob gwasanaeth lleol, o addysg i gasglu sbwriel.
- **Cynghorau dwy haen.** Rhennir rhai awdurdodau lleol yn ddwy haen, fel arfer mewn ardaloedd gwledig. Mae'r cyngor sir yn darparu'r prif wasanaethau, megis addysg a gwasanaethau cymdeithasol. Cynghorau dosbarth sy'n darparu gwasanaethau lleol megis iechyd yr amgylchedd a chynnal a chadw ffyrdd.

Mae tri strwythur gwahanol i gynghorau Cymru

- **Arweinydd a chabinet**. Dyma strwythur y rhan fwyaf o gynghorau. Mae'r cynghorwyr yn ethol arweinydd y cyngor, sy'n penodi cynghorwyr unigol i'r cabinet. Mae pob aelod o'r cabinet â chyfrifoldeb dros faes arbennig, megis addysg neu iechyd neu wasanaethau cymdeithasol. Gallwch eu targedu'n uniongyrchol a gofyn i'ch cynghorwr/wyr i'w lobïo ar eich rhan.
- **Maer etholedig a chabinet.** Caiff y maer ei ethol yn uniongyrchol gan y bobl leol yn y math hwn o drefniant. Bydd y maer yn dewis cabinet o'i gynghorwyr etholedig ac mae'r cabinet yn gweithio yr un fath a'r cyngor uchod.
- **Maer etholedig a rheolwr y cyngor.** Gyda'r strwythur hwn caiff y maer ei ethol ac mae'r cynghorwyr yn penodi un o uwch swyddogion y cyngor fel rheolwr y cyngor. Mae'r rheolwr yn cyd-weithio â'r maer i benderfynu ar bolisi. Gall cyngor gael maer etholedig dim ond os yw pobl leol wedi pleidleisio'n flaenorol o blaid hyn mewn refferendwm lleol.

Cynllunio Ymlaen

- Rhaid i gynghorau Cymru drefnu i 'gynllunio ymlaen' a nodi pa benderfyniadau sydd i'w cymryd am y pedwar mis nesaf, pa bryd y disgwylir iddyn nhw gael eu cymryd, pwy ddylai eu cymryd a sut y gellir cysylltu â'r bobl hynny, a sut mae'r cyngor yn bwriadu cynnwys pobl leol yn y broses o gymryd penderfyniadau.
- Rhaid i'r cynllun hwn fod ar gael i'r cyhoedd a'i ddiweddaru pob mis. Mae'n syniad da i gael gafael arno, yn arbennig os ydych yn ymgyrchu o fewn amser byr iawn.
- Rhaid i gynghorau roi pum niwrnod o rybudd i'r cyhoedd os ydyn nhw am gymryd penderfyniad nad yw wedi ei gynnwys yn y cynllun.
- Hefyd mae 'trefn brys' ar gyfer cymryd penderfyniad heb y pum niwrnod o rybudd, ond rhaid i'r un sy'n cymryd y penderfyniad ofyn i'r pwyllgor archwiliad am ganiatâd i ddefnyddio'r drefn hwn.

8. Lobïo asiantaethau iechyd yn y DU

Sut rydw i'n lobïo asiantaethau iechyd?

- Mae asiantaethau GIG yn cael eu llywodraethu gan fwrdd cyfarwyddwyr. Caiff cyfarwyddwyr eu penodi nid eu hethol.
- Gallwch ddefnyddio ymgyrch ysgrifennu llythyrau a dulliau eraill o ymgyrchu i lobïo cyfarwyddwyr a byrddau GIG lleol, neu swyddogion sy'n gweithio iddyn nhw, er enghraifft eu prif weithredwyr.
- Gall eich cynghorwyr, AS neu AC gysylltu â'r unigolion neu'r asiantaethau hyn ar eich rhan hefyd.
- Mae byrddau'r rhan fwyaf o ymddiriedolaethau yn cynnwys pobl gyffredin lleol sy'n cynrychioli buddiannau'r rhai sy'n defnyddio'r gwasanaethau a gaiff eu darparu gan yr ymddiriedolaeth. Dyma bobl allweddol i'w lobïo.
- Ewch ati i ddarganfod pwy sydd ar fyrddau eich ymddiriedolaethau lleol, yn cynnwys cynrychiolydd y defnyddwyr gwasanaeth a phwy yw'r uwch swyddogion. Ffoniwch 0845 4647 neu ewch i www.nhs.uk

Pa asiantaethau iechyd ddylwn i lobïo yng Nghymru?

Mae'r GIG yng Nghymru yn cael ei reoli gan y Cynulliad Cenedlaethol, sy'n darparu cyfarwyddyd polisi ac yn dyrannu'r arian, o dan arweiniad y Gweinidog dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol.

Byrddau Iechyd Lleol

- Mae 22 Bwrdd Iechyd Lleol (BILlau) yn darparu gwasanaethau iechyd a rhai gwasanaethau gofal cymdeithasol.
- Maen nhw'n gweithredu dros yr un ardaloedd â'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru ac yn gweithio gyda'r cynghorau i wella gwasanaethau lleol.
- Mae'r BILl yn darparu gofal sylfaenol megis Meddygon Teulu a deintyddion, ac yn comisiynu gofal eilaidd gan ymddiriedolaethau GIG. Caiff penderfyniadau eu cymryd gan fwrdd o feddygon lleol a gweithwyr proffesiynol eraill o faes iechyd, aelodau etholedig y cyngor lleol, sefydliadau gwirfoddol a chynrychiolwyr cleifion.
- Dylech lobïo eich BILl os ydych yn ymgyrchu yn erbyn toriadau yng ngwasanaethau eich ardal neu yn ymgyrchu dros wasanaethau gwahanol i'r rhai ar gael ar hyn o bryd.

Ymddiriedolaethau GIG ac Ysbytai

Mae'r gwasanaethau a ddarperir gan ysbytai a'r gwasanaeth ambiwlans yng Nghymru'n cael eu rheoli gan 14 Ymddiriedolaeth GIG.

- Mae ymddiriedolaethau llym yn gofalu am ysbytai
- Mae ymddiriedolaethau gofal yn cael eu sefydlu pan mae'r GIG a'r awdurdod lleol yn penderfynu cyd-weithio i ddarparu gwasanaeth megis gofal cymdeithasol, gwasanaethau iechyd meddwl a rhai darpariaethau gofal sylfaenol.
- Mae ymddiriedolaethau iechyd meddwl yn darparu gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol.

Caiff strwythur gwasanaethau iechyd eu had-drefnu ar brydiau felly mae'n bwysig dilyn unrhyw newidiadau. Am y newyddion diweddaraf ar asiantaethau iechyd yn eich ardal leol ffoniwch 0845 4647 neu ewch i www.wales.nhs.uk

Sut alla i ddylanwadu ar wasanaethau iechyd yng Nghymru?

Cynghorau Iechyd Cymuned
Mae 22 Cyngor Iechyd Cymuned (CICau) yng Nghymru, un ar gyfer pob Bwrdd Iechyd Lleol. Maen nhw'n:

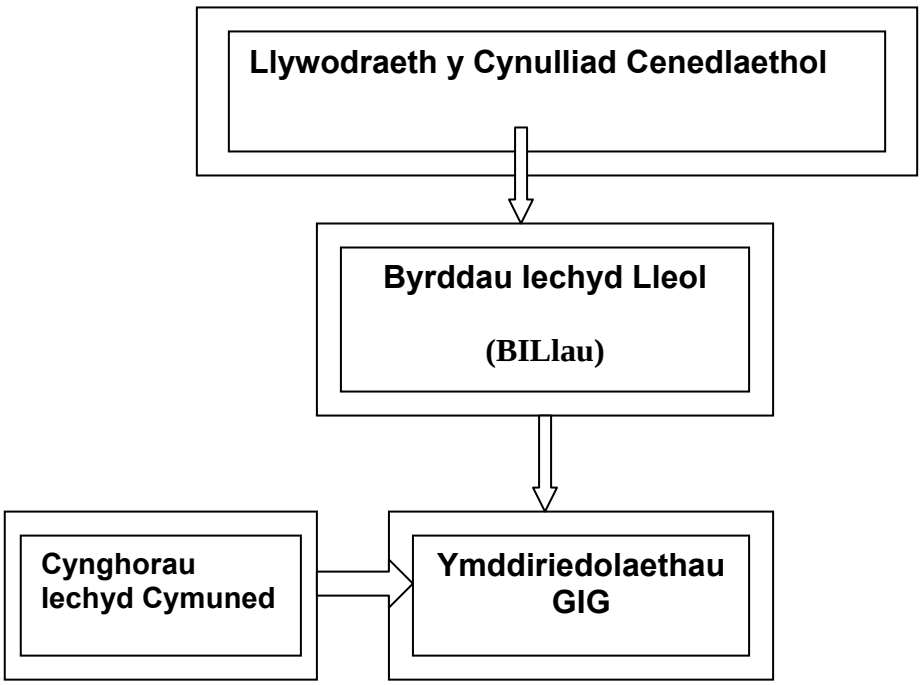
- Darparu cymorth a chyngor i unigolion sy'n cael problemau neu gwynion am wasanaethau a ddarperir gan y GIG
- Sicrhau fod barn ac angen pobl leol yn dylanwadu ar y ffordd mae gwasanaethau lleol yn cael eu darparu
- Monitro ansawdd y gwasanaethau a ddarperir gan asiantaethau'r GIG o safbwynt y defnyddwyr.

Cysylltu â'ch CIC lleol

- Rhaid i Fyrddau Iechyd Lleol ymgynghori â'r CIC am unrhyw newidiadau i wasanaethau ac mae gan y CIC yr hawl i ymweld â gwasanaethau a ddarperir gan y Bwrdd a'u harolygu.
- Penodir aelodau pob un o'r CIC gan y Cynulliad Cenedlaethol, y cyngor lleol perthnasol a sefydliadau gwirfoddol lleol, ac ni chânt eu talu.
- Os ydych eisiau gwneud sylw neu fynegi pryder am y gwasanaethau a ddarperir gan eich Bwrdd Iechyd Lleol, gallwch gysylltu â'r gwasanaeth yn uniongyrchol a gallwch siarad â'ch CIC neu ei lobïo.
- Cysylltwch â'ch CIC trwy ei swyddfa neu ewch i un o'r cyfarfodydd cyhoeddus. Rhaid i bob CIC gyfarfod yn gyhoeddus o leiaf unwaith bob tri mis, ond mae llawer yn cyfarfod yn fwy rheolaidd.

Mae manylion cyswllt a dyddiadau cyfarfodydd sydd ar y gweill ar gael gan eich meddyg teulu, eich llyfrgell neu gyngor neu ar www.wales.nhs.uk/chc

Gwasanaethau iechyd yng Nghymru



Astudiaeth achos ymgyrchu

“Mae dau fab gen i gyda diagnosis o syndrome Asperger. Cafodd fy mab hynaf y diagnosis 3 mlynedd yn ôl ac mae wedi cael anawsterau gartref ac mewn addysg prif lif. Mewn cyfarfod aml-asiantaethol penderfynwyd ei fod angen asesiad seicoleg glinigol. Fodd bynnag, pan geisiais drefnu apwyntiad ar ei gyfer, derbyniais lythyr yn nodi na fyddai'r ymddiriedolaeth leol yn comisiynu gwasanaeth ôl-ofal i blant a phobl ifanc gyda diagnosis o awtistiaeth neu syndrom Asperger. Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnwys seicoleg glinigol, y tîm anableddau dysgu a'r tîm nyrsio yn y gymuned. Dyma'r gwasanaethau hanfodol i fy mhlant a llawer o blant eraill gydag awtistiaeth neu syndrom Asperger yn yr ardal.
Penderfynais ddechrau ar ymgyrch i adennill y gwasanaethau a gafodd eu diddymu neu petai'n mynd i'r pen, gadarnhad ysgrifenedig ar sut i gael mynediad at wasanaethau pan fyddai angen meddygol yn codi.

Yn ystod yr ymgyrch, rwyf wedi gweithio gydag eraill i dargedu rhieni, y cyfryngau lleol, ein AS lleol, Comisiynydd Plant Cymru, yr Ymddiriedolaeth leol a'r Bwrdd Iechyd Lleol. Fe ddefnyddion ni newyddlen ein cangen i godi ymwybyddiaeth ymysg y rhieni am y broblem ac i ofyn am gymorth gyda phrintio'r ddeiseb. Ar un o stondinau'r farchnad leol a sêl cist car, fe gasglon ni lofnodion ar gyfer y ddeiseb. Llwyddodd ein AS ein helpu i gael ymateb sydyn i unrhyw lythyrau a anfonwyd gennym at yr Ymddiriedolaeth leol neu'r Bwrdd Iechyd Lleol ac fe bwysodd y Comisiynydd Plant ar yr ymddiriedolaeth leol i gomisiynu gwasanaethau. Fe gysyllton ni â'r Comisiwn Hawliau Anabledd am wybodaeth gyfreithiol a Chymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (NAS) am gyngor ynglŷn â pholisi'r Llywodraeth. Fe fu'r NAS yn gyfrifol am roi anogaeth a chefnogaeth i mi wneud gwahaniaeth. Trwy gydol yr ymgyrch fe ddefnyddion ni'r cyfryngau i roi fwy o amlygrwydd i'n pryderon a'n gweithgareddau.

Yn sgil yr ymgyrch rydym wedi darbwyllo ein Bwrdd Iechyd Lleol fod angen gwasanaethau ôl-ofal i blant a phobl ifanc gydag awtistiaeth neu syndrom Asperger. Fodd bynnag, un peth yw cael cefnogaeth y Bwrdd Iechyd Lleol, peth arall yn hollol yw adennill gwasanaethau sydd wedi eu diddymu felly dydy'r ymgyrch ddim drosodd o bell ffordd!”

Aelod o gangen NAS yng Nghymru

Gwybodaeth bellach

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth
Campaign Team, The National Autistic Society, 393 City Road, LONDON EC1V 1NG Ffôn: 020 7903 5799 Ebost: campaign@nas.org.uk
www.autism.org.uk/campaign

Llinell Gymorth Awtistiaeth: 0845 070 4004 Minicom:0845 070 4003
Ebost: autismhelpline@nas.org.uk
Gwefannau: www.autism.org.uk www.info.autism.org

Mae Llinell Gymorth Awtistiaeth yn cynnig gwybodaeth ddiduedd a chyfrinachol, cyngor a chefnogaeth i bobl gydag anhwylder ar y sbectrwm awtistaidd, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol. Mae ar agor ddydd Llun i ddydd Gwener 10am-4pm. Galwadau o bob rhan o'r DU am bris cyfraddau lleol.

Swyddfa'r Wasg NAS: 020 7903 3593
Ebost: press@nas.org.uk

Adnoddau eraill defnyddiol

PACE (2005). *Constructive campaigning for Autism Services. The PACE Parents' Handbook.* Arweiniad ymarferol i ymgyrchwyr sy'n rhieni ac eisiau chwarae rhan mewn gwella gwasanaethau i unigolion gydag awtistiaeth.

Cyswllt Teulu (2005). *Making a difference: how parent groups can use the Children's NSF to influence local services.* Ar gael am ddim yn www.cafamily.org.uk neu 020 7608 8700

Cyswllt Teulu (2005). *Parent Participation: examples in health settings.* Enghreifftiau ymarferol yn dangos sut mae profiad ac arbenigedd rhieni wedi cael ei ddefnyddio i ddylanwadu ar y ffordd y darperir gwasanaethau iechyd. Ar gael am ddim yn www.cafamily.org.uk <http://www.cafamily.org.uk> neu 020 7608 8700

Cyswllt Teulu/ Cyngor ar gyfer Plant Anabl (2004) *Parent Participation: Improving Services for Disabled Children: Parent's Guide.* Arweiniad defnyddiol i ganghennau sydd eisiau cyd-weithio â'u hawdurdod lleol. Ar gael am ddim yn www.cafamily.org.uk/parenparticipationguide.pdf neu 020 7608 8700

IPSEA. *Scrutiny review template.* Cyngor defnyddiol ar adolygiad archwiliad. Ar gael am ddim yn http://www.ipsea.org.uk/scrutinyreview.htm neu 0800 0184016

Mae'r wybodaeth yn Ymgyrchu dros awtistiaeth gyda Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yn gywir wrth fynd i'r wasg ond yn debygol o newid. Ar gyfer diweddariad, edrychwch ar y manylion cyswllt ym mhob adran, ewch i www.autism.org.uk , neu anfonwch ebost at campaigns@nas.org.uk neu ysgrifennwch at Campaigns, The National Autistic Society, 393 City Road, London, EC1V 1NG.

Atodiad 1
Rhyddid Gwybodaeth

Mae Senedd y DU a Senedd yr Alban wedi pasio Deddf Rhyddid Gwybodaeth. Mae'r rhain yn rhoi hawl i'r cyhoedd gael gwybodaeth oddi wrth asiantaethau cyhoeddus, megis awdurdodau lleol neu asiantaethau iechyd. Os ydych yn gofyn i asiantaeth gyhoeddus am wybodaeth rhaid iddyn nhw ddweud wrthych a yw ganddyn nhw ac yna ei ryddhau i chi. Mae rhai eithriadau, megis pan fo'r wybodaeth ar gael yn gyhoeddus yn barod, am resymau diogelwch neu pan fo'r ceisiadau yn cael eu hailadrodd yn gyson neu yn 'blagus'. Mewn rhai achosion gall yr asiantaeth sy'n darparu'r wybodaeth godi tâl am ei ryddhau.

Gall gwybodaeth o'r fath fod o gymorth i chi ddatblygu neu gefnogi eich achos pan rydych yn ymgyrchu, ond cofiwch y gall llawer ohono fod ar gael yn barod, felly ni fydd yn rhaid i chi droi at ddeddfwriaeth i'w gael.

Am fwy o fanylion cysylltwch â:

Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon:
Adran Materion Cyfansoddiadol
Ffôn: 020 7210 8034
Ebost: general.queries@dca.gsi.gov.uk
www.dca.gov.uk/foi

Neu Comisynydd Gwybodaeth (Rhyddid Gwybodaeth)
www.informationcommissioner.gov.uk

Comisynydd Gwybodaeth: Cymru
Ffôn: 02920 894 929 Ebost: wales@ico.gsi.gov.uk

Comisynydd Gwybodaeth: Lloegr
Ffôn: 01625 545 700 Ebost: mail@ico.gsi.gov.uk

Comisynydd Gwybodaeth: Gogledd Iwerddon
Ffôn: 028 9051 1270 Ebost: ni@ico.gsi.gov.uk

Yr Alban
Adran weithredol yr Alban
0131 244 5210
foi@scotland.gsi.gov.uk
www.scotland.gov.uk/Topics/Government/FOI

Comisiynydd Gwybodaeth Yr Alban
Ffôn: 01334 464610
Ebost: enquiries@itspublicknowledge.info
www.itspublicknowledge.info

Atodiad 2
Enghraifft o ddatganiad i'r wasg

Swyddfa'r Wasg yr NAS
Ffôn: 020 7903 3593
Ffacs: 020 7903 3596
Symudol(24 awr): 07787 124792
Ebost: press@nas.org.uk

Datganiad i'r Wasg

Dyddiad

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cangen XXXXX yn galw am wasanaethau gofal seibiant lleol

Heddiw, [dyddiad], lansiodd Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth (NAS) Cangen XXXXX Ymgyrch Gofal Seibiant, yn galw ar i Wasanaethau Cymdeithasol gynnig gofal seibiant, cyfleusterau chwarae a hamdden a gwasanaethau therapiwtig ar gyfer teuluoedd a gaiff eu heffeithio gan awtistiaeth yn ardal XXXXXX.

Byddai darpariaeth o'r fath yn galluogi teuluoedd i ymdopi â'r sialens o fyw gydag awtistiaeth o ddydd i ddydd. Mae gofalu am unigolyn gydag awtistiaeth yn rhoi pwysau ychwanegol ar deuluoedd. Er mwyn helpu teulu i allu delio â'r cyflwr mae gofal seibiant yn angenrheidiol. Heb gefnogaeth megis cynlluniau seibiant byr bydd llawer o deuluoedd, sydd yn aml heb ddealltwriaeth arbenigol o awtistiaeth, yn brwydro i ymdopi â'r pwysau a ddaw yn sgil y cyflwr.

Dywedodd Susan Waters, Swyddog y Gangen, NAS Cangen XXXXXXXXXX:

" Amcangyfrifir fod xxxxxxxx unigolyn gydag awtistiaeth yn ardal xxxxxxxxxxxxx ac eto ar hyn o bryd does dim darpariaeth seibiant addas yn lleol ar gyfer teuluoedd a gaiff eu heffeithio gan yr anabledd. Byddai gofal seibiant, cyfleusterau chwarae a hamdden a gwasanaethau therapiwtig yn cynnig cefnogaeth sydd ei wir angen ar deuluoedd yn wyneb her eithriadol eu bywyd bob dydd. Ar hyn o bryd dydy'r cyfleusterau chwarae yn XXXXX ddim yn addas ar gyfer unigolion gydag awtistiaeth gan nad yw'r hwyluswyr wedi cael hyfforddiant ar yr anabledd. Byddai darparu gofal seibiant addas a chyfleusterau yn helpu teuluoedd rhag cyrraedd sefyllfa o argyfwng oherwydd diffyg cefnogaeth. Yn y tymor hir byddai'n lliniaru pwysau ar y Gwasanaethau

Cymdeithasol trwy leihau'r posibilrwydd o'r angen am ymyriad dwys, tymor hir neu frys."

Dywedodd XXXX XXXX, rhiant plentyn gydag awtistiaeth:

"Mae ein teulu ar hyn o bryd yn brwydro i ddelio â'r pwysau a ddaw yn sgil awtistiaeth. Rydym yn rhieni i ddau o blant gydag awtistiaeth, Ben sy'n 5 oed ac Anna sy'n 3 oed. Awtistiaeth o'r math dwysaf sydd gan y plant ac mae ein bywydau yn frwydr barhaus i gefnogi'r ddau a chyfarfod â'u hanghenion niferus. Dydy'r gwasanaethau yn yr ardal ddim yn medru delio â'r anghenion hyn ac felly ddim yn cefnogi ein plant. Mae hyn yn golygu nad yw Ben ac Anna yn cael budd o gynlluniau chwarae a chyfleusterau a fyddai'n eu galluogi i gyfarfod â phlant eraill a datblygu, ac yn ogystal dydy fy ngwraig a finnau ddim yn cael seibiant, sy'n arwain at flinder ofnadwy a salwch."

Os hoffech chi gefnogi'r NAS Cangen XXXX Ymgyrch Gofal Seibiant cysylltwch â xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxx ar [rhowch rif ffôn] neu ebost [rhowch gyfeiriad ebost]

DIWEDD

- Am gyfweliadau, lluniau a gwybodaeth bellach cysylltwch â xxxxxxxx xxxxxxxxx ar [rhowch y rhif ffôn ar gyfer ymholiadau'r cyfryngau] neu anfonwch ebost [rhowch gyfeiriad ebost]

Nodiadau i olygyddion

- Anabledd datblygiadol gydol oes yw awtistiaeth (yn cynnwys syndrom Asperger). Cyfeirir at y sbectrwm awtistaidd gan fod gwahanol raddau i'r cyflwr ac mae oddeutu 535,000 o bobl gydag awtistiaeth yn y DU a thros 2 filiwn o bobl yn cael eu heffeithio gan yr anabledd. Nodwedd y cyflwr yw'r triawd o namau: anawsterau ffurfio perthynas gymdeithasol, problemau gyda chyfathrebu llafar a di-eiriau a datblygu diddordeb obsesiynol cryf a chyfyng.
- I gael mwy o wybodaeth am Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth ac awtistiaeth cysylltwch â Swyddfa'r Wasg yn yr NAS ar 0207 903 3593 neu anfonwch ebost at press@nas.org.uk

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yw un o brif elusennau'r DU ar gyfer unigolion ag anhwylderau'r sbectrwm awtistaidd a'u teuluoedd. Fe'i sefydlwyd yn 1962 ac mae'n dal i arwain mentrau cenedlaethol a rhyngwladol a darparu llais cryf dros bawb gydag awtistiaeth. Mae'r NAS yn darparu ystod eang o wasanaethau i helpu unigolion gydag awtistiaeth a syndrom Asperger i fyw eu bywyd mor annibynnol â phosib.

Mae'r NAS yn dibynnu ar gefnogaeth aelodau a chyfranwyr i barhau gyda'r gwaith hanfodol o gefnogi unigolion gydag awtistiaeth. Gallwch ymaelodi, cynnig cyfraniad neu gael mwy o wybodaeth am waith yr NAS trwy ymweld â gwefan yr NAS www.autism.org.uk neu ffoniwch Llinell Cyfrannu'r NAS 08702 33 40 40 (cost yn ôl cyfraddau cenedlaethol)

Ym mis Mawrth 2004 ymunodd Vodafone UK mewn "partneriaeth achos" tair blynedd â Chymdeithas Cenedlaethol Awtistiaeth. Mae'r cwmni ffôn symudol yn gobeithio codi dros £6 miliwn i'r elusen yn ystod y cyfnod hwn. Bydd cefnogaeth Vodafone yn galluogi'r NAS i ymestyn ei rhaglenni presennol i ardaloedd newydd, a thrwy hyn godi ymwybyddiaeth am awtistiaeth a chefnogi unigolion gydag awtistiaeth a'u gofalwyr.

I gael mwy o wybodaeth am awtistiaeth ac am gymorth yn eich ardal, ffoniwch Llinell Gymorth Awtistiaeth ar:0845 070 4004 10:00am – 4pm, Dydd Llun i Ddydd Gwener (ar gyfraddau lleol)

Yn ddiweddar cafodd PARIS (*Public Autism Resource and Information Service)* ei lansio gan yr NAS; dyma'r cyfarwyddiadur gwasanaethau sy'n benodol am awtistiaeth ar lein fwyaf yn y byd. Ewch i www.info.autism.org.uk i ddod o hyd i wasanaethau penodol ar awtistiaeth a rhwydweithiau cefnogaeth yn eich ardal.