

**TRAWS*NEWID CYMRU
PECYN CYMORTH**

CYNNWYS

■ CYFLWYNIAD	2
■ GRŴP LLYWIO TRAWS*NEWID	4
■ GEIRFA	12
■ AWGRYMIADAU AR SUT I FOD YN GYFALL TRAWS*	15
■ BETH MAE'R GYFRAITH YN EI DDWEUD	18
■ TRAWSNEWID	20
■ Y PRIF FATERION	23
■ ADDYSG A GWAITH IEUENCTID	23
■ IECHYD	29
■ Y CYFRYNGAU	35
■ CHWARAEON A HAMDDEN	37
■ TROSEDDAU CASINEB A DIOGELWCH	38
■ CEFNOGAETH A GRWPYAU CYMDEITHASOL	41

■ CANLLAWIAU AR GYFER SEFYDLIADAU IEUENCTID: CREU LLE CYNHWYSOL AR GYFER POBL IFANC DRAWS*	
■ IAITH A RHAGENWAU	43
■ DOD ALLAN	45
■ CYFLEUSTERAU - TAI BACH AC YSTAFELLOEDD NEWID	50
■ NOFIO A CHWARAEON	51
■ GWEITHGAREDDAU PRESWYL AC AROS DROS NOS	52
■ HERIO IAITH AC YMDDYGIAD TRAWSFFOBIG	54
■ DATHLU AMRYWIAETH	55
YMWYBYDDIAETH DRAWSRYWEDDOL - ACHREDIAD	57
FFURFLEN FONITRO ENGHREIFFTIOL	72
SEFYDLIADAU	75

DIOLCHIADAU

HOFFEM DDIOLCH I LYWODRAETH CYMRU, MESS UP THE MESS, SHERMAN CYMRU A CHANOLFAN MILENIWM CYMRU AM EU CYMORTH, YN OGYSTAL Â'R HOLL SEFYDLIADAU AC UNIGOLION A GYMERODD RAN YN YR YMGYNGHORIAID A'R GRWPYAU FFOCWS, AC A GYFRANNODD AT DDATBLYGIAD Y PECYN.

@YouthCymru | www.youthcymru.org.uk
 @TransFormCymru

CYFLWYNIAD

PROSIECT TAIR BLYNEDD O HYD SY’N CAEL EI ARIANNU GAN LYWODRAETH CYMRU YW TRAWS*NEWID CYMRU. EI NOD YW YMBWERU A CHYNORTHWYO POBL IFANC DRAWS* I GYRCHU EU HAWLIAU, A CHYNORTHWYO SEFYDLIADAU IEUENCTID I FYND I’R AFAEL Â’R GWAHANIAETHU A’R ALLGAU Y MAE LLAWER O BOBL IFANC DRAWS* YN EI WYNEBU.

Grŵp Llywio o bobl ifanc sy’n eu gosod eu hunain ar y sbectrwm traws* yw Traws*Newid Cymru. Mae Youth Cymru’n cynorthwyo’r Grŵp Llywio i ddatblygu adnoddau a chynllunio digwyddiadau er mwyn codi ymwybyddiaeth gweithwyr proffesiynol a phobl ifanc am faterion traws*.

CYFLWYNIAD I YOUTH CYMRU

Sefydliad cenedlaethol gwirfoddol â dros wythdeg mlynedd o brofiad o gynorthwyo gwaith ieuencid a phobl ifanc yng Nghymru yw Youth Cymru. Rydyn ni’n cynorthwyo rhwydwaith o 184 o sefydliadau ieuencid ar draws Cymru, rhai ohonynt yn wirfoddol a rhai’n statudol. Gyda’i gilydd, gweithiodd y sefydliadau hyn gyda 212,556 o bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed yn 2013/14.

CYFLWYNIAD I’R PECYN CYMORTH

Mae’r pecyn cymorth hwn yn cynnwys gwybodaeth am rai o’r pwyntiau allweddol a gododd o’n hymgyngghoriad â phobl ifanc draws*, canllawiau ar gyfer sefydliadau gwaith ieuencid, a detholiad o adnoddau i’w defnyddio gyda phobl ifanc er mwyn hybu ymwybyddiaeth am gydraddoldeb ac

amrywiaeth o fewn eich sefydliad.

Weithiau, nid yw pobl broffesiynol sy’n gweithio gyda phobl ifanc yn teimlo’n hyderus yn trafod materion trawsryweddol, neu nid ydynt yn teimlo bod y pwnc yn berthnasol neu’n briodol i’w gwaith neu i’r bobl ifanc y maent yn gweithio gyda nhw. Ond mae gwaith ymchwil cyfoes yn amcangyfrif bod 1% o boblogaeth y DU yn draws*. ¹ Felly, yn seiliedig ar ffigurau poblogaeth 2011, gellir amcangyfrif bod yna dros 30,000 o bobl draws yng Nghymru.

Mae llawer o bobl draws* yn dod allan yn ifancach erbyn hyn, gan gynyddu’r tebygolrwydd y bydd ysgolion a sefydliadau ieuencid yn dod i gysylltiad â phobl ifanc draws*, neu bobl ifanc sydd â rhiant, brawd, chwaer neu berthynas arall sy’n drawsryweddol.

Rydyn ni’n credu bod trafodaeth agored am rywedd ac ymrwymiad clir i herio iaith ac ymddygiad trawsffobig yn helpu pobl ifanc draws* i deimlo’n gyffyrddus wrth gyrchu gwaith ieuencid, ac y gallai arwain at ostyngiad mewn bwllo a datblygu empathi mewn pobl eraill hefyd.

NODYN AR IAITH

Rydyn ni’n defnyddio traws*, traws a thrawsryweddol fel ymadroddion cyffredinol i ddisgrifio pobl nad yw eu hunaniaeth ryweddol a ‘u hymdeimlad o hunan yn cyd-fynd yn llwyr â’r rhyw a briodolwyd iddynt adeg eu geni. Mae rhestr o dermau perthnasol ar dudalen 12.

Medi 2015

1 Y Gymdeithas Ymchwil ac Addysg ar Hunaniaeth Ryweddol <http://www.gires.org.uk/whatwedo>

HUNANIAETHAU

GWAITH

YMCHWIL

IECHYD

EMPOWER

ADNODDAU

YMGYNGHORI

HAWLIAU

IEUENCTID

TROSEDDAU CASINEB

CYMRU

HER

DEUAIDD

GWELEDIGAETH

HER

YMCHWIL

YMBWERU

ADNODDAU

HAWLIAU

TROSEDDAU CASINEB

HYSBYSU

“Mae hi’n bwysig iawn [...] bod sefydliadau’n ymwybodol bod angen i bobl ifanc draws gael cymorth, eu bod yn gwybod sut y dylent eu cynorthwyo, a’u bod yn mynd ati i geisio normaleiddio eu rhywedd. Mae yna dystiolaeth glir bod pobl ifanc LGBT yn teimlo’n fwy diogel ar unwaith wrth gwrdd â phobl eraill sy’n rhannu’r un teimladau, ac mae hyn yn dangos bod normaleiddio’r peth yn gallu achub bywydau.”*

(Rhwydwaith Cydraddoldeb Rhanbarthol y Gogledd)

“Fe weithiais i gyda phobl ifanc a oedd wedi gweld aflonyddwch yn eu bywyd teuluol; nid oes digon o bobl yn hysbysu’r awdurdodau am droseddau casineb a bwlio o hyd, ac mae angen i asiantaethau gydnabod y sialensiau go iawn y mae’r bobl ifanc hyn yn eu hwynebu. Ac mae hynny heb ystyried yr amserau caled y mae angen i rai fynd drwyddynt wrth geisio ffeindio’u ffordd ar y llwybr meddygol.”

(A Brighter Future Altogether Benefitting Bridgend)

Y GRŴP LLYWIO / Y PROSIECT HYD YN HYN

GRŴP LLYWIO O BOBL IFANC DRAWS* 11-25 OED SY’N ARWAIN TRAWS*NEWID CYMRU. MAEN NHW’N CWRDD YN RHEOLAIDD AC YN DATBLYGU PROSIECTAU I GODI YMWHYBYDDIAETH POBL IFANC A GWEITHWYR PROFFESIYNOL AM AMRYWIADAU O RAN RHYWEDD. ERS DECHRAU’R PROSIECT, MAE’R GRŴP WEDI CREU PERFFORMIAD A FFILM FER YN SEILIEDIG AR EU PROFIADAU. YN OGYSTAL, MAEN NHW WEDI YMATEB I YMGYNGHORIAADAU, WEDI CYFARFOD Â’R GWEINIDOG DROS GYMUNEDAU A THRECHU TLODI, AC WEDI CYNGHORI YMCHWILWYR Y BBC AR GYFLWYNO STORI A CHYMERIAD TRAWS*. MAE’R GRŴP WEDI GALLUOGI POBL IFANC DRAWS* I GWRDD A CHYMDEITHASU Â’U CYFOEDION, MEITHRIN SGILIAU A HYDER, A GWNEUD GWAHANIAETH GO IAWN I FYWYDAU POBL ERAILL.

YR EFFAITH AR BOBL IFANC:

“Mae’r prosiect hwn wedi bod yn brosiect rhyfeddol hyd yn hyn. Hwn oedd fy nghyfle cyntaf i ddod i adnabod pobl draws eraill, ac erbyn hyn mae pob un ohonynt yn ffrindiau agos i mi. Mae’r prosiect ei hun wedi rhoi cyfle i ni i gyd leisio ein pryderon a’n gobeithion ar gyfer pobl ifanc draws yng Nghymru, ac wedi ein galluogi ni i ddatblygu’r sgiliau i sbarduno newid yn ein cymunedau a’r tu hwnt. Mae fy hyder i fy hun wedi cynyddu, ac rydw i wedi gwneud pethau nad oeddwn i erioed yn meddwl y gallen i eu gwneud o’r blaen.”

“Cyn ymuno â’r grŵp, roeddwn i’n unig iawn, ond alla’i ddim â dweud hynny nawr.”

“Rwy’n fwy hyderus ac mae gen i fwy o ffrindiau nag erioed o’r blaen. Rydw i’n cymryd rhan mewn rhywbeth, lle’r oeddwn i’n eistedd gartref o’r blaen.”

GWAHANIAETHU HUNANIAETHAU EDUCATION IECHYD RHYWEDD IFANC HYFFORDDIANT YMGYNGHORI YMBWERU IEUENCTID

NODAU A CHYMHELLIANT Y GRŴP LLYWIO

Beth sydd y tu ôl i'n hawydd i newid pethau:

- Am y cefais fy llusgo allan o dai bach cyhoeddus
- Rydw i am deimlo'n gyffyrddus wrth ddefnyddio tai bach
- Am ddweud wrth bobl ei bod hi'n iawn
- Am atal gwahaniaethu yn erbyn pobl ifanc draws
- Am weld cynrychiolaeth deg yn y cyfryngau
- Am wahaniaethu rhwng rhywedd a rhywioldeb
- Am i bawb deimlo eu bod yn gallu archwilio eu hunaniaeth ryweddol
- Am newid y dyfodol!
- Am atal hunanladdiad / troseddau casineb traws*

Y WELEDIGAETH AR GYFER POBL IFANC DRAWS*:

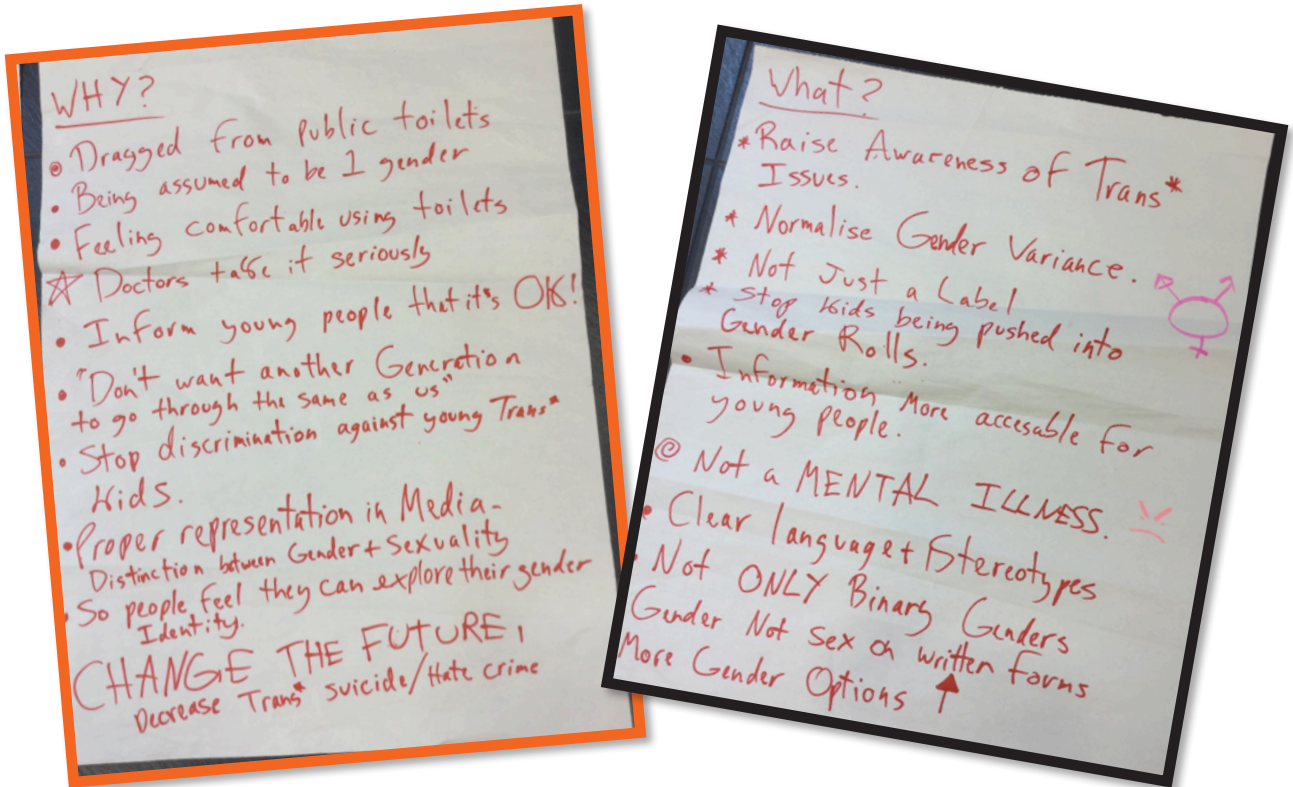
"Eu bod yn cael mynegi eu hunain yn ifanc, a chael eu cymryd o ddifrif heb gael eu gwasgu i'r bocsys y mae pobl yn meddwl y dylent fod ynddynt, ac i gael archwilio eu hunaniaeth a chael eu cymryd o ddifrif. I beidio â theimlo eu bod ar wahân ac ar eu pennau eu hunain gyda'r peth, a'u bod yn gallu defnyddio'r cyfleusterau y maent yn gyffyrddus â nhw am fod pobl yn gallu cyflawni mwy o lawer os ydynt yn gyffyrddus yn eu croen"



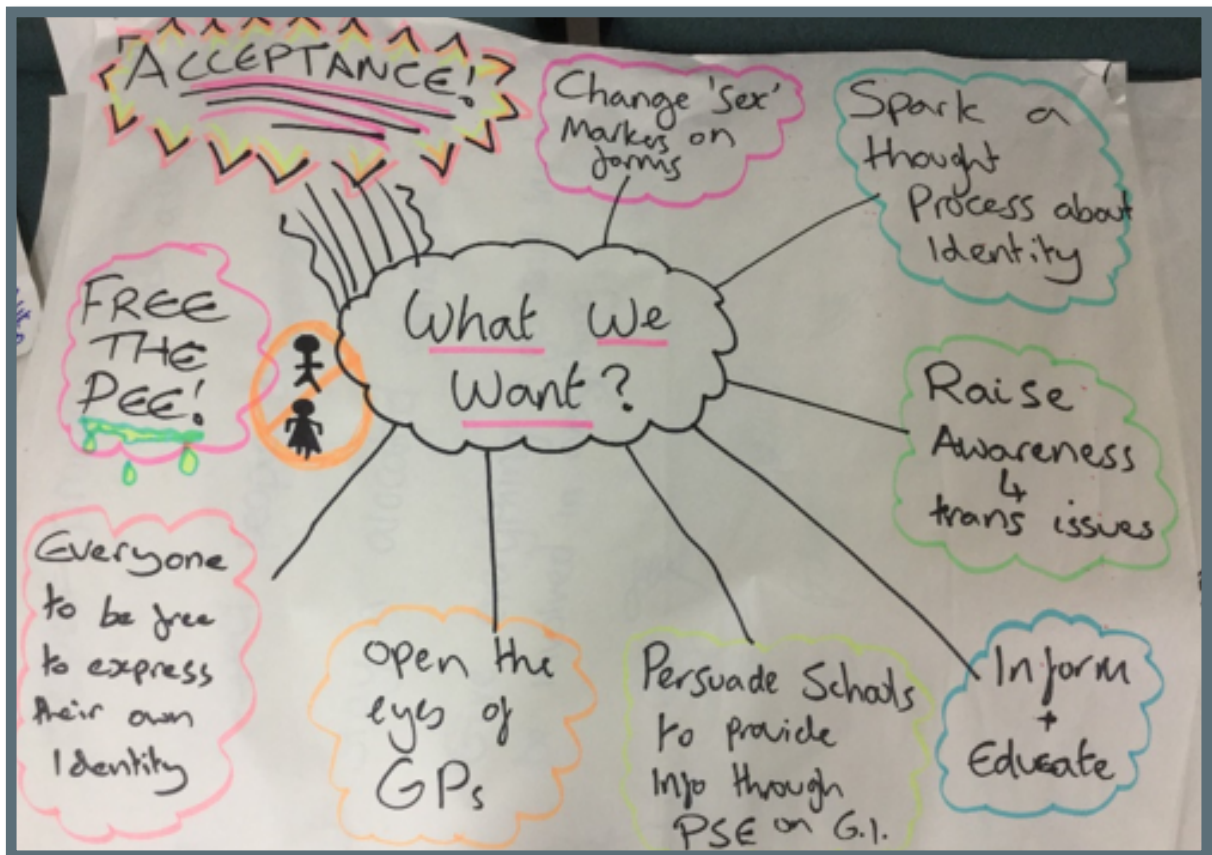
"Dydw i ddim am i genhedlaeth arall fynd trwy'r un peth â ni"

YMBWERU
HYSBYSU
HAWLIAU
CYDRADDOLDEB

Y rhesymau pam y mae Aelodau Grŵp Llywio Traws*Newid am newid pethau



Nodau Grŵp Llywio Traws*Newid.



GWAHANIAETHU
HUNANIAETHAU
EDUCATION
IECHYD
YMBWERU
RHYWEDD
IFANC
YMGYNGHORI
HYFFORDDIANT
IEUENCTID

MAE BOD YN DRAWS YN GOLYGU

Cerdd gan bobl ifanc o Draws*Newid

Bod yn ddynol

Nid yw'n golygu bod yn beth neu'n anifail

Mae'n golygu bod yn unigolyn

Nid yw'n golygu pinc neu glas

Mae'n golygu piso heb ofn

Nid yw'n golygu dy fod ti'n ysglyfaethwr

Mae'n golygu bod gwir ffrindiau'n dy barchu

Nid yw'n golygu 'ond i mi fe fyddi di wastad yn..'

Mae'n golygu dy garu dy hun doed a ddelo

Mae'n golygu peidio ag ymddiheuro am bwy wyt ti

Nid traws yw'r unig beth wyt ti

Nid yw'n gamgymeriad hunanol neu'n gyfnod

Mae'n golygu peidio ag ymddiheuro am bwy wyt ti

Mae'n golygu bwyta, cysgu, chwerthin, crio, gweithio, dysgu, addysgu, anadlu, byw a charu

Nid dewr am fod yn draws ydw i

Rwy'n ddewr am fod

Neges i bobl ifanc draws*:

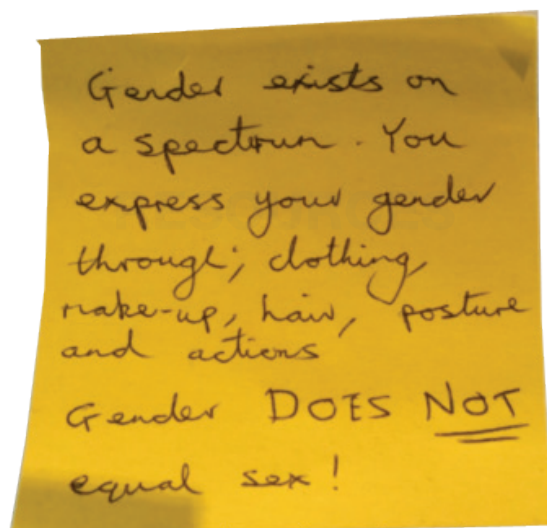
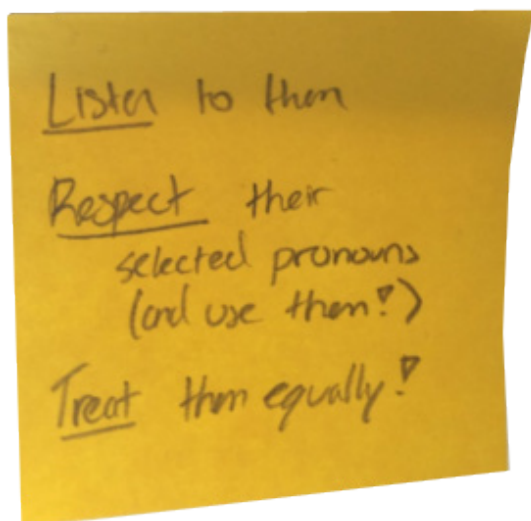
“Ceisiwch dderbyn eich hunain, a cheisiwch ddweud wrth rywun y gallwch ymddiried ynddo hefyd. Mae hi'n gymaint o ryddhad pan fo rhywun rydych yn ei adnabod yn gwybod, yn iawn a'r peth, ac yn gefnogol.”

CYMRU
HER
DEUAIDD
GWELEDIGAETH
HER
YMCHWIL
YMBWERU
HYSBYSU
HAWLIAU
CYDRADDOLDEB

GWAHANIAETHU HUNANIAETHAU ADDYSG RHYWEDD IFANC HAWLIAU HYFFORDDIANT

MAE TRAWS*NEWID CYMRU WEDI DEFNYDDIO CELF A DULLIAU CREADIGOL ERAILL I YMGYSYLLTU AC YMBWERU POBL IFANC AC I GYCHWYN SGWRS AM RYWEDD A HUNANIAETH.

Comisiynwyd 'Binary' mewn ymateb i gerdd gan Angharad Lee, a fwydodd drafodaeth gyda phobl ifanc o'r prosiect dros ddau ddiwrnod yng Ngorffennaf 2014. Defnyddiodd Angharad weithdai ysgrifennu i alluogi'r bobl ifanc i fynegi gwahanol deimladau ac emosiynau trwy eiriau. Arweiniodd hyn at drafodaeth ddyfnach o lawer am y defnydd o eiriau mewn hunaniaeth. Prosiect ar y cyd rhwng Sherman Cymru, y Loteri Fawr ac Youth Cymru oedd hwn. Becky Davies, artist gweledol a dylunodd theatr ar ei liwt ei hun a greodd 'Binary'.



Cyfeiria'r teitl 'Binary' at y canfyddiad bod rhywedd yn beth deuaidd, a'r syniad ein bod ni'n aml yn gweld rhywedd fel mater o bethau gwrthwyneb (er enghraifft gwryw/benyw, gwrywaidd/benywaidd, naill ai/neu) yn hytrach na chydabod bod rhywedd yn gallu amrywio.

Bu 'Binary' ar ddangos yng Nghanolfan Mileniwm Cymru ym Mawrth 2015. Roedd yr arddangosfa a'r achlysur ymddiddan yn gofyn i bobl ystyried y cwestiynau canlynol:

- Beth yw rhywedd?
- Sut ydyn ni'n diffinio gwrywaidd a benywaidd?
- Beth yw ystyr rhywedd deuaidd?
- Sut ydyn ni'n 'darllen' rhywedd rhywun?



HUNANIAETH BWLIO HYSBYSU CYDRADDOLDEB



DARN THEATR OEDD 'HUMANEQUIN' A OEDD YN BWYDO, YN ADDYSGU AC YN DATHLU BYWYDAU POBL IFANC DRAWS* YNG NGHYMURU. ROEDD YN CYFUNO FFILM, PERFFORMIAD A SESIWN HOLI AC ATEB A OEDD YN EDRYCH AR STRAEON O FYWYD GO IAWN GAN FYFYRIO AR Y SIWRNEIAU A'R PROFIADAU PERSONOL, Y PLESER, Y CHWERTHIN A'R PWYNTIAU ISEL, Y GWAHANIAETHU A'R OFN Y MAE POBL IFANC DRAWS YNG NGHYMURU'N EU HWYNEBU BOB DYDD.

Prosiect ar y cyd rhwng Youth Cymru a Mess Up The Mess oedd hwn.

Cafodd y darn ei greu a'i fwydo gan 23 o bobl ifanc draws* ledled Cymru, gyda chymorth tîm o artistiaid proffesiynol gan gynnwys enillydd Gwobr Drama Cymru yn 2015, Kelly Jones, a'r dylunydd Georgina Miles, y gwneuthurwr ffilmiau Carolina Vasquez ac Enillydd Gwobr Cymru Greadigol Cyngor Celfyddydau Cymru yn 2012, Jain Boon.

Yng Ngorffennaf 2015, aeth 8 person ifanc dewr i'r llwyfan i berfformio a rhannu eu straeon. Llwyfannwyd Humanequin yng Ngholeg Pen-y-bont ar Ogwr yn ystod y Gynhadledd Sgwrs Golynnol Iechyd Meddwl ar gyfer gweithwyr ieuenctid, athrawon a

gweithwyr proffesiynol eraill, cyn mynd ar daith i berfformio o flaen 120 o ddisgyblion Blwyddyn 10 yn Ysgol Uwchradd Radyr yng Nghaerdydd. Gwelodd 125 o bobl bellach y sioe mewn achlysur dan nawdd Canolfan Mileniwm Cymru a ddenodd sylw ar BBC Radio Wales ac ar raglen Newyddion 9 BBC Cymru: <http://www.bbc.co.uk/cymrufyw/33578010>

Denodd y prosiect ymateb hynod gan bobl ifanc a gweithwyr proffesiynol, gyda llawer yn addo rhoi newidiadau ar waith yn eu gweithle neu yn eu bywydau personol yn sgil y perfformiad.

Mae'r ffilm ar gael ar Youtube a gellir ei defnyddio gyda phobl ifanc a gweithwyr proffesiynol i gychwyn sgwrs am rywedd a hunaniaeth: <https://youtu.be/17JVkv-NU6k>







Really well done! From one trans person to the 8 on the stage - incredible to see an all-trans cast telling critical stories. Thank you so much!
♡



I have learnt that all people have the right to be happy with themselves. Gender is how you feel as a person, not what you identify as birth! Use the precious pronouns! ☺

Love the human & sense of friendship
This project has totally changed our organisational understanding of trans

Sylw gan berson ifanc yn Ysgol Uwchradd Radyr

GEIRFA

Allan – Bod yn agored am eich hunaniaeth draws*

Anneuaidd – Term cyffredinol i ddisgrifio hunaniaethau sydd y tu hwnt i wrywaidd a benywaidd ²

Anryweddol – Heb unrhyw hunaniaeth ryweddol, neu â hunaniaeth ryweddol niwtral

Camryweddu – Cyfeirio at rywun gan ddefnyddio gair, rhagenw yn aml, nad yw'n adlewyrchu'n briodol y rhywedd y mae'r person yn uniaethu ag ef

Cis / cisryweddol – Term a ddefnyddir i ddisgrifio rhywun y mae eu hunaniaeth ryweddol yn cyd-fynd â'r rhywedd a briodolwyd iddynt adeg eu geni (h.y. rhywun nad yw'n draws)

Cyfeiriadaeth rywiol – defnyddir hyn i ddisgrifio person yn seiliedig ar bwy y maent yn eu ffeindio'n ddeniadol yn emosiynol ac yn gorfforol

Datgelu – Pan fo rhywun arall yn dweud wrth bobl am eich hunaniaeth drawsryweddol, a hynny heb eich cydsyniad fel rheol

Deuryweddol – Bod â dwy hunaniaeth ryweddol, naill ai'r un pryd, neu ar wahanol adegau neu mewn gwahanol sefyllfaoedd. Gallai'r ddau rywedd yma fod yn wrywaidd ac yn fenywaidd, ond gall gynnwys hunaniaethau anneuaidd hefyd

Dirgel – Term a ddefnyddir i ddisgrifio rhywun nad yw pobl eraill yn gwybod am eu statws traws*

Dod allan – Cydnabod i chi'ch hun ac i bobl eraill eich bod chi'n drawsryweddol. Defnyddir y term mewn perthynas â chyfeiriadaeth rywiol hefyd

Dysfforia rhyweddol – Mae dysfforia rhyweddol yn disgrifio amrywiaeth o deimladau negyddol sy'n gysylltiedig neu'n ymwneud â rhywedd neu ryw person. Mae ar unigolion traws angen diagnosis o dysfforia rhyweddol cyn y gallant gychwyn triniaeth ailbennu rhywedd.

FTM – Talfyriad ar gyfer Benywaidd i Wrywaidd (*Female-to-Male*), y mae dynion traws* yn ei ddefnyddio weithiau

Hunaniaeth ryweddol – Ymdeimlad person o hunan, mae'n bosibl na fydd hyn yn cyd-fynd yn llwyr â'r rhywedd a briodolwyd iddynt adeg eu geni

LGBT – Acronym ar gyfer Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsryweddol. Gallech weld yr acronymau LHDT (yn Gymraeg), LGBTQ, LGBTQI, LGBT+ (lle mae'r Q yn golygu 'Queer' neu ' yn Amau' ('Questioning'), mae l yn cyfeirio at 'Ryngrywiol', a defnyddir '+' i ddangos holl gwmpas cyfeiriadaeth rywiol a hunaniaethau rhyweddol pobl)

MTF – Talfyriad ar gyfer Gwrywaidd i Fenywaidd (*Male-to-Female*), y mae menywod traws* yn ei ddefnyddio weithiau

Mynegiant rhyweddol – Y ffordd y cyflwynir hunaniaeth ryweddol yn allanol, er enghraifft trwy ddillad, gwallt, llais ac ystumiau

Rhyngrywiol – Term a ddefnyddir i ddisgrifio pobl a enir ag amrywiaeth o nodweddion anatomeg rywiol fewnol a/neu allanol, sy'n golygu bod ganddynt gyrff na ellir eu categoreiddio'n nodweddiadol o wrywaidd neu fenywaidd. Mae Gendered Intelligence yn amcangyfrif bod 1 person ym mhob 200 yn cael eu geni'n wahanol yn gorfforol i'r patrwm gwrywaidd/benywaidd nodweddiadol ³

² Adnodd Gwybodaeth Ryweddol am Hunaniaethau Rhyweddol Anneuol: <http://cdn0.genderedintelligence.co.uk/2013/02/12/12-35-49-nonbinary0213.pdf>

Rhywedd deuol – Y cysyniad taw dim ond dau fath o rywedd sydd yna (gwrywaidd a benywaidd)

Rhyweddhyllfol – Symud rhwng hunaniaethau neu fynegiant rhyweddol

Rhywedd niwtral – Bod â hunaniaeth ryweddol niwtral, neu ffafrio iaith/rhagenwau rhywedd niwtral

Traws* / Traws – Term cyffredinol a ddefnyddir i ddisgrifio pobl nad yw eu hunaniaeth ryweddol a'u hymdeimlad o'u hunain yn cyd-fynd yn llwyr â'r rhywedd a briodolwyd iddynt adeg eu geni

Trawsffobia – Atgasedd, ofn neu gasineb at bobl drawsryweddol

Trawsnewid – Trawsnewid yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio newid eich cyflwyniad rhyweddol fel ei fod yn cyd-fynd â'ch hunaniaeth ryweddol. Mae dau brif fath o drawsnewid, sef trawsnewid cymdeithasol a thrawsnewid meddygol

Trawsrywiol – Term a ddefnyddir yn gydgysweddol â thrawsryweddol, ond gellir ei ddefnyddio hefyd i gyfeirio at rywun sydd wedi, neu sy'n bwriadu trawsnewid yn feddygol, yn hytrach na bod yn derm cyffredinol. Y peth gorau pob tro yw gofyn pa derm y mae'n well gan rywun ei ddefnyddio i'w ddisgrifio ei hun

Troseddau Casineb – Trosedd y mae'r dioddefwr, neu unrhyw berson arall yn teimlo ei bod wedi cael ei sbarduno gan gasineb neu ragfarn sy'n seiliedig ar anabledd, hil, crefydd a chredo, cyfeiriadaeth rywiol a hunaniaeth rywiol y person, neu eu canfyddiadau yn hynny o beth

Ystrydebu rhyweddol – Cyffredinoli am nodweddion, ymddygiad neu ddiddordebau grŵp cyfan ar sail rhywedd yw ystrydebu rhyweddol

BETH YW YSTYR TRAWS*?

“Adeg ein geni, mae pob un ohonom yn cael tic yn y blwch ‘merch’ neu ‘fachgen’ yn yr ysbyty yn y fan a’r lle, ac rwy’n meddwl bod [traws] yn hunaniaeth sy’n unrhyw beth heblaw un peth sengl ar ei ben ei hun.”

“Mae’n debyg ein bod ni’n byw mewn diwylliant o ‘ragdybio cis nes profi’n draws’, lle, os oes rhywun yn dod allan yn draws*, mae’n beth aruthrol i rai pobl, ac yn dod yn ganolbwynt i hunaniaeth yr unigolyn yn llygaid rhai. Rwy’n credu bod rhagdybio’n gallu bod yn beryglus, a wyddoch chi fyth pwy sy’n cis, pwy sy’n draws*, pwy sy’n ansicr, pwy sydd heb labelu, neu’n beth bynnag arall. Mae’r ffaith y gwneir rhagdybiaethau am rywedd/au pobl a’u hunaniaeth ryweddol o ddiwrnod eu geni yn ofnadwy.”*

“Bod yn ddilys, bod yn driw i fi fy hun, a mynegi fy hun yn syml heb gywilydd.”

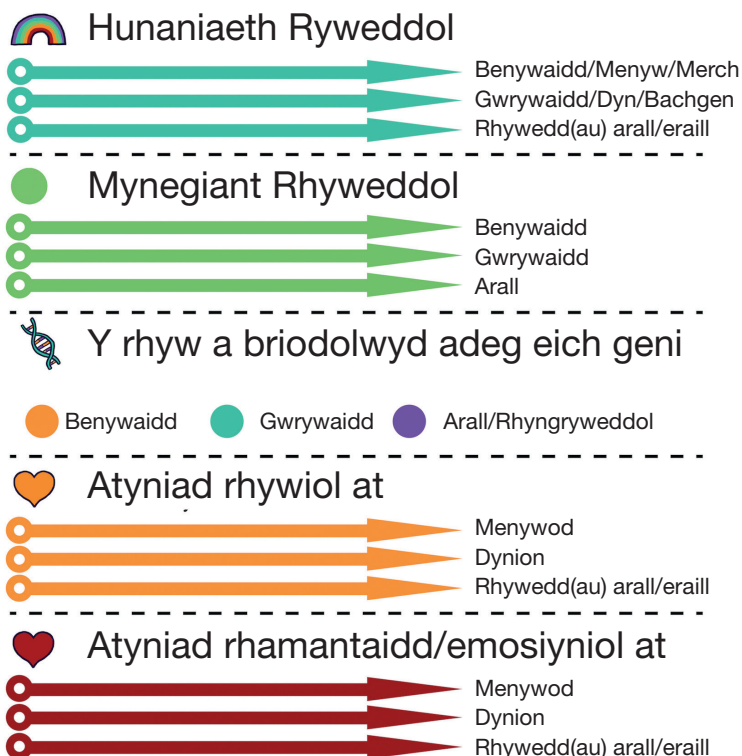
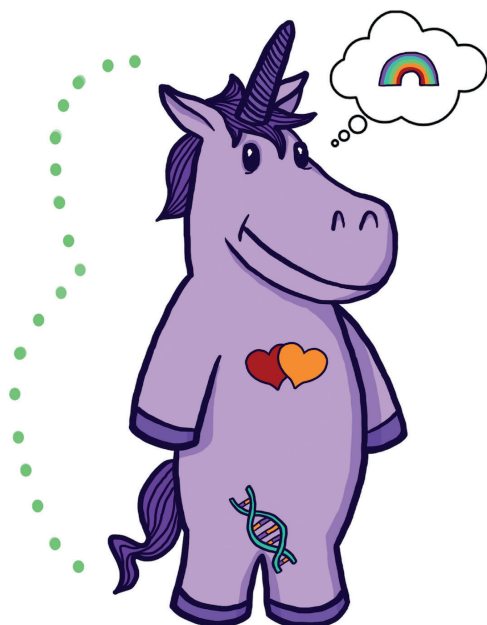
Adnodd a ddefnyddir yn aml i ddangos y gwahaniaeth rhwng hunaniaeth ryweddol, mynegiant/cyflwyniad o rywedd, y rhyw a briodolwyd i berson adeg eu geni, ac atyniad rhywiol a rhamantaidd yw'r Ungorn Rhywedd.

<http://www.transstudent.org/gender>

Yr Ungorn Rhywedd

Am ragor o wybodaeth:

TSER
Trans Student Educational Resources



www.transstudent.org/gender

Dyluniad gan: Landyn Pan

AWGRYMIADAU AR SUT I FOD YN GYFAILL TRAWS - GAN GRŴP TRAWS*NEWID

■ PARCHWCH RAGENWAU POBL!

Os oes rhywun yn dweud wrthoch chi pa ragenwau maent am eu defnyddio, defnyddiwch nhw, hyd yn oed os oeddech chi'n eu hadnabod cyn iddyn nhw newid eu rhagenwau! Os ydych chi'n gwneud camgymeriad gyda rhagenw rhywun, cywirwch y camgymeriad a pharhewch â'r sgwrs. Peidiwch â gwneud môr a mynydd o'r peth am fod hyn yn gallu achosi embaras, a gwneud i'r person deimlo'n anghyfyddus. Mae'r un peth yn wir am enwau.

■ PEIDIWCH Â GOFYN CWESTIYNAU SY'N RHY BERSONOL!

Mae cwestiynau fel 'pa ryw oeddet ti adeg dy eni?' 'wyt ti wedi cael y llawdriniaeth?' 'wyt ti'n cymryd hormonau?' 'pa organau rhywiol sydd gen ti?' oll yn gwestiynau na ddylech eu gofyn i berson traws. Cwestiwn arall i'w osgoi yw 'beth oedd dy enw adeg dy eni?' Mae chwilfrydedd am beth oedd enw'r person cyn ei newid yn ddigon naturiol, ond peidiwch â gofyn.

■ PEIDIWCH Â DATGELU DIM AM NEB!

Os oes rhywun wedi dweud wrthoch chi'n gyfrinachol eu bod yn draws, ond nad ydynt yn barod i ddod allan yn gyhoeddus neu i bobl benodol, gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n dweud wrth neb. Mae pobl yn dod allan yn eu pwysau eu hunain pan maen nhw'n teimlo'n barod i wneud hynny. Gallai hyn olygu bod angen eu camryweddu neu eu galw'n wahanol enwau o flaen gwahanol bobl, ond does dim byd o'i le ar ofyn pryd a ble y mae'n briodol defnyddio enwau neu ragenwau penodol.

■ PEIDIWCH Â RHAGDYBIO DIM!

Os nad ydych chi'n siŵr pa ragenwau i'w defnyddio ar gyfer rhywun, holwch. Byddai'n well o lawer gan berson eich bod chi'n gofyn yn hytrach na rhagdybio (a defnyddio'r rhai anghywir efallai). Os nad ydych chi'n teimlo'n gyffyrddus am ofyn yn blwmp ac yn blaen, yna gallech eich cyflwyno'ch hun trwy ddweud eich enw a'ch rhagenwau a gofyn pwy ydyn nhw, neu gallech wrando i glywed pa ragenwau y mae pobl eraill yn eu defnyddio nes eich bod chi'n sicr.

■ NID YW RHYWEDD YN CYFATEB Â CHYFEIRIADAETH RYWIOL!

Peidiwch â rhagdybio beth yw cyfeiriadaeth rywiol person traws. Mae cyfeiriadaeth rywiol pobl draws yn amrywio, yn union yr un fath â phobl cisryweddol.

■ BYDDWCH YN AMYNEDDGAR AC YN GEFNOGOL!

Mae llawer o bobl yn treulio amser yn archwilio, neu'n ansicr am eu hunaniaeth ryweddol wrth iddynt geisio ffeindio'u ffordd. Bydd rhai yn newid eu henwau a'u rhagenwau droeon, ac mae hynny'n berffaith iawn. Nid pawb sy'n gwybod yn y fan a'r lle. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n defnyddio'r enw a'r rhagenwau y maent yn eu defnyddio ar y pryd, a pheidiwch â cholli amynedd os ydyn nhw'n newid eu henwau a'u rhagenwau'n aml.

■ GOFYNNWCH BOB TRO!

Os ydych chi'n gwybod bod rhywedd rhywun yn newid yn gyson, os ydyn nhw'n wrywaidd un diwrnod, yn anneauaidd y diwrnod nesaf, ac yn fenywaidd ar ddiwrnod arall, cofiwch ofyn iddynt pa ragenwau y maent yn eu defnyddio'r diwrnod hwnnw fel na fyddwch chi'n eu pechu neu'n eu camryweddu.

■ SEFWCH I FYNY DROSON NI!

Os clywch chi rywun yn defnyddio iaith trawsffobig neu'n ein difrïo, peidiwch â gadael i'r peth fynd, esboniwch pam mae'r peth y maen nhw wedi ei ddweud yn anghywir, a dywedwch wrthyn nhw beth yw'r ymadrodd cywir neu'r ffordd gywir o ddweud rhywbeth. Mae hyn yn wir am gamryweddu hefyd, os clywch chi rywun yn camryweddu, cywirwch nhw. Mae rhai pobl draws yn ei chael hi'n anodd cywiro pobl eu hunain, felly mae'n bosibl iawn y byddan nhw'n gwerthfawrogi'r cymorth a'r gefnogaeth, a bydd hyn yn dangos iddyn nhw eich bod chi'n parchu eu hunaniaeth hefyd.

■ GWNEWCH HOLI AM RAGENWAU'N BETH 'NORMAL'!

Ar ddechrau cyfarfodydd neu ddigwyddiadau lle nad yw pawb yn eu hadnabod ei gilydd, awgrymwch eich bod yn cychwyn y sesiwn trwy ofyn i bawb eu cyflwyno'u hunain a datgan eu henwau a'u rhagenwau. Bydd hyn yn golygu bod pawb yn gwybod sut i gyfeirio at ei gilydd.

■ PARCHWCH BREIFATRWYDD!

Gwnewch yn siŵr bod y bobl draws rydych chi'n eu hadnabod yn gwybod eu bod nhw'n gallu siarad â chi'n gyfrinachol. Er bod yna lawer

o bethau na ddylech eu gofyn, mae'n bosibl y bydd rhai unigolion am drafod y pethau hyn â rhywun. Gwnewch yn siŵr eich bod chi yno i wrando bob amser, a gwnewch yn siŵr bod y sgwrs yn cael ei chadw rhwng y ddau ohonoch.

"Jyst gwrandewch ar yr unigolyn. Does dim ots os oes gennych chi'r holl gymwysterau yn y byd, a bod eich calon yn y lle iawn a'ch bod chi'n ceisio helpu, ni fydd gwadu beth y mae person yn ei ddweud wrthoch wyneb yn wyneb yn eu cynorthwyo nhw. Gwrandewch arnyn nhw a sylweddolwch taw'r person sy'n adnabod yr unigolyn orau yw'r unigolyn ei hun."

"Rwy'n credu bod ar lawer o bobl ofn gofyn cwestiynau am faterion traws am eu bod nhw'n poeni y byddan nhw'n pechu rhywun, ond o beth rydw i wedi ei weld, a'r peth a glywn gan bron bob person traws yw - holwch, gofynnwch pa ragenwau rydyn ni'n eu defnyddio. Oherwydd os gofynnwch chi, fe ddysgwch chi, ac fe ddeallwch chi'n well."

MEDDYLIAU POBL IFANC DRAWS*

MEDDWL

Trawsnewid, diogelwch,
rhieni, beirniadaeth,
pasio, trawsffobia,
cymdeithas,
cymuned, pryder,
perthnasau

CLUSTIAU A CHEG

Cyfleu eich hun, bwlio,
hunan-sensoriaeth

CALON

Derbyn eich hun,
pryder. "Anodd i gredu
y gall neb eich caru"

CROEN

Anesmwythyd

CORFF

Stigma, problemau
mynediad, gorbryder,
addysg, iselder,
cydsyniad, dibyniaeth,
lles rhywiol, perthnasau,
nofio, iselder, dim
ymreolaeth ar y corff



BETH MAE'R GYFRAITH YN EI DDWEUD

**MAE SAWL DARN O DDEDDFWRIAETH
GYDRADDOLDEB YN AMDDIFFYN POBL
DRAWS*. YMHLITH Y RHAI ALLWEDDOL
MAE'R DDEDDF CYDNABOD RHYW (2004)
A'R DDEDDF CYDRADDOLDEB (2010).**

DEDDF CYDNABOD RHYW (2004) (GRA)

Mae'r GRA yn galluogi pobl draws dros 18 oed i gael cydnabyddiaeth gyfreithiol, Tystysgrif Cydnabod Rhyw (GRC) a thystysgrif geni newydd. Mae'r Ddeddf yn cynnwys mesurau i amddiffyn hawl pobl draws i breifatrwydd am eu statws adeg eu geni a'u hunaniaeth hefyd.

Nid yw llawer o bobl draws yn gwneud cais am GRC. Dylid parchu pob person traws a'u trin yn ôl y rhyw y maent yn byw eu bywydau drwyddo, dim ots a oes ganddynt Dystysgrif Cydnabod Rhyw ai peidio. Mae'r Ddeddf Cydnabod Rhyw wedi cael ei chamddehongli ar adegau, gydag achosion lle gofynnwyd i bobl draws ddangos Tystysgrif Cydnabod Rhyw pan nad oedd angen. Er enghraifft, mae hi'n anghyfreithlon i wasanaeth neu gyflogydd ofyn a oes GRC gan rywun, am y dylent drin pawb yr un fath, dim ots am eu hanes rhyweddol.

Mae'r Gymdeithas Ymchwil ac Addysg ar Hunaniaeth Rhyweddol (GIRES) yn darparu gwybodaeth fanwl am y Ddeddf Cydnabod Rhyw a'r sefyllfa gyfreithiol sydd ohoni: <http://www.gires.org.uk/GRA.php>

DEDDF CYDRADDOLDEB (2010)

Mae'r Ddeddf Cydraddoldeb yn tynnu dros 100 darn o ddeddfwriaeth gydraddoldeb ynghyd yn un Ddeddf sengl. O dan y Ddeddf, ni chaniateir i bobl wahaniaethu, aflonyddu ar nac erlid person arall am fod ganddynt (neu am yr ystyrir bod ganddynt) nodwedd warchodedig, sef: oedran, anabledd, ailbennu rhywedd, priodas a phartneriaeth sifil, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd a chredo, rhyw a chyfeiriadaeth rywiol. Mae'r Ddeddf Cydraddoldeb yn amddiffyn rhag gwahaniaethu gan gyflogwyr, darparwyr gofal iechyd, ysgolion a darparwyr addysg, gwasanaethau trafnidiaeth a chyrrff cyhoeddus fel adrannau'r llywodraeth ac awdurdodau lleol.

Yn y Ddeddf Cydraddoldeb, mae ailbennu rhywedd yn cwmpasu unrhyw un sy'n cael, sydd wedi cael neu sy'n bwriadu cael proses (neu ran o broses) i ailbennu eu rhywedd. Am hynny, mae'r Ddeddf yn cwmpasu trawsnewid cymdeithasol a meddygol.

Mae'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yn darparu gwybodaeth ac arweiniad manwl ar y Ddeddf Cydraddoldeb ar gyfer sefydliadau: <http://www.equalityhumanrights.com/about-us/about-commission/our-vision-and-mission/our-business-plan/transgender-equality>

CONFENSIWN Y CENHEDLOEDD UNEDIG AR HAWLIAU'R PLENTYN (1989) (UNCRC)

Mae'r Confensiwn yn amddiffyn hawliau pobl ifanc hyd at 18 oed. Mae 54 erthygl ynddo, ac mae 42 o'r rhain yn hawliau sy'n perthyn i blant a phobl ifanc hyd at 18 oed. Yn 2011, Cymru oedd y wlad gyntaf yn y DU i wneud y Confensiwn yn rhan o'i gyfraith ddomestig o dan Fesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) (2011).

Mae'r erthyglau canlynol o'r Confensiwn yn arbennig o berthnasol wrth gynorthwyo pobl ifanc draws:

- **Erthygl 12** – Mae gan blant yr hawl i ddweud beth maen nhw'n meddwl y dylai ddigwydd pan fo oedolion yn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt, ac i'w safbwyntiau gael eu cymryd i ystyriaeth
- **Erthygl 13** – Mae gan blant yr hawl i gael ac i rannu gwybodaeth, ar yr amod nad yw'r wybodaeth yn niweidiol iddyn nhw nac i bobl eraill
- **Erthygl 16** – Yr hawl i breifatrwydd – Mae gan blant yr hawl i breifatrwydd. Dylai'r gyfraith eu hamddiffyn rhag ymosodiadau ar eu ffordd o fyw
- **Erthygl 24** – Yr hawl i iechyd – Mae gan blant yr hawl i ofal iechyd o ansawdd da
- **Erthyglau 28 and 29** – Mae gan blant yr hawl i addysg. Dylai addysg ddatblygu personoliaeth a doniau pob plentyn yn llawn.

Gellir cael rhagor o wybodaeth am y Confensiwn trwy fynd i:

<http://www.uncrcletsgetitright.co.uk/>

<http://www.childcomwales.org.uk/>

CYMRU
HER
DEUAIDD
GWELEDIGAETH
HER
YMCHWIL
YMBWERU
YMBWERU
HYSBYSU
HAWLIAU
CYDRADDOLDEB

TRAWSNEWID

TRAWSNEWID YW'R YMADRODD A DDEFNYDDIR I DDISGRIFIO NEWID RHYWEDD FEL EI FOD YN CYD-FYND Â HUNANIAETH RYWEDDOL YR UNIGOLYN.

MAE DAU BRIF FATH O DRAWSNEWID, SEF TRAWSNEWID CYMDEITHASOL A THRAWSNEWID MEDDYGOL.

Trawsnewid cymdeithasol mae hyn yn gallu dechrau unrhyw bryd, heb unrhyw ymyrraeth feddygol nac unrhyw fath arall o gymeradwyaeth. Trawsnewid cymdeithasol yw'r broses o newid y ffordd y cyfeirir at berson yn gymdeithasol ac o fewn y teulu. Gall hyn gynnwys newid enw a rhagenwau yn anffurfiol i gychwyn, ond gall arwain at newid enwau a theitlau'n ffurfiol trwy weithred newid enw ac ar ddogfennaeth swyddogol. Mewn llawer o achosion, mae'n cynnwys gwisgo a chyflwyno'ch hun yn ôl y rhywedd y mae'r unigolyn yn teimlo'n gyffyrddus ag ef, fel y caiff ei weld fel un o'r rhywedd yna'n gyhoeddus. Gellir gwneud hyn heb drawsnewid meddygol. Mae'n bosibl na fydd rhai unigolion yn gallu trawsnewid yn feddygol am wahanol resymau, neu nad ydynt am wneud hynny.

Trawsnewid meddygol yw'r broses o gymryd camau i ymrwymo gweithwyr iechyd a chael triniaeth i helpu'r unigolyn i fod yn fwy cyffyrddus â'i gorff a'i ymddangosiad. Gall hyn gynnwys cymryd cyffuriau atal hormonau, therapi adfer hormonau a/neu lawdriniaeth.

Mae angen i unigolion traws gael diagnosis o dysfforia rhyweddol cyn y gallant gael triniaeth ailbennu rhywedd.

*'Mae Dysfforia [...] yn disgrifio amrywiaeth o deimladau negyddol sy'n ymwneud neu'n gysylltiedig â rhywedd neu ryw person. Mae pobl draws sy'n profi dysfforia yn gallu bod yn anghyffyrddus dros ben â rhai agweddau ar eu cyrff, ac yn arbennig eu nodweddion rhywiol. Gallant gael ymateb anghymellol dwys - tristwch, dicter neu ffieidd-dod efallai - pan fo rhywun yn defnyddio rhagenwau (amhriodol), yn sôn am eu rhywedd adeg eu geni, neu'n defnyddio'r enwau rhywedd-amhriodol a oedd ganddynt cyn iddynt ddod allan.'*⁴

- Gellir defnyddio cyffuriau atal hormonau (a elwir weithiau'n gyffuriau atal glasoed) i atal y newidiadau corfforol dieisiau sy'n digwydd yn ystod glasoed, a hynny er mwyn atal unigolyn rhag datblygu nodweddion hormonaidd. Darperir cyffuriau atal hormonau yn seiliedig ar ddatblygiad y person ifanc yn hytrach nag ar sail eu hoedran.
- O 16 oed ymlaen, gellir cymryd hormonau fel oestrogen a thestosteron er mwyn datblygu nodweddion corfforol rhywedd penodol, fel llais dyfnach, blew ar yr wyneb a thwf meinwe'r bronau.
- Gellir hyfforddi'r llais a chael gwared ar flew er mwyn newid ymddangosiad a chyflwyniad.
- Gall llawdriniaeth gynnwys ailadeiladu'r fron, mewnbliadau i'r fron, naddu'r wyneb, naddu'r afal breuant, hysterectomi a llawfeddygaeth ar yr organau rhywiol ymysg pethau eraill. Gellir cyfeirio at driniaeth o'r fath fel llawdriniaeth ailbennu rhywedd neu lawdriniaeth cadarnhau rhywedd. Mae terminoleg fel 'newid rhyw' yn hen-ffasiwn, yn anghywir a dylid osgoi ei ddefnyddio.

4 <http://transwhat.org/glossary/>

GWAHANIAETHU
HUNANIAETHAU
GWAITH
ADDYSG
IECHYD
YMBWERU
RHYWEDD
YMGYNGHORI
IFANC
HYFFORDDIANT
IEUENCTID

Gall rhai pobl ddewis cymryd hormonau yn unig, cael rhai mathau penodol o lawdriniaeth, neu gael cyfuniad o'r ddau. **Myth yw'r rhagdybiaeth gyffredin bod ar unigolyn angen cael 'y llawdriniaeth' er mwyn cydymffurfio â'u hunaniaeth ryweddol, a bydd rhai unigolion yn dewis peidio â chael unrhyw lawdriniaeth o gwbl.** Nid yw'r enwau a'r rhagenwau y mae person traws* yn eu defnyddio'n dibynnu a ydynt wedi, neu a ydynt yn bwriadu trawsnewid yn feddygol.

“Mae rhai pobl yn fodlon ar hormonau, nid yw eraill am gael hormonau o gwbl, y cyfan y maent am ei wneud yw byw yn rhywedd eu dewis. Mae pobl eraill am gael yr holl lawdriniaeth sydd ar gael [...] mae hi wir yn amrywio o un person i'r llall.”

Rhaid dilyn llwybr penodol i gyrchu Gwasanaethau Hunaniaeth Ryweddol trwy'r GIG. Gall meddygon teulu atgyfeirio cleifion sy'n cyrchu gwasanaethau GIG Lloegr at glinigau hunaniaeth ryweddol. Mae gofyn o hyd i gleifion yng Nghymru sydd am gael gwasanaethau trawsnewid meddygol fynd trwy eu meddyg teulu i gael asesiad gan y gwasanaethau Iechyd Meddwl Cymunedol, cyn y gellir eu hatgyfeirio ymlaen at y Clinig Hunaniaeth Ryweddol yn Ysbyty Charing Cross yn Llundain. Mae hyn yn broses hir ac anodd.

CYMRU

HER

DEUAIDD

GWELEDIGAETH

HER

YMCHWIL

YMBWERU

HYSBYSU

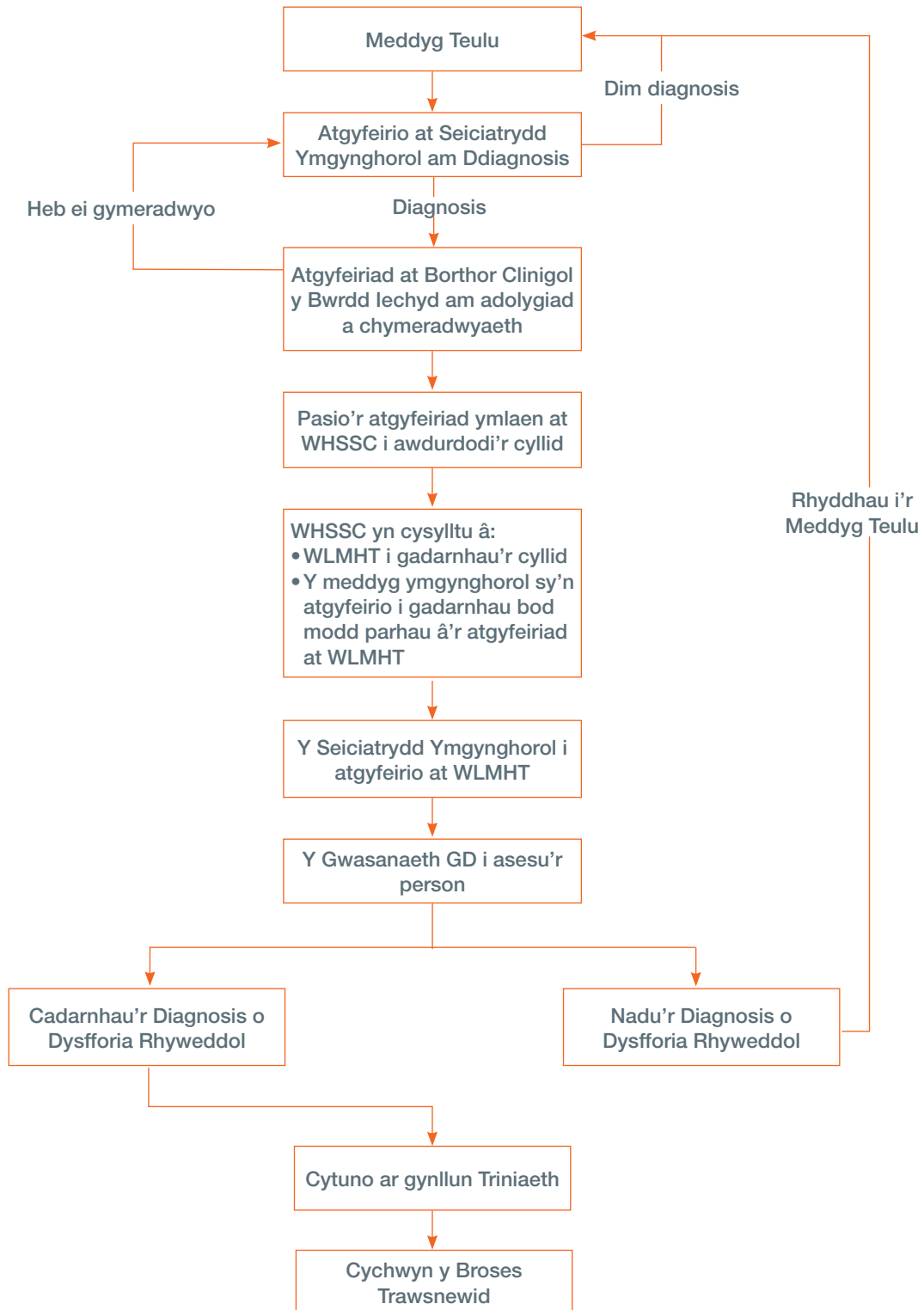
HAWLIAU

CYDRADDOLDEB

PWYLLGOR GWASANAETHAU ARBENIGOL IECHYD GIG CYMRU (WHSSC)

POLISI GWASANAETHAU ARBENIGOL: CP21 GWASANAETHAU HUNANIAETH RYWEDDOL ARBENIGOL I OEDOLION (2012)

Y LLWYBR ATGYFEIRIO OEDOLION - ATGYFEIRIO I GLINIG HUNANIAETH RYWEDDOL



Y PRIF FATERION

MAE'R ADRAN HON YN CRYNHOI EIN SGYRSIAU GYDA PHOBL IFANC DRAWS*, Y MATERION SYDD O BRYDER IDDYNT A'U BLAENORIAETHAU AR GYFER NEWID.

Yn ogystal, fe hwyluson ni grwpiau ffocws gyda phobl broffesiynol a rhieni pobl ifanc draws*. Gwrandawodd y grwpiau ffocws ar safbwyntiau gweithwyr ieuencid (gan gynnwys y rhai sy'n gweithio mewn cyd-destun LGBT penodol),

y sector tai, y GIG, yr Heddlu, y Gwasanaeth Ambiwlansys a sefydliadau cymorth i bobl drawsryweddol. I gyd-fynd â'r grwpiau ffocws, cynhaliwyd ymgynghoriad ar-lein a oedd yn estyn allan at weithwyr proffesiynol a phobl ifanc draws.

Oni nodir fel arall, dyfyniadau gan y bobl ifanc draws* a gymerodd ran yn yr ymgynghoriad yw'r holl ddyfyniadau yn y ddogfen hon.

ADDYSG A GWAITH IEUENCTID

"Roedd fy hyder mor isel ag y gallai fod, a doeddwn i ddim yn gwybod sut i sefyll i fyny dros fy hunan o gwbl am eu bod nhw'n bobl broffesiynol, maen nhw fel ffigurau o awdurdod sy'n gysgod drosoch chi, mae hi'n ddigon i godi ofn ar rywun."

1.1 YMWHYBYDDIAETH:

- Wrth holi sampl o'r sefydliadau sy'n aelodau o Youth Cymru, dywedodd 30% bod ganddynt wybodaeth 'dda iawn' neu 'dda' am hunaniaethau traws
- Mae yna ddiffyg hyfforddiant penodedig am ymwybyddiaeth draws* ar gyfer pobl sy'n gweithio'n broffesiynol gyda phobl ifanc. Ar hyn o bryd, mae'r hyfforddiant yn ymatebol hytrach nag yn rhagweithiol, ac nid yw sefydliadau'n ceisio hyfforddiant yn aml nes eu bod yn gweithio gyda pherson ifanc traws*.
- Mae hyfforddiant ymwybyddiaeth LGBT yn dueddol o ganolbwyntio ar gyfeiriadaeth rywiol, gan hepgor hunaniaeth ryweddol a phrofiadau pobl draws*.

1.2 HYDER AC YMGYSYLLTIAD

Mae pobl ifanc draws* mewn perygl o ymddieithrio o'u haddysg, ac mae'n bosibl y byddant yn llai tebygol o ymgysylltu ag addysg uwch oherwydd pryderon o ran sut y bydd bod yn berson traws yn effeithio ar eu rhagolygon gyrfaol:

"Rwy'n credu bod llawer o bobl yn poeni'n fawr am sut y bydd bod yn berson traws yn effeithio ar eu rhagolygon gwaith, ac a fyddant yn gallu gwneud beth maen nhw am ei wneud yn y pen-draw. Am hynny, nid ydynt yn trafferthu ag addysg uwch, oherwydd beth yw pwrpas talu llwyth o arian os na allwch chi wneud beth rydych chi am ei wneud yn y pen-draw."

Mae ofn anffafiaeth yn gallu atal pobl draws rhag wneud cais am swydd. Cafodd yr Astudiaeth Iechyd Meddwl Traws (yn 2012) bod 18% o'r ymatebwyr yn credu eu bod wedi cael eu gwrthod am swydd yn annheg, ac roedd 16% wedi penderfynu peidio â gwneud cais am swydd am eu bod yn ofni aflonyddwch ac anffafiaeth.¹ Yn ôl gwaith ymchwil gan UNISON yn 2013, roedd 60% o ymatebwyr traws wedi dioddef sylwadau trawsffobig gan gydweithwyr a rheolwyr.²

1 http://www.gires.org.uk/assets/Medpro-Assets/trans_mh_study.pdf

2 UNISON, Hawliau Gweithwyr Trawsryweddol (Mai 2013) <https://www.unison.org.uk/content/uploads/2013/06/Best-5-Practice-and-ProceduresTransgender-workers-rights2.doc>

Mae cymwysterau person ifanc traws* yn gallu bod o dan enw blaenorol, a gall anawsterau wrth ddiwygio tystysgrifau arholiad fod yn rhwystyr pellach i bobl ifanc sydd am ymgysylltu ag addysg bellach neu wneud cais am swydd.³

IAITH A RHAGENWAU

Mae parchu a defnyddio rhagenwau ac enwau dethol pobl ifanc draws* yn hanfodol er mwyn creu amgylchedd diogel a chynhwysol. Dylid defnyddio enw a rhagenw dethol person traws, dim ots a yw'r person hwnnw wedi cael llawdriniaeth neu'n debygol o'i chael, a dim ots ar ba 'gam' o'r broses y maen nhw o safbwynt meddygol.

Camryweddu yw pan fo rhywun yn defnyddio gair i gyfarch rhywun ac nad yw'n adlewyrchu'n gywir y rhywedd y mae'r person hwnnw'n uniaethu ag ef. Gall hyn fod ar ffurf rhagenw (ef, hi, nhw ac ati) neu gall olygu defnyddio'r enw a gafodd y person adeg ei eni.

Ceir canllawiau ar iaith a rhagenwau ar dudalen 43.

- Mae camryweddu'n gallu cael effaith drychinebus ar hunan-barch a hyder pobl ifanc, am ei fod yn awgrymu nad yw pobl eraill yn gweld eu hunaniaeth fel peth 'real' neu ddilys, a gall beri iddynt deimlo nad ydynt yn cael eu parchu neu eu gwerthfawrogi fel eu hunain. Gall hyn ddwysáu teimladau o unigrwydd, a chael effaith o bwys ar gyfranogaeth ac ymgysylltiad y bobl ifanc am nad ydynt yn teimlo eu bod yn ddiogel neu'n cael eu parchu.

"Gall ragenw wneud eich diwrnod yn un da neu eich chwalu'n deilchion."

"[Mae camryweddu] yn dwyn yr holl oblygiadau negyddol yr oedd gennych o'r blaen, ac mae'n eich atgoffa'n barhaus nad ydych chi'n 'normal' o'i gymharu â'r bobl eraill rydych chi'n uniaethu â nhw"

"Pan fo [camryweddu] yn digwydd, mae'n ddinistriol. Mae pobl draws wir yn teimlo eu bod ar gyrion y gymdeithas, ac mae angen gwir ddewrder i blentyn gamu allan o'r blwch, a bod yn driw i bwy ydyn nhw. Os yw gair yn annilysu hunaniaeth person traws [...] mae hi'n air grymus iawn. Mae'n chwalu popeth."

- Yn benodol, mae yna ddiffyg gwybodaeth am hunaniaethau anneauidd a rhagenwau sy'n niwtral o ran rhywedd

"Chi'n gwybod beth rydw i'n ei gasáu fwyaf [...] mae pobl wedi fy ngalw i'n 'it' am fy mod i'n rywedd hylifol"

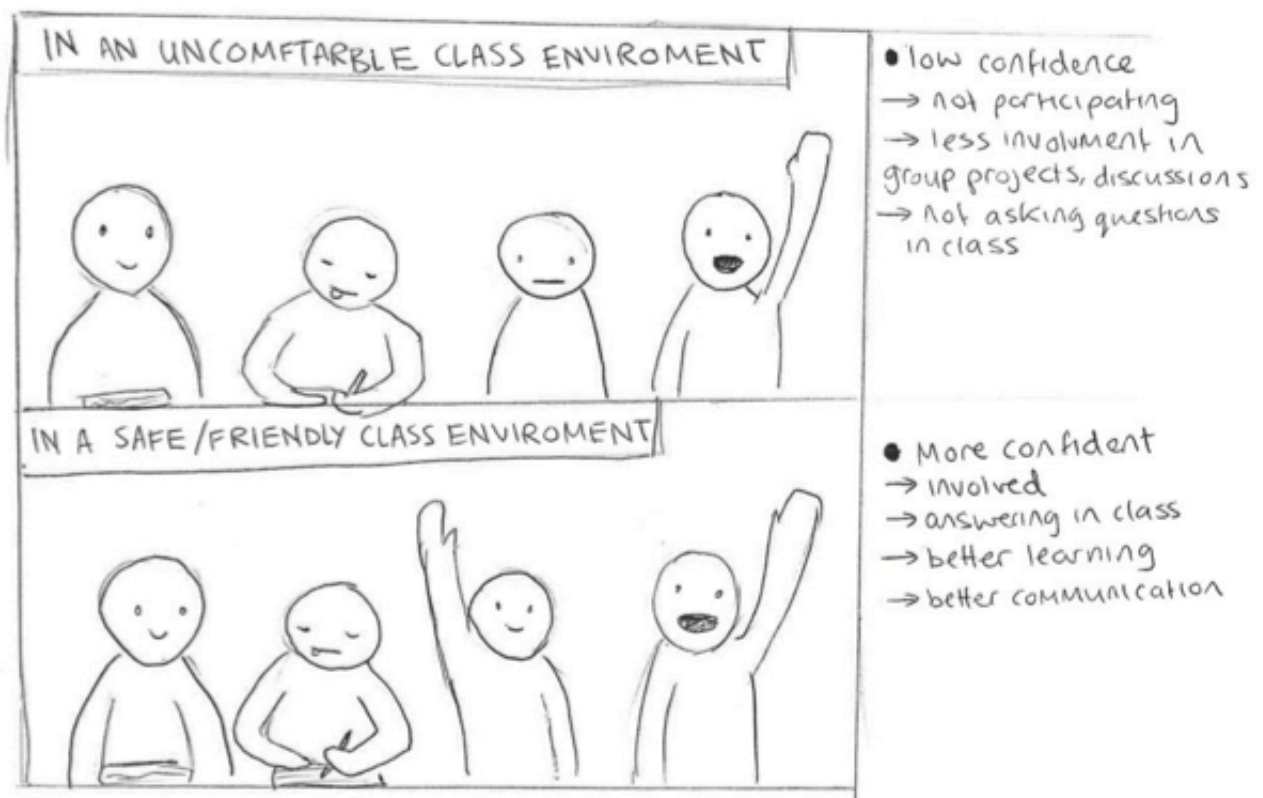
- Er y gall camryweddu ddigwydd am fod rhywun wedi gwneud camgymeriad, neu ragdybiaeth (a'i gywiro'n gyflym wedyn), siaradodd rhai o'r bobl ifanc am gael eu camryweddu'n fwriadol drosodd a thro:

"Gyda chymaint o wahanol weithwyr proffesiynol, bydden i'n dweud wrthyn nhw wyneb yn wyneb "dyma pwy ydw i, dyma'r rhagenwau rydw i am eu defnyddio" ond doedden nhw byth yn gwrando, ac roedd hi'n peri gymaint o rwystredigaeth i mi."

"Rwy'n deall bod pobl yn gwneud camgymeriadau, ond pan maen nhw'n gwneud hynny'n amlwg, heb gydnabod beth maen nhw wedi ei wneud, mae hi bron fel eu bod nhw'n eich anwybyddu."

"Gall staff/athrawon danseilio hunaniaeth pobl ifanc draws sy'n dechrau datblygu trwy gamddefnyddio rhagenwau'n fwriadol." – ymarferydd, gogledd Cymru*

3 Mae gan UK Trans Info daflen ffeithiau ar newid enwau - <http://uktrans.info/attachments/article/292/transqualcerts.pdf>



Darlun gan berson ifanc traws* sy'n dangos effaith parchu hunaniaeth ryweddol person ar eu dysg a'u hymgysylltiad. Mae defnyddio'r rhagenwau cywir yn hanfodol i greu'r amgylchedd diogel a chysurus yma.

SUT MAE PERSON YN TEIMLO PAN FO RHYWUN YN CWESTIYNU EI HUNANIAETH RYWEDDOL?

DIGALON PRYDERUS
ANWELEDIG GWAHANOL
WEDI BYCHANU

1.3 BWLIO:

Mae canllawiau Llywodraeth Cymru 'Parchu Eraill: bwlio rhywiaethol, rhywiol a thrawsffobig' (2011) yn diffinio bwlio trawsffobig fel rhywbeth sy'n cael ei sbarduno gan 'gasineb neu ofn pobl sy'n drawsryweddol [...]'.⁴

Diffyg ymwybyddiaeth ac addysg sy'n peri i bobl ddefnyddio iaith trawsffobig yn aml. Gall pobl ifanc a staff fod yn ansicr o'r iaith briodol i'w defnyddio, ac nid ydynt yn ymwybodol bod rhai cwestiynau'n gallu bod yn rhy bersonol neu'n amharchus (er enghraifft, gofyn am enw person traws adeg ei eni neu holi am lawdriniaeth).

"LGBT yw enw'r peth, ond mae pawb yn canolbwyntio ar yr LGB, does neb yn gwybod am y T. Ac am nad yw pobl yn gwybod am y T, dydyn nhw ddim yn gwybod bod yr hyn y maent yn ei ddweud yn drawsffobig."

"Nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn gwybod beth mae trawsryweddol yn ei olygu, a does braidd neb wedi clywed am anneauaid. Mae pobl yn dweud pethau drwg heb sylweddoli. Mae angen i agweddau a safbwyntiau pobl newid."

Gall pobl ifanc eraill neu aelodau o staff fod yn gyfrifol am fwlio, a gall y bwlio dargedu pobl ifanc draws, pobl ifanc sydd â rhiant, brawd, chwaer neu berthynas arall sy'n draws, aelodau o staff sy'n drawsryweddol, neu bobl draws yn y gymuned ehangach.

Gall pobl ifanc nad ydynt yn draws, ond nad ydynt yn cydymffurfio'n llwyr o ran rhywedd yn llygaid pobl eraill, fod yn darged ar gyfer bwllis hefyd. Mae plant yn dysgu'n ifanc iawn am y

rheolau di-ddweud am sut y dylai bechgyn a merched ymddwyn, ac os nad yw person ifanc yn cydymffurfio â'r 'norm' o ran eu mynegiant neu eu hymddygiad, maent yn gallu bod yn darged i fwllis.

"Rwy'n credu y byddai mwy o addysg am faterion traws yn helpu pobl ifanc i ystrydebu'n llai, a pheidio â bwlio pobl sy'n 'wahanol' yn eu llygaid nhw."

Ar hyn o bryd, nid yw ysgolion yn cydnabod pam mor ddifrifol yw bwlio trawsffobig yn aml. Mae rhai pobl ifanc yn dweud eu bod wedi dioddef bwlio trawsffobig ond nad yw'r peth wedi cael ei herio na'i gymryd o ddifrif. Testun pryder mwy yn hyn o beth yw'r rhagdybiaeth taw'r bobl ifanc eu hunain sydd ar fai am eu bod wedi 'dewis' eu hunaniaeth:

"Unwaith, cefais fy mwlio o flaen athro, ac ni wnaeth ddim am y peth. Fe ddywedais i wrthyn nhw i roi'r gorau iddi, a dywedodd yr athro wrthyf i fod yn dawel a mynd i'r dosbarth"

"Un tro, fe ddywedais i wrth athrawes fy mod i'n cael fy mwlio oherwydd fy hunaniaeth ryweddol, a dywedodd hi fy mod i wedi gwneud "dewis" ac y byddai'n rhaid i mi ddelio â goblygiadau hynny."

"Cefais fy mwlio yn yr ysgol, a phan dynnais i sylw awdurdod at y peth, cefais i ddim ymateb o gwbl. Mae person gwrywaidd wedi fy myseddu ac wedi bygwth fy nhreisio sawl gwaith, ond does neb yn cymryd y peth o ddifrif. Mae pobl wedi tynnu lluniau ohonof i yn y tŷ bach dros ben waliau'r tai bach, a'r cyfan a ddywedwyd oedd y dylwn i ddisgwyl hynny."

4 <http://gov.wales/topics/educationandskills/publications/circulars/antibullying/?lang=en>

I gael rhagor o wybodaeth am fwlio trawsffobig:

GIREs: <http://www.gires.org.uk/assets/Schools/TransphobicBullying.pdf>

NASUWT: Bwlio ar sail rhagfarn: www.nasuwt.org.uk

SEIBERFWLIO

- Mae mannau ar lein yn gallu darparu cymorth a gwybodaeth anhepgor ar gyfer pobl ifanc draws, ac mae'n bosibl na all rai pobl ifanc gael cymorth o'r fath gan eu teulu, eu hysgol neu'r gymuned leol. Mae'r mannau ar-lein yma'n gallu caniatáu i bobl ifanc archwilio a mynegi eu hunaniaeth ryweddol, er enghraifft trwy avatar neu gymeriad gêm fideo (a hynny'n aml cyn dod allan i deulu a ffrindiau).
- Fodd bynnag, gall pobl ifanc draws fod yn darged ar gyfer seiberfwlio, gyda llawer ohonynt yn profi camdriniaeth neu fygythiadau o drais corfforol ar lein. Dywedodd ambell un bod pobl wedi anfon sylwadau rhywiol atynt.

"Mae seiberfwlio'n digwydd yn aml, gyda negeseuon gan bobl ddieithr yn amrywio o ymatebion fel bygythiadau i'ch lladd, i bobl sy'n dweud eu bod am gael perthynas rhywiol â chi am eich bod chi'n draws."

"Do, fe hysbysais i'r heddlu am fath o seiberfwlio unwaith, ond wnaethon nhw ddim oll am y peth."

I gael rhagor o wybodaeth am seiberfwlio:

http://www.thinkuknow.co.uk/14_plus/need-advice/LGBT/

<http://www.nhs.uk/Livewell/Bullying/Pages/Cyberbullying.aspx>

<http://www.stoponlineabuse.org.uk/?u=1>

1.2 YMRWYMIAD CLIR AC AMLWG I FATERION LGBT:

Gweler tudalen 55 am gyfleoedd i drafod rhywedd a hunaniaeth gyda phobl ifanc.

- Er bod materion sy'n ymwneud â chyfeiriadaeth rywiol a bwlio homoffobig yn cael eu trafod yn fwy agored mewn ysgolion ac mewn sefydliadau gwaith cymdeithasol nac yn y gorffennol, anaml iawn y trafodir hunaniaeth ryweddol mewn gwersi ABCh neu yn y cwricwlwm ehangach. Heb gynrychiolaeth, nid oes gan pobl ifanc draws* bwynt cyfeirio.
- Mae'r diffyg patrymau ymddygiad cadarnhaol mewn lleoliadau addysg yn ymestyn i staff addysgu. Yn ôl gwaith ymchwil, mae 33% o bobl yn teimlo y byddai person traws* yn anaddas fel athro/athrawes mewn ysgol gynradd.⁵
- Mae dysgu am faterion traws* (gan gynnwys gweld patrymau ymddygiad cadarnhaol a chlywed am orchestion aelodau o'r gymuned draws*) yn helpu pobl ifanc draws* i sylweddoli nad ydynt ar eu pennau eu hunain ac yn lleihau eu hunigrwydd. Mae addysg am hunaniaeth ryweddol yn galluogi pobl ifanc i archwilio eu hunaniaeth heb ragfarn, yn helpu'r holl bobl ifanc i ddatblygu empathi ac yn codi ymwybyddiaeth am iaith briodol. Mae hyn, yn ei dro, yn arwain at lai o iaith a bwlio trawsffobig, ac yn gwneud i'r bobl ifanc draws* deimlo'n fwy diogel.

5 http://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/documents/Wales/download_everyday_encounters_final.pdf

“Gallai arbed bywydau pobl, yn llythrennol, am fod pobl yn mynd i gymaint o gawl potsh am eu bod nhw’n meddwl “Fi yw’r unig un, ffric ydw i, beth sy’n bod arna’i” am nad ydyn nhw’n sylweddoli bod yna bobl eraill fel nhw [...] gallai hyd yn oed y sôn lleiaf [mewn ysgol neu glwb ieuenctid] “bod hyn yn gallu digwydd, ac mae’n oed” fod mor ddefnyddiol i bobl, nid dim ond pobl draws, ond i bobl eraill hefyd er mwyn eu cynorthwyo i ddeall y peth.”

- Mae pobl ifanc yn aml yn ymwybodol o’r geiriau difriol a sarhaus cyn eu bod yn ymwybodol o’r iaith gynhwysol a pharchus. Mae hyn yn cynnwys y bobl ifanc draws* eu hunain, am y dywedodd sawl un nad oedden nhw’n ymwybodol o’r gair ‘trawsryweddol’ tan ganol neu ddiwedd eu harddegau, ac nad oedd hi’n rhywbeth oedd yn cael ei drafod o fewn yr ysgol. Mae bod heb y geiriau i ddisgrifio eich hunaniaeth neu’ch teimladau yn gallu dwysáu’r teimlad o arwahanrwydd ac effeithio ar eich hunan-barch.

“Roeddwn ni’n gwybod ychydig o’r geiriau difriol sy’n cael eu lluchio o gwmpas y lle, ond doeddwn i ddim yn gwybod bod trawsrywiaeth yn beth go iawn, yn hunaniaeth go iawn, a bod modd newid rhywedd, a byw eich bywyd fel rydych chi am ei fyw.”

1.3 ARGAELEDD CYFLEUSTERAU:

Mae cyfleusterau fel tai bach ac ystafelloedd newid yn aml yn llefydd lle nad yw pobl ifanc draws* yn teimlo’n ddiogel, ac maen nhw’n gallu rhwystro pobl ifanc rhag cymryd rhan mewn addysg neu gyrchu gwasanaethau.

Dylai pobl ifanc draws* gael eu cynorthwyo i gyrchu cyfleusterau lle maen nhw’n teimlo’n gyffyrddus. Yn rhy aml, mae yna bwyslais ar effaith ganfyddedig y ffaith bod person traws*

yn defnyddio tai bach eu dewis ar bobl ifanc cisryweddol, yn hytrach nag ar hawliau, urddas a diogelwch y bobl ifanc draws*.

- Mae gorfod defnyddio tai bach nad ydynt yn gyffyrddus yn eu defnyddio yn gallu achosi gofid, trallod a dysfforia i bobl ifanc draws:

“Mae hi’n erchyll, mae hi’n deimlad sy’n anodd ei ddisgrifio, ond mae hi fel arswyd a phryder, a rhywbeth tebyg i euogrwydd tuag atoch chi’ch hun, ac mae’r holl deimladau ofnadwy yma, teimladau gwirioneddol erchyll, am y peth yma y mae’n rhaid i chi ei wneud trwy gerdded i mewn i’r tai bach anghywir.”

- Siaradodd y bobl ifanc am osgoi bwyta neu yfed yn ystod y diwrnod ysgol fel na fyddai angen iddyn nhw ddefnyddio’r tai bach, a hynny am eu bod nhw’n ofni bwlio trawsffobig:

“Yn yr ysgol, bydden i’n osgoi bwyta ac yfed drwy’r dydd fel na fyddai angen i mi ddefnyddio’r tai bach, a’r cyfan er mwyn osgoi’r broblem. Mae pobl yn wirioneddol ofnus o fynd i’r tai bach rhag ofn bod pobl yn dweud pethau trawsffobig a chas, neu hyd yn oed yn eu clatshio”

“Mae hi’n lletchwith [defnyddio tai bach y merched] am eich bod chi’n dod ar draws sefyllfaoedd lle mae merched yn dod i mewn ac yna’n stopio ac yn edrych arnoch chi. Rwy’n osgoi mynd i’r tŷ bach os galla’i.”

- Yn ogystal ag ofni bwlio trawsffobig gan bobl ifanc, dywedodd y bobl ifanc eu bod yn ofni rhagfarn gan staff hefyd. Dywedodd un ei bod wedi cael ei gorfodi allan o’r tai bach yn eu hundeb myfyrwyr:

“Rwy’n defnyddio tai bach y dynion, cefais fy llusgo allan o dai bach y menywod.”

IECHYD

- Mae diffyg cyfleusterau sy'n niwtral o ran rhywedd yn beth cyffredin, a'r tai bach i bobl anabl yw'r unig ddewis yn aml. Er bod rhai pobl ifanc draws yn dewis defnyddio'r cyfleusterau i bobl anabl (a dylid darparu ar gyfer hyn lle bo modd), mae disgwyl i'r person ifanc draws* ddefnyddio'r cyfleusterau i'r anabl yn arwahanu ac yn neilltuo'r person ifanc hwnnw:

"Yn yr ysgol uwchradd, dywedon nhw wrthyf fi i ddefnyddio'r tai bach i'r anabl, ond fe ddechreuais i ddefnyddio rhai'r bechgyn. Roedd hi'n gymaint o ymdrech [defnyddio'r tai bach i'r anabl], roedd y drws wedi ei gloi, a dim ond un athro oedd ag allwedd."

"Mae tŷ bach rhywedd niwtral i bobl anabl yng nghoridor y staff, ond byddai hi wir yn lletchwith i mi fynd i goridor y staff."

Argymhellion

- Mae angen i sefydliadau sy'n gweithio gyda phobl ifanc roi amser ac adnoddau i ddarparu hyfforddiant effeithiol ar ymwybyddiaeth drawsryweddol ar gyfer y staff, gan sicrhau bod yna ddealltwriaeth ar draws y sefydliad, a dull cyson o fynd ati.
- Mae angen i sefydliadau ar gyfer pobl ifanc ymateb i iaith ac ymddygiad trawsffobig mewn ffordd gadarn a chyson.
- Dylid cychwyn dialog ag unigolion traws er mwyn canfod pa gyfleusterau y maent fwyaf cyffyrddus yn eu defnyddio, a dylid cefnogi hyn.

Gall pobl draws* yng Nghymru sydd am drawsnewid yn feddygol wynebu nifer o rwystrau:

- Nid oes Clinig Hunaniaeth Ryweddol (GIC) yng Nghymru ar hyn o bryd. Yr unig ddewis sydd ar gael i bobl draws* yw cael eu hatgyfeirio at y Clinig Hunaniaeth Ryweddol yn Charing Cross, Llundain, sydd eisoes yn ei brysur dros ben. Mae hyn yn gallu golygu amserau aros hir ac oedi cyn cael triniaeth.⁶ Mae'r gofyniad i deithio i Loegr yn golygu na all pobl ifanc sy'n siarad Cymraeg gael cymorth a thriniaeth yn iaith eu dewis hefyd. Nid oes unrhyw ddewis o feddygfeydd neu lawfeddygon gan y rhai sy'n cael eu hatgyfeirio gan wasanaethau'r GIG yng Nghymru, yn wahanol i'r rhai sy'n cael eu hatgyfeirio gan y GIG yn Lloegr.

Cafodd yr adroddiad Iechyd Meddwl Traws (2012), a arolygodd pobl draws* ledled y DU, bod 32% o'r ymatebwyr wedi aros 1-3 blynedd am apwyntiad cychwynnol mewn Clinig Hunaniaeth Ryweddol.⁷

"yn Nghymru, mae angen i feddyg Teulu eich atgyfeirio, a chewch chi ddim dewis i ble rydych chi'n mynd, rydych chi'n mynd i Charing Cross doed a ddelo"

"Rwy'n credu taw un o'r problemau mawr yw ein bod ni'n aml yn cael ein hala i ffwrdd i Loegr"

"Rydw i wedi ystyried symud i Loegr i fyw er mwyn cael gofal gwell gan y GIG." (person traws hŷn)

- Dim ond un gwasanaeth arbenigol ar gyfer amrywiadau rhyweddol sydd yna ar gyfer pobl draws* o dan 18 oed yn y DU, sef Ymddiriedolaeth Sefydliad GIG Tavistock

6 Mae UK Trans Info yn darparu gwybodaeth gynhwysfawr am nifer yr atgyfeiriadau ac amserau aros y Clinigau - <http://uktrans.info/waitingtimes>

7 http://www.gires.org.uk/assets/Medpro-Assets/trans_mh_study.pdf

a Portman yn Llundain. Mae'r nifer o atgyfeiriadau at y Tavistock a Portman wedi bod yn dyblu bob 5 mlynedd. Cafodd llai na 100 o bobl ifanc eu hasesu yn y Tavistock a Portman yn 2009/10, ond roedd y ffigur hwnnw wedi cynyddu i 441 yn 2013/14.⁸

- Er bod yna Glinigau Hunaniaeth Ryweddol eraill sy'n agosach, mae pobl ifanc o Gymru'n wynebu goblygiadau ariannol gorfod teithio i fynd i'r clinig yn Llundain am nifer o apwyntiadau.

"rhaid cyfeirio'r holl gleifion yng Nghymru at un clinig yn Llundain, yn hytrach na'r rhai ag amserau aros llai, a'r rhai sy'n agosach, fel y Laurels yng Nghaerwysg"

"Byddai hi o gymorth mawr pe bai clinig yng Nghymru. Ond yn niffyg hynny, byddai'n dda pe bai pobl yng Nghymru'n cael dewis pa glinig y maent am fynd iddo, am nad Llundain yw'r agosaf bob tro."

- Gall meddygon teulu sy'n anwybodus am y broses, ac amserau aros hir i gyrchu Gwasanaethau Iechyd Meddwl er mwyn cael asesiad cyn y gellir atgyfeirio'r person ifanc at Glinig, ddwysáu'r broblem o ran amserau aros. Mae pobl ifanc yn wynebu amserau aros hir cyn bod y cyllid ar gyfer eu hatgyfeiriad at Glinig yn cael ei gymeradwyo hefyd.
- Mae amserau aros hir, sy'n gallu cymryd blynyddoedd weithiau, yn gallu cael effaith ddifrifol ar iechyd meddwl a lles pobl ifanc draws*. Mae triniaeth yn gallu cael ei hystyried yn beth cosmetig yn hytrach na rhywbeth i achub bywyd, ac ni chydabyddir cyfraddau marwoldeb uchel pobl draws*. Mae amserau aros hir yn cynyddu'r risg o

hunanfeddyginiaethu (prynu hormonau dros y we) a hunan-anffurfio.

"Mae hi'n teimlo fel nad ydyn nhw'n dy weld ti fel client, ac nad ydyn nhw'n gweld bod angen hyn arnat ti er mwyn atal y cyfan rhag dod i ben yn hollol drychinebus."

"Rwy'n adnabod cynifer o bobl sydd wedi bod yn agos at brynu stwff ar lein, sy'n gallu bod yn beryglus. Wyddoch chi ddim a yw'r testosteron yn ddiogel, ond mae hi fel bod ei angen e arnoch chi. Allwch chi ddim ag aros."

HYFFORDDIANT AC YMWHYBYDDIAETH

- Pan fo pobl ifanc yn gweld gweithwyr iechyd, maen nhw'n aml yn wynebu diffyg gwybodaeth a dealltwriaeth. Weithiau nid yw meddygon teulu'n gwybod am y llwybrau trawsnewid, ac mewn rhai achosion, maent yn anfodlon eu hatgyfeirio. Dywedodd 54% o'r bobl draws* a ymatebodd i'r Astudiaeth Iechyd Meddwl Traws (2012) bod ymarferwyr iechyd wedi dweud wrthynt nad oedden nhw'n gwybod digon am fath penodol o ofal traws i'w ddarparu.⁹

"Rydw i flwyddyn ar ei hôl hi yn y broses oherwydd diffyg gwybodaeth fy meddyg teulu a rhagfarn fy seiciatrydd. Dywedodd fy seiciatrydd wrthyf i na fyddai'n delio â phobl fel fi pe bai dewis ganddo, a dywedodd fy mod i'n draws am fy mod i'n agosach at fy mam na fy nhad."

"Ar y cyfan, nid yw pobl ifanc yn cael eu cymryd o ddifrif, ac maent yn aml yn cael eu difreinio - mae ychwanegu pryderon traws at hynny yn lluosogi'r effaith" – ymarferydd sy'n gweithio gyda phobl ifanc draws*

⁸ <http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/referrals-for-young-transgender-people-to-support-services-increase-fivefold-10025447.html>

⁹ http://www.scottishtrans.org/wp-content/uploads/2013/03/trans_mh_study.pdf

- O ran y bobl ifanc sydd wedi cael profiad cadarnhaol wrth ymweld â'u meddyg teulu, gall hyn fod ar hap a damwain yn dibynnu a yw'r meddyg wedi cael profiad o ofalu am berson traws o'r blaen ai peidio:

"Yr unig reswm roedd fy meddyg teulu'n gwybod beth i'w wneud oedd am fod yna berson traws arall yn y pentref. Yn amlach na heb, yr unig bryd y maen nhw'n gwybod unrhywbeth yn fanwl yw os ydyn nhw wedi delio â rhywun sy'n draws o'r blaen"

- Dywedodd pobl ifanc eu bod yn teimlo eu bod wedi eu difreinio a'u bod yn cael eu trin â diffyg parch. Soniodd llawer o bobl ifanc am weithwyr o'r byd meddygol yn ystyried bod eu hunaniaeth ryweddol yn 'gyfnod' a fydd yn pasio, ac am ddiffyg cydnabyddiaeth y gallai'r cam o wneud yr apwyntiad cyntaf i weld y meddyg teulu ddod ar ddiwedd misoedd neu flynyddoedd o gwestiynu eu hunaniaeth neu o geisio magu'r hyder i ofyn am gymorth.

"nid yw meddygon i'w gweld yn deall nad mater o ddeffro'r diwrnod hwnnw a dweud ... 'w, dwi'n mynd i weld fy meddyg a dweud hyn' ... mohoni. Mae hi siŵr o fod wedi cymryd blynyddoedd i chi gyrraedd y pwynt yna mewn gwirionedd."

"Mae fy therapydd yn credu taw "cyfnod" yw fy rhywedd am fod mod i'n berson ifanc. Mae hi'n dweud wrthyf fy mod i'n fenywaidd a dyna hi. Mae hi'n gwneud fy mhrofiad o geisio bod yn iach yn amhosibl, ac yn dwysáu fy iselder eto fyth."

- Cyfnod o amser pan fo unigolion traws yn byw bywyd llawn amser yn eu rhywedd newydd er mwyn symud ymlaen ar y llwybr trawsnewid meddygol yw Profiad Bywyd Go iawn (RLE). Gall RLE achosi pryder, gyda phobl draws yn gorfod 'profi' eu hunaniaeth ryweddol i bobl broffesiynol (y mae'r mwyafrif ohonynt yn cisryweddol) er mwyn cael eu hatgyfeirio.

"Y system yw'r brif broblem, yn enwedig o ran cyllid ac RLE (profiad bywyd go iawn). Ni ddylai fod yn rhaid i bobl draws brofi dim i neb heblaw eu hunain. Mae prawf i fesur rhywedd rhywun yn ddigon i dorri eu hysbryd, ac mae'n gwneud hunanfeddyginiaethu gymaint yn fwy deniadol na'r GIG."

"pan es i'r apwyntiad lan yn Charing Cross, cefais fy niystyru i bob pwrpas gan y fenyw [a ddywedodd] 'bydd angen i ti ddechrau byw yn dy rhywedd caffael'. Roeddwn i fel, fe fydden i pe bawn i'n blydi gallu, ond byddwn i'n cael pwl o banig bob tro y bydden i'n gadael y tŷ, a beth ddywedodd hi ond 'mae angen i ti dyfu i fyny.'"

- Roedd yna bryder bod RLE yn gosod disgwyliad ar bobl draws i gydymffurfio â disgwyliadau'r gymdeithas am rywedd yn seiliedig ar yr olwg ddeuaidd o rywedd sy'n bodoli'n helaeth ymysg gweithwyr ieuchyd, gyda diffyg ymwybyddiaeth am hunaniaethau anneuaidd. Mae pobl ifanc yn teimlo'r pwysau i gydymffurfio ag ystrydebau a disgwyliadau er mwyn i'w rhywedd gael ei gweld yn ddilys ac er mwyn iddynt gael eu hatgyfeirio.

"Os na fyddaf i'n cydymffurfio â rolau gwrywaidd traddodiadol, yna rwy'n ofni fy mod mewn perygl o gael fy ngwrthod ar gyfer y gwasanaeth."

"er fy mod i'n draws ac yn defnyddio rhagenwau gwrywaidd, rwy'n hoffi dillad lliwgar ac yn peintio fy ewinedd, a dyna sut rydw i'n fy mynegi fy hun. Mae hi weithiau ddwywaith mor anodd i bobl traws am fod rhaid i chi ffeindio'ch hunaniaeth eich hun - y rhywedd rydych chi'n uniaethu ag ef - ac wedyn os nad ydych chi'n cydymffurfio ag ystrydebau'r rhywedd yna, dyw pobl ddim yn eich credu chi."

"Rwy'n eistedd yn wahanol, rwy'n siarad yn wahanol, rwy'n ymwybodol iawn o newid sut mae pobl yn fy ngweld i, oherwydd mae angen iddyn"

nhw [y gweithwyr iechyd meddwl] eich gweld chi mewn ffordd benodol"

"nid yw rhai pobl draws yn gweld y pwynt o geisio mynd i glinig hunaniaeth ryweddol, hyd yn oed os ydyn nhw eisïau, am nad ydyn nhw'n teimlo y byddan nhw byth yn cyd-fynd â'r safonau y mae'r gymdeithas yn eu pennu."*

- **Soniodd y bobl ifanc bod gweithwyr iechyd yn gwneud rhagdybiaethau am eu cyfeiriadaeth rywiol yn seiliedig ar eu hunaniaeth ryweddol, neu'n credu bod y ddau beth yn gysylltiedig.**

"Roedd fy seiciatrydd, fel, wrth gwrs rwyf ti'n uniaethu fel person gwrywaidd mae'n rhaid dy fod ti'n ffeindio menywod yn ddeniadol, rhaid i ti fod mewn perthynas â menywod yn unig."

IECHYD MEDDWL A LLES

Mae hi'n bwysig nodi nad yw bod yn draws yn broblem iechyd meddwl.

Fodd bynnag, mae dysfforia rhyweddol yn gallu cyfrannu at broblemau iechyd meddwl, ac mae gwahaniaethu a rhwystrau i gyrchu cymorth a thriniaeth yn gallu dwysáu hyn. Roedd 53% o'r bobl a ymatebodd i'r Astudiaeth Iechyd Meddwl Traws (2012) wedi hunan-niweidio ar ryw adeg, ac roedd 84% wedi ystyried eu lladd eu hunain.¹⁰ Dangosodd gwaith ymchwil diweddar bod bron i 50% o bobl ifanc draws wedi ceisio eu lladd eu hunain.¹¹

Soniodd y bobl ifanc am ddod ar draws pobl broffesiynol o'r byd iechyd a oedd yn gweld hunaniaeth ryweddol fel symptom o broblem iechyd meddwl, yn hytrach na hunaniaeth ddilys, ac o ganlyniad, roeddent yn anfodlon atgyfeirio'r

person ifanc at Glinig Hunaniaeth Ryweddol.

Ar hyn o bryd, mae rhaid aros am amser hir i gael asesiad seiciatrig, a hyn sy'n pennu a gaiff y person ifanc ei atgyfeirio at y Clinig yn Llundain ai peidio. Am hynny, mae yna angen mawr am gymorth emosiynol cyn CAHMS, er enghraifft gwasanaethau cwnsela sy'n rhad ac yn hygyrch.

"Mae'r broses atgyfeirio ychydig bach fel rholio dis ar y funud. Treuliais i'r rhan fwyaf o'r amser yn ystod rhan gynnar fy nhrawsnewidiad yn aros i gael siarad â rhywun."

"Yn aml, mae'n debyg bod dealltwriaeth yn gyfyngedig, camganfyddiadau mawr, a diffyg arbenigedd penodol i helpu pobl ifanc a theuluoedd i wneud synnwyr o'u pryderon/profiadau." (nyrs CAHMS)

YMREOLAETH A PHREIFATRWYDD

Dylid trin statws person ifanc traws* yn gyfrinachol mewn lleoliadau meddygol, gan ei ddatgelu mewn sefyllfaoedd o argyfwng yn unig. Dylid eu cyfarch gan ddefnyddio eu henwau, eu teitlau a'u rhagenwau cywir.

- Gall pobl ifanc draws* ddod ar draws diffyg empathi a dealltwriaeth wrth newid eu henwau a'u teitlau mewn meddygfeydd, a gall yr enwau a'r teitlau anghywir ymddangos ar y sgrin, a chael eu cyhoeddi mewn meddygfa llawn pobl.
- Mewn rhai achosion, mae'n debyg bod y gweithwyr meddygol yn gosod mwy o bwys ar deimladau perthnasau, cydweithwyr a'r gymdeithas nag ar urddas ac ymreolaeth y bobl ifanc draws*:

10 http://www.gires.org.uk/assets/Medpro-Assets/trans_mh_study.pdf

11 <http://www.theguardian.com/society/2014/nov/19/young-transgender-suicide-attempts-survey>

“Ac wedyn, dywedodd fy therapydd ‘dwyt ti ddim yn meddwl y byddai’n haws i ti roi’r gorau i hyn a byw fel menyw, oherwydd mae’n amlwg dy fod ti’n gwneud i dy gydweithwyr deimlo’n anghyffyrddus.’”

- Mae rhai pobl draws yn profi neu’n mynegi teimladau o amrywiant ryweddol o oedran ifanc iawn, ond nid eraill. Mae gweithwyr meddygol yn rhoi pwyslais ar y ffaith fod angen i bobl draws* fod wedi gwybod o oedran ifanc er mwyn i’w hunaniaeth ryweddol gael ei gweld fel peth dilys:

“y bobl iechyd meddwl [...] doedden nhw ddim yn fy nghredu i, roedden nhw’n meddwl y dylwn i fod wedi gwybod [fy mod i’n draws] o pan oeddwn i’n blentyn bach. Fe ddywedon nhw hynny pan oeddwn i allan o’r ystafell, ond fe glywais i, dywedon nhw wrth fy rhieni mai chwilio am sylw yn unig oeddwn i.”

RHWYMO

Ystyr rhwymo yw gwestatáu’r bronnau gan ddefnyddio amrywiaeth o ddeunyddiau a dulliau. Mae hi’n beth cyffredin i ddynion traws rwymo i greu bron sy’n edrych fel un gwrywaidd, ac mae rhai pobl nad ydynt yn ddeuaidd neu sy’n rhywedd hylifol yn gallu wneud hyn hefyd. Mae hi’n bwysig parchu penderfyniad person ifanc i rwymo, wrth dynnu eu sylw at y risgiau a hyrwyddo arfer da.

- Mae offer rhwymo o ansawdd da yn drud, a’r unig le y gellir ei brynu yw ar lein. Mae hyn gallu ei gwneud hi’n anodd i bobl ifanc gael gafael arnynt, yn enwedig os nad yw eu rhieni’n gefnogol o’u hunaniaeth ryweddol.
- Mae hyn yn gallu peri i bobl ifanc ddefnyddio dulliau eraill o rwymo, fel tâp, rhwymynau

glynu neu offer rhwymo rhad neu ddiffygiol. Mae’r dulliau hyn yn beryglus, ac maent yn gallu achosi problemau meddygol difrifol fel straen y cyhyrau, torri asennau, tyllu’r ysgyfaint a niwed parhaol i feinweoedd.

Os yw person ifanc yn rhwymo, dylid cymryd hyn i ystyriaeth wrth gynllunio gweithgareddau chwaraeon neu gorfforol, neu rhai sy’n cynnwys aros dros nos. Mae canllawiau ar hyn ar dudalen 51.

IECHYD RHYWIOL

Mae rhwystrau penodol yn wynebu pobl ifanc draws sydd am gyrchu gwasanaethau iechyd rhywiol. Dylai pobl ifanc draws fod yn gallu cyrchu cyngor priodol am iechyd rhywiol mewn amgylchedd cyfrinachol heb fod angen iddynt ddod allan trwy ddefnyddio ystafelloedd penodol ar gyfer dynion neu fenywod mewn clinig. Dylai pobl ifanc draws fod yn gallu cyrchu dulliau atalcenhedlu heb wynebu rhagdybiaethau am eu cyfeiriadaeth rywiol yn seiliedig ar eu hunaniaeth ryweddol.

“Yn nhermau gwasanaethau sy’n niwtral o ran rhywedd, nid oes gan yr Adran Iechyd Rhywiol yng Nghaerdydd gyfleusterau profi ar wahân ar gyfer dynion a menywod yn unig mwyach. Mae ganddynt ystafelloedd clinig i bobl o bob math o hunaniaethau rhyweddol eu defnyddio.”
(YMCA Caerdydd)

GWYBODAETH BELLACH

MAE YMDDIRIEDOLAETH TERRANCE HIGGINS WEDI CYNHYRCHU CANLLAWIAU IECHYD RHYWIOL, HIV A LLES AR GYFER DYNION A MENYWOD TRAWS: [HTTP://WWW.THT.ORG.UK/SEXUAL-HEALTH/SEX,-REPRODUCTION-AND-GENDER](http://WWW.THT.ORG.UK/SEXUAL-HEALTH/SEX,-REPRODUCTION-AND-GENDER)

Mae Gendered Intelligence wedi cynhyrchu llyfryn Iechyd Rhywiol i Bobl Ifanc Draws. Pobl ifanc draws sydd wedi llunio'r llyfryn ar gyfer pobl ifanc draws: <http://cdn0.genderedintelligence.co.uk/2012/11/17/17-14-04-GI-sexual-health-booklet.pdf>

ARGYMHELLION

- Dylai meddygon teulu gael hyfforddiant priodol ar amrywiaeth ryweddol, a bod yn ymwybodol o'r prosesau atgyfeirio.
- Clustnododd y bobl ifanc ddiffyg Clinig Hunaniaeth Ryweddol yng Nghymru fel un o'r prif rwystrau sy'n eu hwynebu. Yn y tymor byr, dylai pobl ifanc draws* fod â llais o ran i ba Glinig y maent yn cael eu hatgyfeirio, gan leihau'r amser teithio a'r gost hefyd.
- Dylid parchu hawl pobl ifanc draws* i gyfrinachedd a phreifatrwydd wrth iddynt gyrchu gofal iechyd. Dylid defnyddio'r enwau a'r rhagenwau cywir, ac ni ddylid datgelu statws draws* rywun oni bai bod yna angen meddygol i wneud hynny.
- Dylai fod cyngor priodol ar gael i bobl ifanc draws* am faterion iechyd rhywiol.

DEUNYDDIAU DARLLEN PELLACH:

- Mae Canolfan Cydraddoldeb a Hawliau Dynol y GIG (CEHR) wedi cyhoeddi canllaw newydd ar gyfer holl staff GIG Cymru: http://www.equalityhumanrights.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1120/GiresGuide_English_ebook3.pdf
- Mae GIG Cymru wedi lansio adnoddau newydd ar Dysfforia Rhyweddol yn ddiweddar <http://www.genderdysphoria.wales.nhs.uk/home>
- Mae gan GIRES amrywiaeth eang o adnoddau ar ofal iechyd traws, ac maent wedi creu cyfres o ffilmiau er mwyn helpu ymarferwyr iechyd i ddeall rhagor am faterion traws

<http://www.gires.org.uk/index.php/health>

<https://vimeo.com/136860448>

- Mae'r Bartneriaeth LGB&T Genedlaethol wedi cynhyrchu cyfres o daflenni gwybodaeth am iechyd traws

<http://nationallgbtpartnership.org/publications/trans-health-factsheets/>

- Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cynhyrchu canllawiau ar sgrinio ar gyfer unigolion traws, gan gynnwys sgrinio bronau, ceg y groth, AAA a'r coluddyn: <http://www.screeningforlife.wales.nhs.uk/transgender-information>

Y CYFRYNGAU

AR HYN O BRYD, NID OES DIGON O GYNRYCHOLAETH YN Y CYFRYNGAU, AC NID YW POBL DRAWS*, AC YN ENWEDIG YR HUNANIAETHAU ANNEUAIDD, YN DDIGON AMLWG. LLE GWELIR POBL DRAWS* YN Y CYFRYNGAU, MAE'R ADRODDIADAU'N AML YN ANGHYWIR, YN AMHARCHUS AC YN CANOLBWYNTIO AR STRAEON A PHORTREDAU I GODI MWSTWR. MAE'R DEFNYDD O IAITH HEN-FFASIWN AC AMHRIODOL (ER ENGHRAIFFT 'NEWID RHYW') YN DAL I FOD YN GYFFREDIN. MAE STRAEON SY'N CAMRYWEDDU POBL DRAWS*, YN DEFNYDDIO EU HENWAU BEDYDD NEU'N YMHLYGU BOD HUNANIAETH PERSON TRAWS YN 'BERSONA', YN NIWEIDIOL I HUNAN-BARCH A LLES POBL DRAWS, AC MAE HYN YN GALLU GWNEUD Y BROSES O DDOD ALLAN YN ANODDACH.

Roedd 51% o'r bobl a ymatebodd i'r Astudiaeth Iechyd Meddwl Traws (2012) yn teimlo bod y ffordd y portreadir pobl draws* yn y cyfryngau'n cael effaith negyddol ar eu lles emosiynol.¹² Mae achos Lucy Meadows, athrawes ysgol gynradd a laddodd ei hun yn 2013 yn sgil sylw yn y wasg, yn un enghraifft o oblygiadau trasig adroddiadau difriol yn y wasg.

Mae straeon yn y wasg yn aml yn canolbwyntio ar hunaniaeth draws* unigolyn, hyd yn oed os yw hynny'n hollol amherthnasol i'r stori. Cafodd hyn ei amlygu'n ddiweddar yn achos Kate Stone, academydd a ddioddefodd anafiadau

difrifol dros ben ar ôl i garw ymosod arni. Dyfarnodd y Comisiwn ar Gwynion yn erbyn y Wasg y dylid dileu statws traws Kate Stone o unrhyw erthyglau ar-lein ar ôl i'r adroddiadau yn y cyfryngau ganolbwyntio ar hynny (er ei bod yn hollol amherthnasol i'r stori).¹³

"Mae'r ffaith fod person yn draws yn aml i'w weld yn bwynt canolog i'w bodolaeth yn llygaid y cyfryngau, ac maen nhw'n gosod gweddill natur y person hwnnw i'r neilltu o blaid un agwedd sy'n gwneud y stori'n un gwell iddyn nhw. Yn fy marn i, ni ddylai neb gael eu portreadu fel pobl DRAWS* (mewn prif lythrennau wedi ei amgylchynu â goleuadau neon), ond fel POBL sydd digwydd bod yn draws*."*

Mewn blynyddoedd diweddar, mae sefydliadau fel Trans Media Watch ac All About Trans wedi bod yn gweithio i amlygu a gwella cynrychiolaeth pobl draws yn y cyfryngau.

<http://www.transmediawatch.org/>

<http://www.allabouttrans.org.uk/>

¹² http://www.gires.org.uk/assets/Medpro-Assets/trans_mh_study.pdf

¹³ <http://www.theguardian.com/society/2014/may/11/transgender-kate-stone-press-complaints-commission-ruling>

BYD Y TELEDU A FFILM

Heb bortreadau gweladwy a chadarnhaol mewn ffilmiau ac ar y teledu, nid oes gan bobl ifanc bwynt cyfeirio, ac mae'n bosibl na fydd ganddynt y geiriau i fynegi eu hunaniaeth. Mae straeon cadarnhaol ym mhrif ffrwd y cyfryngau felly'n bwysig er mwyn rhoi'r geiriau i'r bobl ifanc i gyfleu eu hunaniaeth:

"Roedd i'n agoriad llygaid anferth, oherwydd roeddwn i'n gwybod bod y teimladau yno eisoes, ond doedd dim geiriau gen i ar eu cyfer."

Fodd bynnag, dywedodd pobl ifanc wrthym nad yw rhaglenni teledu'n archwilio'r mater yn iawn yn aml, a bod cynrychiolaeth o gymeriadau traws* yn gallu teimlo'n docenistaidd. Er enghraifft, mae cymeriadau traws* ar y teledu'n aml yn fyrhoedlog, ac yn ymddangos mewn llond llaw o benodau yn unig. Actorion cisryweddol sy'n portreadu cymeriadau traws yn aml o hyd.

At hynny, mae rhaglenni teledu'n aml yn portreadu cymeriadau traws* mewn sefyllfaoedd peryglus neu dreisiol. Mae diffyg ymchwil yn golygu bod rhaglenni'n dueddol o ddangos cymeriadau traws* yn gwneud pethau peryglus (er enghraifft, yn rhwymo â rhwymynnau glynu) yn hytrach na hyrwyddo arferion diogel.

"Er eu bod nhw'n cynyddu'n raddol bach, ychydig iawn o batrymau ymddygiad traws sydd yna, ond mae angen llawer mwy, yn enwedig ar gyfer pobl draws ifancach. Er mwyn i ni allu cael ein trin o ddifrif mae angen i ni weld mwy o bobl draws yn y cyfryngau, y tu hwnt i sefyllfaoedd treisgar neu fel yn Orange Is The New Black. Mae angen i bobl drawsryweddol, ac yn enwedig pobl ifanc drawsryweddol, gael gweld pethau sy'n dangos pobl draws mewn goleuni arferol."

ARGYMHELLION

- Dylai'r cyfryngau ymgynghori a chydweithio'n agos â phobl draws* er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu cynrychioli'n gywir ac mewn ffordd barchus, ac er mwyn sicrhau eu bod yn defnyddio iaith gynhwysol.
- Dylai'r cyfryngau ymdrechu i ddangos straeon a chynrychiolaeth gadarnhaol sy'n 'normaleiddio' amrywiaeth ryweddol ac sy'n darparu patrymau ymddygiad cadarnhaol ar gyfer pobl ifanc draws*.

CHWARAEON A HAMDDEN

Mae pob math o rwystrau sy'n gallu atal pobl ifanc draws* rhag cymryd rhan mewn chwaraeon:

- Mae gwahanol ystafelloedd newid ar gyfer merched a bechgyn, neu ystafelloedd newid cymunol yn rhwystr uniongyrchol i bobl ifanc draws*
- Mae'r ffaith fod dillad nofio'n ei gwneud hi'n anodd cuddio'r corff yn gallu rhwystro pobl ifanc rhag nofio neu gymryd rhan mewn mathau eraill o chwaraeon dŵr. Nid yw llawer o byllau nofio'n caniatáu i nofwyr wisgo crysau T neu fathau eraill o ddillad.
- Mae pobl ifanc anneauidd yn cael eu cau allan o chwaraeon sy'n defnyddio categorïau rhyw.
- Os nad oes polisi penodol gan gyrrff llywodraethu'r chwaraeon o dan sylw, gall fod yna ddiffyg eglurder am chwaraeon cystadleuol, gyda phryderon am degwch cystadlaethau a'r risgiau corfforol posibl i'r bobl sy'n cymryd rhan.
- Os yw person ifanc yn rhwymo, mae hyn yn rhwystr pellach i ymarfer corff.
- Mae rhai pobl ifanc yn ofni aflonyddwch neu ragfarn wrth ddefnyddio campfeydd neu ganolfannau hamdden cyhoeddus.

"Dydw i ddim yn teimlo mod i'n gallu mynd i gampfa neu i ddosbarthiadau, a hynny'n bennaf oherwydd problemau wrth ddefnyddio ystafelloedd newid cyhoeddus, ac am ei bod hi'n anodd ymarfer corff mewn rhwymyn brest. Rydw i wrth fy modd yn nofio, ond mae problemau gyda hynny hefyd, eto oherwydd yr ystafelloedd newid, ac o

ran beth i'w wisgo hefyd. Dydy mynd allan i redeg ddim yn gweithio hyd yn oed, a hynny oherwydd y rhwymyn."

"Dydw i ddim eisiau ymuno â thîm y merched. Mae ambell un wedi dweud wrtha'i y galla'i fynd ar dîm y bechgyn, ond maen nhw wedi argymhell yn erbyn hynny'n drwm. Rwy'n gweld eisiau nofio, ond mae'n anos edrych yn wrywaidd yn y pwll."

"[Yn yr ysgol] mae rhaid i fi newid gyda'r bechgyn, rwy'n gyfyngedig i chwaraeon y bechgyn, a rhaid i mi wisgo gwisg y bechgyn."

"Rwy'n ofni cael fy meirniadu."

ARGYMHELLION

- Dylid annog pobl ifanc draws* i fyw bywyd egnïol, a rhoi cymorth iddynt ddefnyddio'r ystafelloedd newid y maent am eu defnyddio a gwisgo dillad o'u dewis lle bo modd.
- Dylai campfeydd, canolfannau hamdden a chlybiau chwaraeon groesawu pobl draws* yn rhagweithiol ac yn amlwg, a herio iaith a gwahaniaethu trawsffobig ac ar sail rhywedd.
- Dylai sefydliadau ymdrechu i hyrwyddo mannau a chwaraeon rhywedd cymysg a rhywedd niwtral.

Gweler tudalen 51 am ganllawiau ar drefnu gweithgareddau chwaraeon a nofio.

TROSEDDAU CASINEB A DIOGELWCH:

Mae Cymdeithas Prif Swyddogion yr Heddlu (ACPO) a Gwasanaeth Erlyn y Goron (CPS) yn diffinio troseddau a digwyddiadau casineb fel a ganlyn:

Troseddau Casineb: “Trosedd y mae’r dioddefwr, neu unrhyw berson arall, yn teimlo ei bod wedi cael ei sbarduno gan gasineb neu ragfarn yn seiliedig ar anabledd, hil, crefydd a chredo, cyfeiriadaeth rywiol a hunaniaeth ryweddol gwirioneddol neu ganfyddedig person”

Digwyddiad o gasineb: “Unrhyw ddigwyddiad nad yw’n drosedd y mae’r dioddefwr neu unrhyw berson arall yn teimlo ei fod wedi cael ei sbarduno gan gasineb neu ragfarn yn seiliedig ar anabledd, hil, crefydd a chredo, cyfeiriadaeth rywiol a hunaniaeth ryweddol gwirioneddol neu ganfyddedig person”.¹⁴

Mae sawl math o droseddau a digwyddiadau casineb, gan gynnwys ymosodiadau corfforol neu fygythiadau (fel ymosodiad corfforol, niwed i eiddo, dechrau tân), camdriniaeth geiriol, camdriniaeth rywiol neu aflonyddwch.

Cafodd Prosiect Ymchwil i Droseddau Casineb Cymru Gyfan bod bron i hanner (46%) y bobl sydd wedi dioddef troseddau/digwyddiadau casineb trawsffobig wedi ystyried eu lladd eu hunain. O’r holl grwpiau â nodweddion gwarchodedig, yr ymatebwyr traws oedd fwyaf tebygol o ofni troseddau casineb.¹⁵ Cofnododd heddluoedd gynnydd yn nifer y troseddau casineb trawsffobig yn 2014.¹⁶

- Dywedodd pobl ifanc draws eu bod yn teimlo’n anniogel yn eu cymunedau lleol, a bod llawer ohonynt wedi cael profiad o droseddau casineb, gan gynnwys ymosodiadau corfforol:

“Rydw i wedi dioddef troseddau casineb parhaus ac ymosodiadau treisgar.”

“Rwy’n gweithio mewn siop ar y stryd fawr, ac yn cael fy nghamryweddu’n ddyddiol. Mae pobl yn aml yn rhythu arna’i, ond yn achlysurol mae pobl wedi mynd at aelodau eraill o staff er mwyn dweud wrthyn nhw fy mod i’r drawsryweddol neu’n dweud ei bod hi’n anfoesol fy mod i’n gweithio yno, ac y dylen nhw rhoi’r sac i mi. Ar achlysuron prin, bydd rhywun yn siarad allan ac yn dweud wrtha’i yn bersonol beth maen nhw’n ei feddwl. Cefais fy mwrw unwaith am fod yn drawsryweddol, roedd hynny mewn clwb lle’r oedd criw o fechgyn yn chwerthin, a daeth un ataf i a rhoi cic i mi.”

- Mae pryderon am eu diogelwch yn eu cymuned, ac ofnau am gael eu datgelu, yn gallu effeithio ar ymgysylltiad a chyfranogaeth pobl ifanc mewn digwyddiadau a chyfleoedd. Mae hyn yn eu gosod mewn perygl o fod yn NEET (heb fod mewn addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant) ac o gael eu arwahanu’n gymdeithasol. Mae hynny’n arbennig o wir mewn cymunedau gwledig.

“Y peth trist, ac mae’n beth erchyll a dweud y gwir, yw bod angen ystyried y ffaith, os wyt ti’n mynd allan, y gallet ti gael dy guro ar gornel stryd yn rhywle a chael dy adael yno [...] Dyw hi ddim yn beth rwy’n poeni amdano’n barhaus, ond os oes

14 <http://gov.wales/docs/dsjlg/publications/equality/140512-hate-crime-framework-en.pdf>

15 <http://www.cardiff.ac.uk/socsi/research/publications/Time%20for%20Justice-All%20Wales%20Hate%20Crime%20Project.pdf>

16 <http://www.theguardian.com/world/2014/dec/26/transphobic-transgender-hate-crime-rise-uk-police-figures>

rhywun nad oedd yn gwybod o'r blaen yn canfod [fy mod i'n draws], neu os ydw i'n mynd i achlysur nad yw'n benodol ar gyfer pobl draws, yna mae yna bryder y caf i ymateb gwael iawn."*

"mae yna bobl ag agwedd negyddol at bobl draws, ac mae'r wybodaeth y gallai rhai pobl weithredu ar yr agweddau negyddol hynny, hyd yn oed os yw'n ddim ond sylw coeglyd neu'n edrychiad, yn fy nychryn."*

"Rwy'n byw mewn pentref bychan Cymreig yn y gogledd [...] Os byddaf i'n gadael y tŷ ac yn penderfynu mynd am dro o gwmpas y pentref, rwy'n gwybod y bydd pobl yn gwneud sylwadau. Dyna pam rwy'n dueddol o aros yn y tŷ. Dydw i ddim yn credu bod yna unrhyw ffordd o newid meddwl digon o bobl, a gwneud y lle'n fwy diogel. Rwy'n ceisio rhedeg fy musnes fy hun ar y funud, ac os bydd hynny'n llwyddiannus, byddaf i'n symud i Loegr lle byddaf i'n teimlo'n fwy diogel."

"Dydw i ddim wedi dod allan i neb eto, am fod gormod o ofn arna'i. Efallai y byddwn i'n teimlo'n ddigon diogel i ddod allan pe bai pobl yn fwy addysgedig/agored."

"Dwi ddim yn credu y byddai'r rhan fwyaf o'r bobl yn fy mhentref yn croesawu pobl draws na grwpiau lleiafrifol eraill."*

Mae diffyg cydlyniant a hyder yn gallu golygu

bod pobl ifanc draws yn ofni ymateb aelodau hŷn o'r gymuned:

"Dydw i ddim yn ffyddiog y byddai'r bobl hŷn yn dderbyngar"

COFNODI TROSEDDAU

Gofynnodd Youth Cymru i'w aelodau a fyddent yn teimlo'n hyderus am wybod sut i gynorthwyo person ifanc traws* i gofnodi trosedd neu ddigwyddiad casineb. Dywedodd 42% y byddent yn 'hyderus iawn' a 42% y byddent yn 'weddol hyderus'.

Fodd bynnag, mae yna rwystrau sy'n atal pobl ifanc rhag cofnodi troseddau casineb:

- Mae pobl ifanc yn aml yn ansicr pwy y dylent eu hysbysu am droseddau casineb
- Gall pobl ifanc fod yn gyndyn i hysbysu'r heddlu am eu bod yn ofni'r adwaith

"Mae hi'n gallu bod yn amlwg eich bod chi wedi dweud oherwydd presenoldeb yr heddlu."

- Gallant fod yn gyndyn i ddweud hefyd am eu bod yn meddwl bod trosedd neu ddigwyddiad casineb yn un 'lefel isel' neu'n rhan 'normal' o fywyd os ydyn nhw'n dioddef yn aml.

Pan fo pobl yn hysbysu'r heddlu am ddigwyddiadau, nid ydynt yn cymryd hunaniaeth ryweddol i ystyriaeth neu'n ei gydnabod fel nodwedd gwarchodedig bob tro. Mae hyn yn effeithio ar sut y mae troseddau a digwyddiadau casineb yn cael eu cofnodi a'u monitro, ac hefyd ar y cymorth a'r wybodaeth a ddarperir ar gyfer y dioddefwyr.

GWAHANIAETHU
HUNANIAETHAU
GWAITH
ADDYSG
IECHYD
YMBWERU
RHYWEDD
YMGYNGHORI
IFANC
HYFFORDDIANT
IEUENCTID

“Dydw i ddim yn credu y gwelodd y swyddog y peth fel trosedd casineb na'i fod wedi cymryd fy rhywedd i ystyriaeth – ond [roedd yn gweld y peth] fel achos o gamdriniaeth ddomestig yn lle. O ganlyniad, ni chafodd yr arweiniad a'r cymorth ei dargedu cystal ag y gallai.”

ARGYMHELLION

- Dylai pobl sy'n gweithio gyda phobl ifanc gael hyfforddiant er mwyn sicrhau eu bod yn ymwybodol o beth yw trosedd neu ddigwyddiad casineb, a'u bod yn gallu cynorthwyo pobl ifanc i hysbysu'r awdurdodau priodol am y pethau hyn mewn ffordd effeithiol
- Dylid herio bwllo lefel isel ac ystrydebu rhyweddol er mwyn atal pethau rhag dwysáu
- Dylid sefydlu grwpiau lleol er mwyn atal pobl ifanc draws rhag teimlo eu bod ar wahân ac yn annigol yn eu cymunedau lleol

GWYBODAETH BELLACH:

- Llywodraeth Cymru: Mynd i'r Afael â Throseddau a Digwyddiadau Casineb: Fframwaith Gweithredu <http://gov.wales/topics/people-and-communities/equality-diversity/rightsequality/hate-crime/?lang=en>
- Grŵp Undod: <http://www.unityproject.org.uk/hate-crime/>
- Cymorth i Ddioddefwyr: <http://www.reportheate.victimsupport.org.uk/hate-crime/>

CYMRU
HER
DEUAIDD
GWELEDIGAETH
HER
YMCHWIL
YMBWERU
HYSBYSU
HAWLIAU
CYDRADDOLDEB

CEFNOGAETH A GRWPIAU CYMDEITHASOL

“wrth ddod allan am y tro cyntaf, rydych chi’n meddwl ‘fi yw’r unig berson traws yn y byd”*

“Mae hi’n anodd credu bod rhywun yn gallu dy garu”

“Pan oeddwn i tua 14 oed, fe gwrrddais i â rhywun oedd yn drawsryweddol. Roedd hi fel cynnau bwlb.”

MAE YNA DDIFFYG GRWPIAU CYMORTH CYMDEITHASOL A CHYMORTH AR GYFER POBL IFANC DRAWS* AR HYN O BRYD, AC MAE LLAWER O BOBL IFANC DRAWS* YN PROFI ARWAHANRWYDD CYMDEITHASOL, YN ENWEDIG OS YDYN NHW’N BYW MEWN CYMUNEDAU BYCHAIN NEU WLEDIG. MAE YNA ANGEN CLIR AM GEFNOGAETH AR GYFER POBL DRAWS* AC AM FANNAU DIOGEL I BOBL IFANC GYMDEITHASU A CHWRDD Â FFRINDIAU NEWYDD SYDD WEDI CAEL PROFIADAU TEBYG. BYDD HYN YN CANIATÁU IDDYNT FAGU HYDER, ARCHWILIO EU HUNANIAETH A BOD YN DRIW IDDYN NHW EU HUNAIN.

Mae’r profiad hwn yn gallu newid bywydau, a hyd yn oed achub bywydau, trwy ddarparu cymorth cymheiriaid lle nad yw’r cymorth hwnnw ar gael gartref.

“Rwy’n ddigartref ac yn byw mewn llety gwely a brecwast trwy’r cyngor. Mae pobl yn gwneud sylwadau drwy’r amser. Byddai cael fy lle fy hun a mwy o gefnogaeth, yn hytrach na dim ond fy ngweithiwr cymorth, yn gwneud i mi deimlo’n fwy diogel.”

“Dydw i ddim allan i bobl eto, ond byddai cael grŵp lle gallen i ymlacio a chwrdd â phobl sy’n mynd trwy’r un pethau, a lle gall pobl ddefnyddio fy enw a’r rhagenwau dethol, yn braf iawn.”

“mae angen mwy o lefydd lle gall pobl ifanc draws deimlo’n hapus ac yn ddiogel, a theimlo bod pobl yn eu derbyn.”

- Mae angen i’r grwpiau a’r cymorth ar gyfer pobl draws* gychwyn o oedran cynharach. Mae cymdeithasau LGBT mewn prifysgolion yn gallu dod yn rhy hwyr ym mywydau’r bobl ifanc.
- Mae angen i’r gwasanaethau fod yn gynaliadwy. Pan ddaw prosiectau i ben yn sydyn, gall pobl ifanc draws* golli eu rhwydweithiau cymorth a’u gallu i gael gwasanaethau cyngor, eiriolaeth a chymorth arbenigol.
- Gall y diffyg gwasanaethau yn Gymraeg fod yn rhwystr pellach i bobl ifanc draws sy’n siarad Cymraeg, ac mae hyn yn cynnwys y ffaith fod angen teithio i Glinig Hunaniaeth Ryweddol yn Lloegr i gael triniaeth. Nid oedd rhai pobl ifanc yn ymwybodol o’r termau Cymraeg i ddisgrifio eu hunaniaeth, neu’r unig eiriau a oedd yn gyfarwydd iddynt oedd geiriau hen-ffasiwn neu eiriau sydd â chysylltiadau difriol nad ydynt yn adlewyrchu eu hunaniaeth go iawn. Yn ogystal â dwyn goblygiadau ar gyfer pobl ifanc sy’n ceisio cyrchu gwybodaeth a chymorth yn iaith eu dewis, mae diffyg ymwybyddiaeth am iaith yn effeithio ar hunan-barch person ifanc hefyd.

“[Dydw i] erioed wedi clywed unrhyw dermau traws yn Gymraeg - ac rwy’n defnyddio’r rhai Saesneg yn lle”

- Mae angen i brosiectau ieuencid LGBT gydnabod a chynnwys pobl ifanc draws*. Dywedodd pobl ifanc eu bod yn perthyn i grwpiau ieuencid LGBT, ond eu bod yn teimlo fel prosiectau LGB, gyda chwta un neu ddau o aelodau traws.

"Hyd yn oed mewn pethau LGBT+, fel grwpiau ieuencid er enghraifft, weithiau dim ond un person traws fydd yna, a gall y person hwnnw deimlo ei fod yn cael ei gau allan ac nad oes neb yn ei glywed. Hwyrach nad oes unrhyw ffocws ar faterion traws* am mai dim ond y nhw sydd yna. Hyd yn oed os oes ychydig o bobl draws* yn y grŵp, maen nhw'n tueddu i ganolbwyntio'n fwy ar rywioldeb ar y cyfan."*

- Mae angen cymorth ar deuluoedd hefyd i'w cynorthwyo i ddeall y materion a thrafod eu teimladau eu hunain. Mae diffyg dealltwriaeth a chefnogaeth gan rieni yn gallu atal pobl ifanc draws* rhag bod yn driw iddyn nhw eu hunain. Mae angen adroddiadau a straeon mwy cadarnhaol am bobl draws lwyddiannus; gall 'straeon arswyd' beri i bobl beidio â bod yn gefnogol, a hynny trwy ofn.

Mae Mermaids yn darparu cymorth ar gyfer teuluoedd plant a phobl ifanc: <http://www.mermaidsuk.org.uk/>

ARGYMHELLION

- Dylid galluogi pobl ifanc draws i gyrchu gwasanaethau a chymorth yn iaith eu dewis
- Mae angen grwpiau cymorth lleol a chynaliadwy lle gall pobl ifanc gyrchu cymorth a gwybodaeth a chymdeithasu â phobl ifanc eraill

CANLLAWIAU AR GYFER SEFYDLIADAU IEUENCTID: CREU LLE CYNHWYSOL AR GYFER POBL IFANC DRAWS*

MAE'R ADRAN HON YN CYNNWYS CANLLAWIAU, ESIAMPLAU O ARFER DA, A SEFYLLFAOEDD Y GALLECH DDOD AR EU TRAWS. BYDD CYMRYD Y CANLLAWIAU ISOD I YSTYRIAETH, DIM OTS A YDYCH CHI'N GWEITHIO GYDA PHOBL IFANC DRAWS* AI PEIDIO, YN HELPU I DDATBLYGU AMGYLCHEDD SY'N GWERTHFAWROGI AC YN PARCHU AMRYWIAETH, A LLE MAE POBL IFANC DRAWS* YN FWY TEBYGOL O DEIMLO'N DDIOGEL AC YN RHAN O BETHAU.

IAITH A RHAGENWAU

Rydyn ni'n aml yn defnyddio iaith sy'n seiliedig ar ragdybiaethau am hunaniaeth ryweddol pobl. Gall hyn arwain at gamrywedd, a gall ategu ystrydebau ac eithrio neu neilltuo pobl ifanc draws*.

Mae osgoi gweithgareddau sy'n rhannu pobl fesul rhyw, er enghraifft bechgyn yn erbyn merched, yn fater o arfer da. Yn ogystal ag eithrio pobl ifanc anneuaidd, gall hyn greu sefyllfa anghysurus ar gyfer person ifanc traws* sydd heb ddod allan eto.

Byddwch yn wylidwrs rhag defnyddio iaith sy'n gwahaniaethu rhwng y gwahanol rywiau, ac osgowch ddefnyddio iaith sy'n cydategu'r syniad taw dau ryw yn unig sydd yna. Lle bo modd, dylech ddefnyddio termau sy'n niwtral o ran rhywedd, er enghraifft, "bore da bawb" yn hytrach na "boneddigion a boneddigesau". Cyfeiriwch at "bob rhyw" nid "y ddau ryw" neu "pob person ifanc" yn hytrach na "phob bachgen a merch". Er y gallai gymryd amser i ddod i arfer â hyn ar y cychwyn, gall newid bychan fel hyn wneud gwahaniaeth go iawn wrth wneud i bobl ifanc draws* deimlo'n gyffyrddus.

Sefyllfa

Tan yn ddiweddar grŵp o ferched ifanc oedd y grŵp rydych chi wedi bod yn gweithio gyda nhw. Fodd bynnag, mae un person ifanc wedi datgelu ei fod yn drawsryweddol yn ddiweddar a'i fod yn uniaethu fel gwryw, sut byddwch chi'n cyfarch y grŵp?

- Peidiwch â neilltuo'r person hwnnw
- Osgowch gyfarchion sy'n gwahaniaethu fel 'ledis' neu 'ferched'
- Ystyriwch ddefnyddio termau niwtral fel 'pobl', 'tîm' ac ati.

RHAGENWAU

Gair sy'n cymryd lle'r enw mewn brawddeg yw rhagenw. Defnyddir rhagenwau'n aml i ddynodi rhywedd rhywun, er enghraifft: ef, hi, ei... ef, ei... hi ac ati.

Rydyn ni'n aml yn defnyddio rhagenwau mewn perthynas â rhywedd, a hynny'n seiliedig ar olwg, dillad neu lais rhywun. Fodd bynnag, mae ein defnydd o ragenwau'n seiliedig ar ragdybiaethau sy'n gallu bod yn gywir neu'n anghywir.

Mae hi'n bwysig defnyddio'r rhagenwau cywir (h.y. y rhagenwau sy'n adlewyrchu hunaniaeth ryweddol rhywun). Er enghraifft, bydd person traws* gwrywaidd yn defnyddio 'ef'/'fe' a pherson traws benywaidd yn defnyddio 'hi'.

Mae pobl sy'n anneuaidd neu'n rhywedd hylifol yn aml yn defnyddio rhagenwau niwtral, yn aml 'nhw' neu ragenwau Saesneg sy'n cynnwys 'hir' 'ze', 'zir', 'per' ac ati.

- Dylid defnyddio enw a rhagenwau dethol rhywun, dim ots a yw'r person hwnnw wedi cael llawdriniaeth ailbennu rhywedd ai peidio, neu a yw'n bwriadu gwneud hynny ai peidio.
- Dylid defnyddio'r rhagenwau cywir yn gyson, dim ots a yw'r person ifanc yn bresennol ai peidio.

Cofiwch: y person ei hun yw'r un sy'n gwybod orau beth yw ei hunaniaeth ryweddol.

Y senario

Mae person ifanc yn dod i'r clwb ieuenctid am y tro cyntaf. Mae ei olwg yn androgynaid, a dydych chi ddim yn siŵr sut i'w gyfarch. Pa ragenwau ddylech chi eu defnyddio?

- Cyflwynwch eich hun i'r person ifanc, a gofynnwch yn gwrtais: "Pa ragenwau wyt ti'n eu defnyddio?"
- Cyflwynwch eich hun gan ddefnyddio'ch enw a'ch rhagenw eich hun.

Meddylwch am gyfleoedd sy'n rhoi cyfle i bobl rannu eu rhagenwau:

- Gweithgareddau torri'r iâ gyda phobl ifanc; mae'n rhwydd addasu gweithgaredd torri'r iâ sy'n caniatáu i bobl ifanc ddweud eu henw i gynnwys rhagenwau hefyd, er enghraifft "Sam ydw i, fy rhagenw yw nhw". Mae rhoi cyfle i bawb yn y grŵp rannu eu rhagenwau yn lleihau'r posibilrwydd o gamryweddu pobl, nid yw'n neilltuo pobl ifanc draws* ac mae'n gwneud i bawb deimlo'n fwy cyffyrddus.



- Byddwch yn ymwybodol y gall rhagenwau pobl ifanc newid, naill ai wrth iddynt archwilio eu hunaniaeth, neu'n barhaus (er enghraifft, os ydyn nhw'n ddeuryweddol). Mae'n ddefnyddiol felly gwneud rhannu rhagenwau'n rhan arferol o bob digwyddiad neu gyfarfod.
- Caniatewch i bobl ychwanegu rhagenw at eu bathodyn enw mewn cynhadledd neu achlysur.

"Dylai gofyn am ragenwau fod yn beth normal"

Y senario

Mae person ifanc wedi dod allan i chi fel person trawsryweddol yn ddiweddar. Maen nhw'n anryweddol ac yn defnyddio'r rhagenw 'nhw'. Rydych chi newydd eu camryweddu trwy ddamwain mewn grŵp, sut ddylech chi ddelio â hyn?

- Osgowch wneud môr a mynydd o'r peth
- Ymddiheurwch, cywirwch eich hun a symudwch ymlaen

Trwy gyflwyno cyfleoedd i bobl rannu eu rhagenwau, y gobaith yw bydd yr achosion o gamryweddu'n gostwng. Os gwnewch chi gamgymeriad, ymddiheurwch, cywirwch eich hun a symudwch ymlaen.

"Gwrandewch ar bobl eraill, pan fo rhywun yn cael y peth yn anghywir, neu'n methu â'i deall hi, ceisiwch beidio ag ymateb yn wael, peidiwch â chyffroi, ond addysgwch nhw a cheisiwch eu cynorthwyo i ddeall [...] a gallech chi fod yn helpu person traws arall. Byddwch yn agored."*

EFFAITH DEFNYDDIO'R RHAGENWAU CYWIR?

Dywedodd pobl ifanc wrthym fod clywed y rhagenwau cywir yn gwneud iddynt deimlo:

YN HAPUS RHYDDHAD YN BARCHUS AM DDATHLU YN DDYNOL

- Fideo 'Pam mae Rhagenwau'n Bwysig i Bobl Draws': http://youtu.be/N_yBGQqg7kM

DOD ALLAN

"wrth ddod allan am y tro cyntaf, rydych chi'n meddwl 'fi yw'r unig berson traws yn y byd'"*

Mae dod allan yn golygu cydnabod i chi'ch hun ac i bobl eraill eich bod chi'n drawsryweddol. Mae dod allan yn broses barhaus (gyda'r bobl ifanc yn dod allan i ffrindiau, teulu, yr ysgol, cydweithwyr ac ati) ac mae'n brofiad unigryw i bob person ifanc.

Er bod person ifanc allan i'r bobl yn eu clwb ieuencid, mae'n bwysig cofio nad yw hynny'n golygu o reidrwydd eu bod allan yn yr ysgol. Yn yr un modd, mae'n bosibl nad ydyn nhw allan i rieni neu berthnasau eraill, a gall pobl gartref neu yn yr ysgol ddefnyddio enw neu ragenwau gwahanol ar eu cyfer.

Mae hawl person ifanc i breifatrwydd (UNCRC Erthygl 16) yn hanfodol i'w proses o ddod allan. Ni ddylech byth ddatgelu statws traws* rhywun i neb heb eu cydsyniad.

Y senario

Rydych chi'n cynnal prosiect gwaith ieuencid – mae un o'r bobl ifanc yn draws ac mae angen iddynt gymryd diwrnod o'r ysgol er mwyn cymryd rhan mewn gweithgaredd. Sut ddylech chi gyfeirio at y person ifanc wrth gysylltu â'r ysgol i ofyn am ganiatâd?

- Siaradwch â'r person ifanc i ganfod pa enw a rhagenw y mae'n ei ddefnyddio yn yr ysgol. Mae'n bosibl y bydd y person ifanc yn gofyn i chi ddefnyddio'r enw a gawsant adeg eu geni wrth siarad â'r ysgol.
- Os yw hynny'n wir, dylech sicrhau nad ydych chi'n datgelu'r enw yma i neb arall heb ganiatâd y person ifanc.

Os yw person ifanc yn dod allan i chi, gall ofyn am eich cymorth i ddod allan i bobl eraill hefyd. Mae hi'n hanfodol taw'r person ifanc ei hun sy'n arwain y penderfyniad hwn, a'i fod yn cael cymorth i benderfynu ar broses lle mae'n teimlo'n ddiogel ac yn gyffyrddus. Gallai hyn gynnwys:

- Dweud wrth bobl eraill, gan gynnwys pobl ifanc eraill neu aelodau eraill o staff
- Newid y cofnodion i adlewyrchu ei hunaniaeth rywedol, ei enw a'i ragenwau
- Penderfynu pa gyfleusterau i'w defnyddio (er enghraifft, tai bach ac ystafelloedd newid)
- Newid y ffordd y mae'n gwisgo neu'n edrych
- Cael gwared ar luniau ar gais y person ifanc.

Os yw person ifanc traws* yn penderfynu dod allan yn eich sefydliad ac yn troi atoch chi am gymorth, mae'n ddefnyddiol creu amserlen ar y cyd â'r person ifanc. Gallai hyn gynnwys pryd a sut y mae am ddweud wrth y staff a'r bobl ifanc eraill. Os yw'r person ifanc yn hapus i ateb cwestiynau gan bobl ifanc eraill, gallai fod yn ddefnyddiol ymarfer yr atebion i'r rhain ymlaen llaw.

Mae GIRES wedi cynhyrchu canllawiau ar drawsnewid i ddisgyblion ysgol (sy'n cynnwys y ddeddfwriaeth berthnasol, newid enw a marcwyr rhywedd, a defnyddio cyfleusterau) sy'n berthnasol i leoliadau eraill sy'n gweithio gyda phobl ifanc hefyd: <http://www.gires.org.uk/assets/Schools/Memorandum%20of%20understanding%20transition%20of%20pupil.pdf>

Mae GIRES wedi cynhyrchu sgwrs enghreifftiol rhwng merch draws* ac athro/athrawes:¹

• **Rhowch sicrwydd:**

"Rwy'ti'n ddewr iawn am ddod i siarad â fi, ac rwy'n falch dros ben dy fod ti'n teimlo dy fod ti'n gallu gwneud hynny" "Nawr dy fod ti wedi, dwi am i ti wybod dy fod ti'n gallu siarad â fi unrhyw bryd"

• **Gwnewch hi'n glir y byddwch chi'n parchu preifatrwydd y person ifanc:**

"Rwy'n addo peidio â dweud wrth neb oni bai dy fod ti'n dweud fy mod i'n cael"

• **Rhowch gyfle i'r person ifanc leisio'r boen a'r unigrwydd y mae hi'n ei deimlo:**

"Dydy hi ddim yn hawdd byw gyda chyfrinach. Rhaid dy fod ti wedi bod yn anhapus iawn, ac efallai'n unig am amser hir."

• **Rhowch sicrwydd iddi nad hi yw'r unig un:**

"Ti'n gwybod, er ei bod hi'n anarferol, mae yna bobl eraill sy'n teimlo'r un fath â ti, felly gallwn ni gysylltu â nhw. Dwyt ti ddim ar dy ben dy hun".

• **Mae angen gwybod a oes unrhyw gymorth arall gan y person ifanc: rhiant, brawd, chwaer neu ffrind:**

"Wyt ti wedi rhannu dy deimladau â rhywun arall?" (os ydw) *"Sut aeth hi, a oedd Mam (neu bwy bynnag) yn iawn â'r peth?"* (os na) *"Hoffet ti ddweud wrth dy deulu?"* "A yw dy ffrindiau di'n gwybod?" "A oes ofn arnat ti ddweud wrth dy deulu/ffrindiau ysgol ac ati?"

• **Cynigiwch gynorthwyo'r person ifanc os ydy hi am ddweud wrth bobl eraill:**

"Byddwn i'n hapus i dy gynorthwyo di pan fyddi di'n dweud wrthyn nhw - os wyt ti am i fi wneud hynny. Neu gallen i ddweud wrthyn nhw i ti, a gallwn ni weithio allan beth wyt ti am i mi ei ddweud gyda'n gilydd."

1 <http://www.gires.org.uk/assets/Schools/TransphobicBullying-print.pdf>

- Gadewch iddi fynegi ei gobeithion a'i hofnau:

"Wyt ti am newid y ffordd rwyd ti'n byw dy fywyd?"

"Ym mha ffordd hoffet ti i bethau fod yn wahanol?"

- Os yw hi'n datgelu ei bod wedi ystyried ei lladd ei hun, bydd angen archwilio hyn yn sensitif iawn, a rhannu'r cyfrifoldeb â'r gweithwyr proffesiynol hynny sy'n hyfedr wrth ddelio â'r mater, er gwaethaf eich addewidion am breifatrwydd.

"Dydw i ddim yn mynd i rannu dim byd rwyd ti wedi ei ddweud wrthyf i oni bai bod rhaid er mwyn i mi wneud yn siŵr dy fod ti'n ddiogel. Byddaf i'n dweud wrthot ti os oes rhaid i mi wneud hyn, byddaf i'n dweud wrthot ti pwy y byddaf i'n siarad â nhw, a pha wybodaeth y byddaf i'n ei rhannu â nhw."

- Cyn i'ch cyfarfod cyntaf â'r person ifanc ddod i ben, dylech chi ofyn: "Oes unrhyw blant eraill yn yr ysgol yn gas â ti am eu bod nhw'n meddwl dy fod ti'n 'wahanol'? Oes rhywun yn dy fwlio neu'n codi ofn arnat ti ar y ffordd adref?"
- A dywedwch: "Mae bod yn wahanol yn berffaith iawn. Rwyd ti'n berson arbennig iawn. Gallwn ni weithio trwy hyn gyda'n gilydd. Dwyt ti ddim ar dy ben dy hun."

Peidiwch â gwrthio am ormod o wybodaeth yn ystod y sesiwn gyntaf oni bai bod y person ifanc am ryddhau'r holl deimladau sydd wedi bod yn cronni. Weithiau, mae hi fel argae yn torri ac mae'r holl loes yn gorlifo ar unwaith.

Ffynhonnell: <http://www.gires.org.uk/assets/Schools/TransphobicBullying-print.pdf>

PREIFATRWYDD

- Peidiwch â thybio bod pawb arall yn ymwybodol o statws traws* y person ifanc am ei fod wedi dod allan i chi. Peidiwch byth â dweud wrth neb am hunaniaeth draws* rhywun, na datgelu'r enw'r person ifanc traws* adeg ei eni heb ganiatâd y person ifanc.
- Nid yw bod yn draws* yn fater diogelu neu amddiffyn plant - peidiwch â thybio bod gan bobl eraill yr hawl i wybod bod person ifanc yn draws.
- Sicrhewch fod eich sefydliad yn newid ei gofnodion er mwyn adlewyrchu enw a theitl dethol yr unigolyn. Os oes gan yr unigolyn Dystysgrif Cydnabod Rhywedd, mae diweddarau'r cofnodion yn orfodol.
- Dylid storio ffurflenni sy'n datgelu hunaniaeth draws* rhywun yn ddiogel. Os yw'r person ifanc wedi cael Tystysgrif Cydnabod Rhywedd, yna mae'n drosedd (â dirwy o £5000) datgelu'r wybodaeth yma i drydydd parti heb ganiatâd y person traws*.² Fodd bynnag, does dim ots a oes Tystysgrif gan y person ifanc ai peidio, ni ddylid datgelu ei statws traws* i neb heb ganiatâd y person ifanc.

2 <http://www.galop.org.uk/wp-content/uploads/2014/05/Trans-Privacy-A4.pdf>.

FFURFLENNI

YSTYRIWCH Y FFURFLENNI Y MAE'CH SEFYDLIAD YN EU DEFNYDDIO AR HYN O BRYD. GALLAI HYN GYNNWYS FFURFLENNI CAIS, FFURFLENNI GWERTHUSO, FFURFLENNI MONITRO AC AROLYGON AR LEIN.

Pa gwestiynau y maen nhw'n eu gofyn am rywedd? A yw'ch ffurflenni'n cynnwys cwestiwn fel hwn?

1. Rhyw:

☐ Dyn

☐ Menyw

Neu un fel hyn efallai?

1. Rhywedd:

☐ Gwrywaidd

☐ Benywaidd

Mae ffurflenni'n gallu bod yn un o bwyntiau cyswllt cyntaf eich sefydliad â pherson ifanc, er enghraifft, ffurflen gais am rôl wirfoddol neu gwrs hyfforddi. Gall ffurflenni godi rhwystr i bobl ifanc draws* yn y fan a'r lle os ydyn nhw'n gofyn am wybodaeth am rywedd. Mae ffurflenni sy'n gofyn i bobl ddweud eu bod naill ai'n 'wrywaidd' neu'n 'fenywaidd' yn gallu atal pobl ifanc rhag cyrchu eich darpariaeth neu'ch gwasanaethau. Yn yr un modd, gall y cwestiwn atal pobl ifanc draws* rhag cymryd rhan mewn ymgynghoriadau, gan effeithio ar ddilysrwydd eich canlyniadau.

- Ystyriwch a yw hi'n briodol gofyn am ryw person?
- Peidiwch â gofyn i berson ifanc nodi eu rhyw cyfreithiol, oni bai bod y wybodaeth yn angenrheidiol (er enghraifft, ar ffurflen

feddygol). Gofynnwch yn hytrach am eu rhywedd.

- Defnyddiwch gwestiynau sy'n caniatáu i bobl nodi eu hunaniaeth eu hunain (yn hytrach na chyfyngu ar yr ymatebion i 'wrywaidd' neu 'fenywaidd') a rhowch gyfle i bobl nodi pa ragenwau y maent yn eu defnyddio
- Sicrhewch fod unrhyw gwestiynau am hunaniaeth ryweddol ar wahân i gwestiynau am gyfeiriadaeth rywiol.

Cwestiynau enghreifftiol:

Beth yw dy hunaniaeth ryweddol?

- Gwrywaidd
- Benywaidd
- Arall _____
- Ddim am ddweud

A yw eich hunaniaeth ryweddol yn cyd-fynd â'r rhyw a briodolwyd i chi adeg eich geni? / A ydych chi'n uniaethu fel person trawsryweddol?

- Ydw
- Nac ydw
- Ddim am ddweud

Yn dibynnu sut mae angen i chi gofnodi neu gategoreiddio'r data o'ch ffurflenni, gallech ddefnyddio cwestiynau agored fel:

Sut wyt ti'n disgrifio dy rywedd?

Pa ragenw wyt ti'n ei ddefnyddio?

- Sicrhewch fod y bobl ifanc yn gwybod pam eich bod chi'n casglu data am eu hunaniaeth ryweddol a nodweddion gwarchodedig eraill, a'u bod y deall y caiff ei storio'n ddiogel.

Mae'n bosibl nad yw rhieni/gofalwyr y bobl ifanc draws* yn ymwybodol o'u hunaniaeth draws. Felly, mae'n bosibl y bydd manylion cysylltu'r person ifanc yn nodi y dylid defnyddio enw gwahanol os oes angen cysylltu â'r rhiant neu'r gofalwr mewn argyfwng. Dylid storio'r wybodaeth yma'n ddiogel a'i thrin â disgresiwn.

Y senario

Rydych chi'n cynnal grŵp ieuenctid bychan ar gyfer pobl ifanc drawsryweddol. Rydych chi'n mynd â rhai o'r bobl ifanc ar daith i'r sinema, ac mae angen ffurflenni caniatâd gan y rhieni. Nid yw rhai o'r bobl ifanc wedi dod allan yn draws i'w rhieni/gofalwyr, ac maent dan yr argraff bod y person ifanc yn mynychu grŵp ieuenctid cyffredinol. Sut byddech chi'n geirio'r ffurflen ganiatâd er mwyn osgoi datgelu eu statws traws*? Pa gamau fydddech chi'n eu cymryd i gadw eu henwau adeg eu geni a'u manylion yn gyfrinachol, wrth sicrhau bod y wybodaeth gywir ar gael mewn argyfwng?*

- Lle bo modd, osgowch ddatgelu bod y grŵp yn un ar gyfer pobl draws* (er enghraifft, defnyddiwch enw'r sefydliad ambarél yn hytrach nag enw'r prosiect ei hun).
- Gellir llenwi ffurflenni gan ddefnyddio enwau geni'r bobl ifanc. Cadwch y wybodaeth yma'n gyfrinachol, a chofiwch barhau i gyfarch y bobl ifanc gan ddefnyddio'r enwau a'r rhagenwau y maent wedi eu dewis.

- Pan fo'r rhannau hanfodol o'r ffurflen wedi cael eu llenwi, ystyriwch gau'r ffurflen mewn amlen ag enw dethol y person ifanc arni fel na fydd neb yn cyrchu'r wybodaeth heblaw mewn argyfwng.
- Sicrhewch eich bod chi'n siarad â'r bobl ifanc ar wahân i ganfod sut maent am i chi gyfeirio atynt os oes angen cysylltu â'u rhieni.

Mae ffurflen fonitro enghreifftiol yn yr Atodiad

CYFLEUSTERAU - TAI BACH, YSTAFELLOEDD NEWID

MAE CYFLEUSTERAU AR GYFER POBL O WAHANOL RYWIAU, GAN GYNNWYS TAI BACH AC YSTAFELLOEDD NEWID, YN GALLU PERI PRYDER A THRALLOD I BOBL IFANC DRAWS* A'U RHWYSTRO RHAG CYMRYD RHAN MEWN GWEITHGAREDDAU. MAE HYN YN GALLU PERI I BOBL IFANC DRAWS* OSGOI BWYTA NEU YFED ER MWYN OSGOI GORFOD MYND I'R Tŷ BACH.

Yn rhy aml, mae'r pwyslais ar y canfyddiad o'r effaith a gaiff y ffaith fod person ifanc traws yn defnyddio tai bach eu dewis ar bobl ifanc eraill, yn hytrach nag ar hawliau a diogelwch y person ifanc traws.

Y senario

Mae gan eich canolfan ieuencid dai bach ar wahân ar gyfer bechgyn a merched i fyny'r grisiau, ac mae tŷ bach hygyrch ar y llawr gwaelod. Mae person ifanc wedi dod allan i chi fel merch draws ac mae hi wedi dod atoch i ddweud ei bod yn anghyfyddus am nad yw'n gwybod pa dŷ bach i'w ddefnyddio. Mae hi am ddefnyddio tai bach y merched, ond mae'n poeni am ymateb y merched eraill. Beth fydddech chi'n ei ddweud wrthi, a beth fyddwch chi'n ei ystyried?

- Os yw hi'n dymuno defnyddio tai bach y merched, yna dylid darparu ar gyfer hynny lle bo modd
- Os oes angen, mae'n bosibl y bydd angen i chi siarad â'r merched eraill, ond dim ond os yw'r person ifanc traws am i chi wneud hynny

- Os yw hi'n dymuno, gallai'r tŷ bach hygyrch fod yn opsiwn neu'n gam i'r cyfeiriad iawn os byddai hynny'n gwneud iddi deimlo'n fwy cyffyrddus, ond ni ddylech orfodi hyn am y gallai neilltuo'r person ifanc.
- Gofynnwch i'r person ifanc beth fyddai orau ganddi hi.

Gadewch i'r person ifanc traws* eich tywys chi bob tro, a pheidiwch â rhagdybio pa gyfleusterau y bydd fwyaf cyffyrddus yn eu defnyddio. Gellir defnyddio tai bach i bobl anabl fel cam i'r cyfeiriad iawn, os yw'r person ifanc yn gofyn am gael eu defnyddio (ond ni ddylid rhagdybio hyn).

NOFIO A CHWARAEON

MAE HI'N BWYSIG CYDNABOD PROFIADAU AC ANGHENION PENODOL POBL IFANC DRAWS*, GAN GYNNWYS MEWN PROSIECTAU LGBT I BOBL IFANC. ER ENGHRAIFFT, ER Y GALLAI TAITH I NOFIO FOD YN WEITHGAREDD HWYLIOG I GRŴP O BOBL IFANC LGB, GALL FOD YN BROBLEMATIG I BOBL IFANC DRAWS* AM FOD YR YSTAFELLOEDD NEWID WEDI EU RHANNU YN ÔL RHYW, AC AM FOD GWISGOEDD NOFIO'N GALLU BOD YN BROBLEM.

Wrth gynllunio gweithgareddau chwaraeon ac awyr agored, byddwch yn ymwybodol bod rhai pobl ifanc yn rhwymo. Mae rhwymo'n golygu gwastatau'r bronnau gan ddefnyddio amrywiaeth o ddeunyddiau a dulliau. Mae pobl ifanc sy'n rhwymo yn gallu cael anhawster wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon neu awyr agored, ymarferion anadlu (mewn gweithdy drama er enghraifft) neu weithgareddau sy'n digwydd mewn tymheredd uchel.

Mae hi'n bwysig parchu penderfyniad person i rhwymo, a bod yn ymwybodol sut y gallai hyn effeithio ar eu cyfranogaeth.

Y Senario

Mae eich grŵp ieuenctid yn cymryd rhan mewn pencampwriaeth pêl-droed 5 bob ochr gyda chlybiau lleol eraill. Mae'r bencampwriaeth i bawb, ac mae gennych gymysgedd o bobl ifanc yn chwarae. Mae un o'ch chwaraewyr yn fachgen traws ac mae ei wedi dechrau rhwymo ei fronnau'n ddiweddar. Mae e am rhwymo yn ystod y bencampwriaeth. Beth allai fod angen i chi ei ystyried o ran newid, cymorth cyntaf ac iechyd a chysurdeb y person ifanc?

- Ystyriwch y cyfleusterau newid; gallai ystafelloedd newid gwahanol heb giwbiclau beri pryder i'r person ifanc. Holwch ba gyfleusterau sydd ar gael.
- Gadewch iddo rhwymo, ond trafodwch rhwymo diogel ymlaen llaw (er enghraifft, defnyddio offeryn rhwymo yn hytrach na rhwymynnau, gan geisio osgoi offeryn rhwymo tynn iawn ar gyfer chwaraeon).
- Peidiwch â'i wthio'n rhy galed yn ystod y gweithgareddau cynhesu ac ati.
- Gwnewch yn siŵr bod modd iddo adael y cae os oes angen, a bod rhywun i gymryd ei le os yw'n anghyffyrddus neu'n cael anhawster.

I GAEL RHAGOR O WYBODAETH:

- Rhwydwaith Chwaraeon LGB&T Cymru: <https://lgbtsportcymru.wordpress.com/>
- Chwaraeon Pride: <http://www.pridesports.org.uk/>
- Yr Uned Amddiffyn Plant mewn Chwaraeon: <https://thecpsu.org.uk/help-advice/topics/lgbt-young-people-in-sport>

DIGWYDDIADAU PRESWYL/ AROS DROS NOS

MAE AROS ODDI CARTREF YN GALLU CODI RHWYSTRAU A PHERI PRYDER I BOBL IFANC DRAWS*. MAE YSTAFELLOEDD CYSGU CYFFREDIN SYDD WEDI EU RHANNU YN ÔL RHYW (ER ENGHRAIFFT, GYDA BECHGYN A MERCHED AR WAHANOL GORIDORAU) YN EITHRIO POBL IFANC ANNEUAIDD, AC MAE'R DIFFYG PREIFATRWYDD YN GALLU PERI PRYDER I'R HOLL BOBL IFANC DRAWS*.

I fechgyn traws* a allai fod yn rhwymo yn ystod y gweithgaredd preswyl, mae osgoi rhwymo am fwy nag 8-12 awr ar y tro yn arfer da. Mae hyn yn gallu dwyn goblygiadau wrth aros yn rhywle dros nos, pan fo pobl yn rhannu ystafelloedd cysgu ac ystafelloedd ymolchi, a phan fo gweithgareddau wedi eu cynllunio trwy gydol y dydd a gyda'r nos, ag ychydig iawn o breifatrwydd.

“Rydw i wedi osgoi aros dros nos yn unrhyw le ond fy nghartref”

Y senario

Rydych chi'n cynllunio gweithgaredd preswyl ar gyfer eich grŵp ieuencid mewn canolfan gweithgareddau. Mae rhai o aelodau'r grŵp yn bobl ifanc drawsryweddol. Beth ddylech ei ystyried wrth ddewis lleoliad?

- Y cyfleusterau cysgu - ystafelloedd cysgu cyffredin neu ystafelloedd ar wahân?
- A yw'r cyfleusterau cysgu wedi eu rhannu yn ôl rhyw?

- Pa gyfleusterau tŷ bach ac ymolchi sydd ar gael? Byddai cyfleusterau niwtral â chiwbiclau'n ddelfrydol.
- A yw'r gweithgareddau'n ddiogel ar gyfer person sy'n rhwymo?
- A oes llefydd newid preifat?

Trafodwch y peth gyda'r bobl ifanc draws* mewn da bryd cyn y gweithgaredd preswyl, a gadewch iddyn nhw eich arwain chi. Mae'n bosibl y byddai'n well ganddynt gysgu mewn ystafell ar wahân neu ddefnyddio cyfleusterau i'r anabl, ond mae'n bwysig peidio â rhagdybio eu dewisiadau.

Cwmni theatr ieuencid yn Rhydaman yw Mess Up the Mess. Cymrodd nifer o bobl ifanc draws* ran mewn penwythnos preswyl yn ddiweddar, gan weithio gyda phobl ifanc eraill a chymryd rhan mewn amrywiaeth o weithdai a gweithgareddau.

“Roedd hi'n bwysig i ni fod y bobl ifanc draws yn teimlo'n gyffyrddus, yn ddiogel a'u bod yn cael eu cynnwys ym mhob agwedd ar y gweithgareddau preswyl. Dyma beth wnaethon ni cyn mynd:*

- Yn gyntaf, aethon ni i weld y lleoliad i weld a oedd yn addas ar gyfer y gweithgareddau ac at anghenion yr holl bobl ifanc. Roedden ni'n ffodus bod gan y lleoliad ystafelloedd ymolchi neillryw/cynhwysol â chwiwbiclau caeedig. Cawsom wybod sawl ystafell oedd ar gael, a chadwyd rhai ystafelloedd sengl ar gyfer y bobl ifanc oedd yn anghyffyrddus yn rhannu. Gwnaethon ni benderfyniad i beidio â

rhannu'r rhywiau, a chadw pawb ar yr un llawr fel bod modd monitro'r lle.

- *Wedyn cawsom ni sgwrs gyda gweithiwr ieuenctid y bobl ifanc draws* i ofyn am gyngor am anghenion a dyheadau'r bobl ifanc yn ystod y gweithgaredd preswyl o'u safbwynt nhw. Roedd hyn yn le bendigedig i droi am gyngor ac arweiniad am eu bod nhw'n adnabod y bobl ifanc yn dda iawn.*
- *Wedyn fe siaradon ni â'r bobl draws* eu hunain, gan roi gwybodaeth glir iddynt am beth fyddai'n digwydd. Fe siaradon ni â nhw am rannu ystafelloedd hefyd. Doedden ni ddim am ragdybio nad oedden nhw am rannu ystafell, a gadawon ni'r penderfyniad yn nwylo pob person ifanc unigol. Yn ein profiad ni, gwnaeth hyn i'r grŵp deimlo'n well am fynd ar y gweithgaredd preswyl, am eu bod nhw wedi cael profiadau negyddol yn y gorffennol. Penderfynodd rai ohonynt rannu, ac roedd ar eraill eisiau ystafelloedd unigol.*

Cynhwysiant a dod i nabod ein gilydd

Ar y diwrnod cyntaf, cawsom ni lawer o weithgareddau torri'r iâ, er mwyn sicrhau bod pawb yn teimlo'n gyffyrddus ac yn rhan o'r peth. Yn ystod y sesiwn gyflwyno enwau, aethon ni o gwmpas yr ystafell yn gofyn i bawb ddweud eu henwau a'u rhagenwau, a rhannu ffaith ddiddorol amdanyn nhw. Nod hyn oedd lleihau'r tebygolrwydd y byddai'r grŵp yn eu camryweddu ei gilydd, a rhoi cyfle hamddenol i bobl ddod i'w hadnabod ei gilydd.

Gweithgareddau yn ystod y penwythnos preswyl

Dim ond un addasiad bach a wnaethom ni yn ystod y penwythnos preswyl. Roedd un gweithgaredd oedd yn cynnwys technegau anadlu. Cafodd hyn ei addasu er mwyn sicrhau ei fod yn gynhwysol i aelodau'r grŵp a oedd yn rhwymo.

Wrth gynllunio gweithgareddau preswyl gydag unrhyw bobl ifanc draws*, cofiwch taw'r unig arbenigydd ar y person ifanc hwnnw yw'r person ifanc ei hun. Peidiwch ag ofni gofyn cwestiynau iddyn nhw, am y byddai'n well ganddynt eich bod chi'n gofyn na'ch bod chi'n rhagdybio beth maen nhw'n ei feddwl."

Os yw'r arhosiad dros nos yn rhan o daith dramor, bydd rhaid i chi gymryd materion penodol i ystyriaeth. Gallai'r rhain gynnwys:

- Ystyried unrhyw archwiliadau wrth groesi ffiniau, er enghraifft archwiliadau sgrinio diogelwch mewn maes awyr
- Byddwch yn ymwybodol y gall pasbort a dogfennaeth person ifanc fod mewn enw gwahanol i'w enw dethol
- Byddwch yn ymwybodol am faterion cyfreithiol neu ddiwylliannol sy'n gallu effeithio ar bobl ifanc draws*.

HERIO IAITH AC YMDDYGIAD TRAWSFFOBIG

DYLAI FOD YNA YMWHYBYDDIAETH GYFFREDIN AM BETH YW BWLIO TRAWSFFOBIG MEWN UNRHYW SEFYDLIAD SY’N GWEITHIO GYDA PHOBL IFANC, A DULL CYSON O FYND ATI I HERIO IAITH AC YMDDYGIAD GWAHANIAETHOL.

Ni ddylid goddef iaith trawsffobig, yn yr un modd na ddylid goddef iaith hiliol neu homoffobig, a dylid sefydlu ymatebion a sancsiynau priodol.

- Sicrhewch fod gan eich sefydliad bolisi clir i atal bwlio. Os oes modd, eich pobl ifanc ddylai fwydo ac arwain yn hyn o beth; beth sy’n gwneud iddyn nhw deimlo’n ddiogel ac yn rhan o bethau? Pa iaith sy’n dderbyniol? Gallech ddewis datblygu fforwm neu grŵp cydraddoldeb ar gyfer y bobl ifanc hefyd.
- Byddwch yn rhagweithiol wrth herio ystrydebau rhyweddol e.e. “mae hynny mor ferchetaidd”. Mae herio ystrydebau ac iaith ddifriol neu fwlio ‘lefel isel’ yn gallu atal y peth rhag dwysáu.
- Byddwch yn wyladwrus, a heriwch unrhyw gwestiynau busneslyd a ofynnir i bobl ifanc draws*, er enghraifft, cwestiynau am eu ‘hen’ enw, neu pryd y maen nhw’n mynd i gael llawdriniaeth.
- Cymrwch achosion o ddatgelu statws traws* rhywun o ddifrif. Gellir atal achosion o ddatgelu trwy sicrhau bod yr holl gofnodion yn cael eu newid, a taw dim ond yr unigolion perthnasol sy’n cael gwybod am statws traws pobl ifanc.
- Dylai ysgolion a sefydliadau ieuencid sicrhau bod achosion o fwlio trawsffobig yn

cael eu monitro a’u cofnodi. Dylai ysgolion a sefydliadau ieuencid sicrhau bod achosion o fwlio trawsffobig yn cael eu cofnodi ar wahân ac nad ydynt yn cael eu categoreiddio fel achosion o fwlio homoffobig.

Dylai’r staff gael hyfforddiant priodol er mwyn sicrhau bod pawb yn deall beth yw iaith trawsffobig a chwestiynau busneslyd. Gallai’r hyfforddiant gynnwys meddwl am ymatebion i iaith ddifriol, gan sicrhau ymateb cyson. Mae Cyngor Dinas Brighton a Hove wedi datblygu canllawiau ar herio iaith homoffobig, sy’n rhoi enghreifftiau o nifer o ymatebion y gellir eu defnyddio i herio iaith ddifriol neu wahaniaethol.³

- Ymateb sefydliadol – “Nid yw’r clwb ieuencid yma’n derbyn iaith o’r math yna”

Mae ymateb sefydliadol yn fwyaf effeithiol os yw’r bobl ifanc wedi bod ynghlwm wrth ei ddatblygu - e.e. “Mae gennym ni gytundeb grŵp yn y clwb ieuencid yma sy’n dweud ein bod ni’n parchu ein gilydd”

- Cwestiwn – “Beth oeddet ti’n ei olygu wrth hynny?”
- Herio – “Nid yw iaith fel yna’n dderbyniol”
- Ymateb personol – “Mae beth rwyf ti newydd ei ddweud yn torri fy nghalon.” “Dydw i ddim yn hapus am beth ddywedaist ti. Dydw i ddim eisiau clywed y fath beth eto.”

I GAEL RHAGOR O WYBODAETH:

Y Gymdeithas Ymchwil ac Addysg ar Hunaniaeth Ryweddol (GIRES): <http://www.gires.org.uk/assets/Schools/TransphobicBullying-print.pdf>

3 <https://www.school-portal.co.uk/GroupDownloadFile.asp?GroupId=891984&ResourceId=3600704>

DATHLU AMRYWIAETH

FEL SEFYDLIADAU SY’N GWEITHIO GYDA PHOBL IFANC, MAE ANGEN I NI FOD YN RHAGWEITHIOL WRTH HYRWYDDO AMRYWIAETH MEWN FFORDD BOSITIF A GWNEUD HUNANIAETHAU TRAWS* AI PEIDIO. GALL ESIAMPLAU CADARNHAOL ROI’R HYDER I BOBL IFANC DRAWS* AI DDOD ALLAN, A SICRHAU EU BOD NHW’N GWYBOD NAD YDYN NHW AR EU PENNAU EU HUNAIN. MAE DATHLU AMRYWIAETH YN GALLU HYRWYDDO EMPATHI HEFYD, A CHREU AMGYLCHEDD LLE MAE’R HOLL BOBL IFANC YN GALLU LLEWYRCHU A THEIMLO’N DDIOGEL.

Siaradodd y bobl ifanc am yr ‘enw’ sy’n dod yn sgil bod yn berson traws* mewn amgylchedd ysgol neu glwb ieuencid. Dylai darparwyr addysg geisio dileu’r mwstwr sydd ynghlwm wrth natur trawsnewid, fel ei fod yn creu amgylchedd diogel lle mae pawb yn parchu preifatrwydd pobl draws* a lle bo amrywiadau rhyweddol yn ‘norm’.

YSTRYDEBAU RHYWEDDOL

Ystyriwch yr adnoddau rydych chi’n eu defnyddio gyda phobl ifanc (fideos, llyfrau, posteri ac ati). Ydyn nhw’n cynrychioli amrywiaeth o hunaniaethau a pherthnasau? Mae’r gwefannau canlynol yn darparu gwybodaeth am ystrydebau rhyweddol a’u heffaith ar bobl ifanc:

- **Let Toys Be Toys:** Ymgynghyr sy’n gofyn i’r diwydiannau teganau a chyhoeddi beidio â chyfyngu ar ddiddordebau plant trwy hyrwyddo rhai teganau a llyfrau fel rhai

sy’n addas ar gyfer merched yn unig, ac eraill ar gyfer bechgyn yn unig. <http://www.lettoysbetoys.org.uk/why-it-matters/>

- **Chwarae Teg:** Nod y prosiect Cenedl Hyblyg oedd edrych ar gysyniadau bechgyn a merched am ddewisiadau o ran swyddi a gyrfaedd <http://www.agilenation.co.uk/gendered-horizons/>
- Mae’r Cornwall Schools Transgender Guide yn darparu awgrymiadau am lyfrau a ffilmiau i’w defnyddio gyda phobl ifanc sy’n archwilio materion rhywedd a hunaniaeth: http://www.intercomtrust.org.uk/resources/cornwall-schools_transgender_guidance.pdf

CYFLEOEDD I DRAFOD MATERION TRAWS*

Gall digwyddiadau cenedlaethol a rhyngwladol trwy gydol y flwyddyn ddarparu cyfleoedd i drafod hunaniaethau rhyweddol a thraws* gyda phobl ifanc. Mae’n bosibl bod eich sefydliad eisoes yn trefnu gweithgareddau ar gyfer Wythnos Atal Bwlio (Tachwedd). Gallech ddefnyddio’r cyfle hwn i ddangos bod pobl yn gallu profi bwlio oherwydd eu hunaniaeth rhyweddol neu eu hymddangosiad rhyweddol.

Dyma ambell i esiampl o achlysuron cenedlaethol (a rhyngwladol) – beth am eu dathlu nhw a’u gwneud yn rhan sefydlog o’r flwyddyn?

- **Mis Hanes LGBT (Chwefror):** sy’n dathlu bywydau a gorchestion pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsryweddol. Mae gwybodaeth ac adnoddau pellach i’w defnyddio gyda phobl ifanc ar gael trwy fynd i: <http://lgbthistorymonth.org.uk/>
- **Wythnos Atal Bwlio:** mae hyn yn digwydd yn ystod trydedd wythnos Tachwedd, a’i nod

yw codi ymwybyddiaeth am fwlio ymysg plant a phobl ifanc, ac amlygu dulliau o atal bwlio.

<http://dayagainsthomophobia.org/>

- Diwrnod Coffa Pobl Drawsryweddol (20 Tachwedd); Diwrnod, a gydnabyddir yn rhyngwladol, i gofio'r rhai sydd wedi marw oherwydd trais trawsffobig. Cychwynnwyd TDOR i goffáu Rita Hester, menyw drawsryweddol a laddwyd yn 1998.

POBL DRAWS* ENWOG

Lili Elbe (1882 - 1931) - Artist o Ddenmarc, ac un o'r bobl gyntaf y gwyddys iddi gael llawdriniaeth ailbennu rhywedd

April Ashley, MBE (ganed 1935) - model a rheolwraig bwyty o Loegr. Hi oedd un o'r bobl gyntaf ym Mhrydain y gwyddys iddi gael llawdriniaeth ailbennu rhywedd.

Rita Hester (1963 -1998) - menyw Affricanaidd Americanaidd drawsryweddol a lofruddiwyd yn UDA ym 1998. Sefydlwyd Diwrnod Coffa Pobl Drawsryweddol er cof amdani ym 1999, ac mae'n ddiwrnod rhyngwladol erbyn hyn.

Paris Lees - newyddiadurwraig, cyflwynydd a gweithredwraig dros hawliau pobl drawsryweddol. Daeth ar frig Rhestr Binc yr Independent on Sunday yn 2013.

Jan Morris (ganed 1926) - Cymraes, hanesydd, llenor ac awdures llyfrau teithio.

Laverne Cox - actores Americanaidd, cynhyrchydd teledu ac eiriolydd ar faterion LGBT. Hi oedd yr actores drawsryweddol

agored cyntaf i gael ei henwebu am wobwr Primetime Emmy am ei rôl yn Orange Is the New Black.

Lewis Hancox a Raphael Fox yw creawdwyr My Genderation, sef cyfres o raglenni dogfen a grëwyd gan bobl draws gyda phobl draws yn sêr y rhaglen hefyd. Cymrodd y ddau ran yn My Transsexual Summer (Channel 4), sef cyfres amser brig a gychwynnodd ddialog cenedlaethol am rywedd.

Hannah Winterbourne yw'r swyddog trawsryweddol cyntaf ym Myddin Prydain, ac yn 2015 daeth yn Llysgennad ar gyfer Rhwydwaith Chwaraeon LGBT Cymru.

YMWYBYDDIAETH DRAWSRYWEDDOL

MAE YOUTH CYMRU WEDI DATBLYGU DWY UNED YMWYBYDDIAETH DRAWSRYWEDDOL ACHREDEDIG GYDAG AGORED CYMRU. MAE UNED LEFEL 1 AR GYFER POBL IFANC, MAE'N CYFLWYNO HUNANIAETHAU TRAWS* AC YN CANOLBWYNTIO AR YSTRYDEBAU RHYWEDDOL A BWLIO TRAWSFFOBIG. MAE LEFEL 2 AR GYFER YMARFERWYR AC MAE'N GOFYN BOD Y DYSGWYR YN DATBLYGU GWYBODAETH AM HAWLIAU A DYLETSWYDDAU O RAN CYDRADDOLDEB, AC YN CLUSTNODI GWASANAETHAU CYMORTH A GWYBODAETH PERTHNASOL.

Cod yr Uned: **PK81CY003**

Lefel: **Un**

Credydau: **1**

Rhif yr Uned: **CDJ399**

LDCS: **PK86**

Sector: **2.1 Gwyddoniaeth**

Dyddiad olaf ar gyfer cofrestru: **31/07/2020**

Pwmpas a Nod:

Cynyddu dealltwriaeth am hunaniaeth ryweddol pobl. Mae'r uned hon yn ategu nodau Mynd i'r Afael â Throseddau a Digwyddiadau Casineb: Fframwaith Gweithredu.

DEILLIANNAU DYSGU	MEINI PRAWF ASESU
Bydd y dysgwr:	Mae'r dysgwr yn gallu:
1. Yn deall beth y mae trawsryweddol yn ei olygu	1.1 Diffinio'r term trawsryweddol.
2. Yn gwybod sut y mae ystrydebau o ran rhyw yn effeithio ar bobl drawsryweddol.	2.1 Diffinio'r term ystrydebau rhyweddol. 2.2 Amlinellu effeithiau ystrydebau rhyweddol. 2.3 Amlinellu effaith ystrydebau rhyweddol ar bobl drawsryweddol. 2.4 Enwi amrywiaeth o bobl sydd wedi herio ystrydebau rhyweddol.
3. Gwybod am effeithiau bwlio trawsffobig.	3.1 Diffinio bwlio trawsffobig. 3.2 Rhoi enghreifftiau o fwlio trawsffobig. 3.3 Amlinellu effeithiau posibl bwlio trawsffobig. 3.4 Amlinellu sut y gellir herio bwlio trawsffobig.

Dulliau o Asesu:

Nid oes gwybodaeth asesu ar gael ar gyfer yr uned hon. Dylai'r asesiadau a ddefnyddir fod yn addas at eu pwrpas ar gyfer yr uned a'r dysgwyr, a chynhyrchu tystiolaeth o gyflawniad ar gyfer yr holl feini prawf asesu.

Mae canllawiau pellach ar asesu ar gael yma.

Gwybodaeth Asesu:

AC 2.4 O leiaf tri pherson.

AC 3.2 O leiaf tair esiampl o fwlio trawsffobig.

Gofynion yr Aseswr:

Nid oes unrhyw wybodaeth ar gael am ofynion penodol yr aseswr ar gyfer yr uned hon. Dylai canolfannau ddewis aseswyr sydd wedi cael hyfforddiant asesu, ac sydd â hyfedredd digonol yn y pwnc o dan sylw i asesu ar y lefel hon.

CYNLLUN SESIWN - YMWHYBYDDIAETH DRAWSRYWEDDOL (PK81CY003)

LEFEL 1, CREDYD 1

Meini Prawf Asesu	Tasg	Dull o Asesu
1.1	• Bydd sesiwn heddiw yn edrych ar hunaniaeth, sut y gallai pobl gael eu beirniadu neu eu hystrydebu oherwydd eu hunaniaeth, sut mae hyn yn gallu bod yn niweidiol, a sut y gallwn sicrhau bod pawb yn teimlo'n hapus a'u bod yn cael eu cynnwys. • Gofynnwch i bawb gofnodi beth maen nhw'n meddwl y mae trawsryweddol yn ei olygu ar nodyn gludiog. Esboniwch ei bod hi'n iawn dweud "ddim yn gwybod" neu "ddim yn siŵr" • Gwylwch y fideo Traws*Newid a grëwyd gan bobl ifanc draws yng Nghymru: https://youtu.be/17JVkv-NU6k • Ar ôl gwyllo'r fideo, gofynnwch a oes unrhyw un am newid beth maen nhw wedi ei ysgrifennu. A gafodd unrhyw un eu synnu gan y fideo? Beth wnaethon nhw ei ddysgu? • Cofnodwch ddiffiniad (gallwch oedi'r fideo ar bwynt 9:29 i ddangos y diffiniad ar y sgrin) <i>Yn dibynnu faint o amser sydd ar gael, gallai'r gweithgaredd arwain at sgwrs ehangach o lawer am hunaniaeth a rhywedd.</i>	Trafodaeth grŵp Ymateb ysgrifenedig
2.1	Trafodaeth grŵp: Gofynnwch i bobl ddiffinio beth yw ystrydeb yn eu barn nhw. Ym mha ffyrdd y gellir ystrydebu rhywun? <i>Esboniwch y gellir ystrydebu pobl yn seiliedig ar eu hoedran, rhywedd, ethnigrwydd, crefydd, gwisg ac ati:</i> Gweithgaredd: Creu map meddwl/ gludwaith o ystrydebau sy'n gysylltiedig â bod yn wrywaidd/benywaidd (meddylwch am ymddangosiad, gweithgareddau hamdden, gwaith, nodweddion ac ati) • Cymharwch: a oes unrhyw eiriau/delweddau sydd yr un fath? A ydyn nhw'n wahanol? • O ble ddaeth yr ystrydebau hyn? • Ydych chi'n meddwl bod yr ystrydebau'n wir neu'n gywir? • Beth sy'n digwydd os nad yw rhywun yn cydymffurfio neu'n cyd-fynd ag ystrydeb? <i>Esboniwch fod rhai o'r ystrydebau yn arfer bod i'r gwrthwyneb yn union. Er enghraifft, tan tua 80 mlynedd yn ôl, byddai bechgyn yn gwisgo pinc a merched yn gwisgo glas.</i> • A allwch chi ddod o hyd i esiamplau o ystrydebau eraill sydd wedi newid? • Ydych chi'n meddwl y bydd unrhyw ystrydebau rhyweddol eraill yn newid yn y dyfodol? <i>Esboniwch fod ystrydebau rhyweddol yn wahanol mewn gwahanol rannau o'r byd. Yng Ngwlad Belg, mae glas yn dal i fod yn gysylltiedig â merched a phinc â bechgyn.</i>	Trafodaeth grŵp Datganiad tyst Ymateb ysgrifenedig

2.2 2.3	Gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu'n ddienw am amser pan roedden nhw'n teimlo eu bod wedi cael eu hystrydebu neu eu beirniadu oherwydd eu rhywedd. Gofynnwch a oes unrhyw un am rannu beth maen nhw wedi ei ysgrifennu gyda'r grŵp. <i>Mae ystrydebau'n cyflunio'r ffordd y mae pobl yn ein gweld ni (a sut rydyn ni'n gweld pobl eraill) – ond maen nhw'n cyflunio ein hymddygiad hefyd.</i> Gallai ystrydebau rhyweddol effeithio ar: • Pa fathau o chwaraeon rydyn ni'n ei chwarae, neu pa weithgareddau hamdden rydyn ni'n eu gwneud • Pa ddillad rydyn ni'n eu gwisgo • Pa bynciau rydyn ni'n dewis eu hastudio yn yr ysgol neu pa swyddi a wnawn ni • Gall ystrydebau beri i bobl gael eu bwlio hefyd (os nad yw pobl yn cydymffurfio ag ystrydebau rhyweddol) • Bwlio trawsffobig yw pan fo pobl yn cael eu bwlio am eu bod (neu am fod pobl yn meddwl eu bod) yn draws, neu am nad ydynt yn cydymffurfio o ran eu rhywedd	Trafodaeth grŵp Datganiad tyst
2.4	Gofynnwch i'r grŵp feddwl am o leiaf 3 esiempl o bobl sydd wedi herio ystrydebau rhyweddol - gallai hynny fod trwy eu gyrfaedd, eu gweithgareddau hamdden, eu golwg ac ati. Gallai Amelia Earhart - y peilot cyntaf i hedfan ar draws Fôr Iwerydd ar ei phen ei hun ym 1932 - fod yn un esiempl. Dangoswch fideo My Genderation y Capten Hannah Winterbourne: https://www.youtube.com/watch?v=PoIM56XlhxM	Ymateb ysgrifenedig
3.1	Gwyliwch fideo LGBT Youth Scotland - https://www.youtube.com/watch?v=R9QO9jwwDgc Ar ôl gwylio'r fideo, gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu diffiniad o fwlio trawsffobig. <i>Bwlio yw unrhyw ymddygiad a allai beri i bobl deimlo'n ofnus, teimlo eu bod yn cael eu cau allan, neu sy'n rhoi dolur i rywun neu'n eu bychanu. Bwlio trawsffobig yw pan fo pobl yn cael eu bwlio'n benodol am eu bod yn drawsryweddol (neu am fod pobl eraill yn credu eu bod nhw). Gall pobl gael eu bwlio hefyd am nad ydyn nhw'n cyd-fynd â'r ystrydebau o ran rhywedd.</i> <i>Sicrhewch fod pobl yn gwybod pwy y dylent siarad â nhw os oes rhywun yn eu bwlio.</i>	Ymateb ysgrifenedig

3.2	Nodwch o leiaf 3 esiampl o fwlio trawsffobig. <i>Gallech gyfeirio nôl at fideos Traws*Newid ac LGBT Youth Scotland yn y fan hyn.</i> Gall esiamplau gynnwys: • Galw enwau/bwlio geiriol • Bwlio corfforol • Seibrfwlio • Datgelu: dweud wrth rywun fod rhywun arall yn drawsryweddol heb eu caniatâd • Gofyn cwestiynau a allai achosi poen meddwl neu bryder i bobl draws (am lawdriniaeth er enghraifft) • Iaith amhriodol	Ymateb ysgrifenedig
3.3	Gan weithio mewn grwpiau bychan, gofynnwch i'r dysgwyr gofnodi ar siart droi • Sut gallai fwlio wneud i chi deimlo? (e.e. trist, ofnus, unig, di-rym) • Beth yw effaith y teimladau hyn? (e.e. teimlo'n ynysig, ddim yn mynd i'r ysgol, ddim yn gweld ffrindiau, graddau arholiad, iechyd meddwl)	Datganiad tyst Tystiolaeth ffotograffaid
3.4	Gofynnwch i'r dysgwyr gydweithio i greu addewid gwrth-fwlio neu gytundeb grŵp ar gyfer y grŵp ieuenctid. Sut gallwch chi wneud yn siŵr bod pobl yn teimlo'n gyffyrddus a'u bod yn cael eu cynnwys? <i>Yn dibynnu ar faint y grŵp, gallai'r dysgwyr weithio mewn grwpiau bychain i ddechrau er mwyn meddwl am addewid, cyn dod at ei gilydd fel grŵp cyfan er mwyn creu cytundeb ar y cyd. Gallai'r dasg ofyn am elfen o negodi a chyfaddawdu felly.</i> Gallai'r addewidion, neu 'reolau' y grŵp gynnwys: • Gwrandao ar bobl • Peidio â defnyddio iaith ddifriol • Gofyn am enwau a rhagenwau pobl - a'u defnyddio nhw! • Peidio â beirniadu neb ar sail eu rhywedd • Peidio â gofyn cwestiynau busneslyd neu rhy bersonol <i>Gweler yr Awgrymiadau yn y pecyn Traws*Newid (tudalen 15) am syniadau y gallai'r dysgwyr eu cynnwys yn eu haddewidion neu eu cytundeb grŵp.</i>	Trafodaeth grŵp Ymateb ysgrifenedig / tystiolaeth ffotograffaid Datganiad tyst

GALLWCH GAEL RHAGOR O WEITHGAREDDAU AC ADNODDAU TRWY FYND I:

- Y Gymdeithas Ymchwil ac Addysg ar Hunaniaeth Ryweddol; cynlluniau ar gyfer gwersi i blant 3 i 14 oed sy'n edrych ar rywedd a hunaniaeth <http://www.gires.org.uk/education/classroom-lesson-plans>
- Amnesty International – gweithgaredd Time to End Hate
- http://www.amnesty.org.uk/sites/default/files/lgbti_rights_activity_pack_february_2015_0.pdf

Astudiaethau achos sy'n edrych ar effaith troseddau casineb a digwyddiadau casineb ar bobl draws

GWEITHGAREDD: Y RAS I GYDRADDOLDEB

Rhowch un o'r rolau isod i bawb sy'n cymryd rhan. Mae pawb yn dechrau ar un ochr o'r ystafell.

Dyn Gwyn Statws Proffesiynol	Menyw Wen Statws Ffoadur Ddim yn Siarad Saesneg
Menyw Wen Statws Proffesiynol	Menyw Wen Yn defnyddio cadair olwyn
Dyn Ifanc Di-waith	Menyw Ifanc Draws*
Gwraig Weddw Oedrannus Ar bensiwn y Wladwriaeth	Dyn Du Cyn-garcharor
Person Ifanc Byddar	Dyn Ifanc Teithiwr
Menyw Ifanc Wen Ag anabledd dysgu	Menyw Wen Cyn-garcharor
Dyn Ifanc Hoyw	Dyn Ifanc Â Syndrom Down
Dyn Ifanc Mwslemaidd	Mam Sengl

DARLLENWCH BOB DATGANIAD YN UCHEL

Gofynnwch i'r bobl gymryd un cam ymlaen os ydyn nhw'n cytuno â'r datganiadau canlynol:

1. Rwy'n debygol o fynd i'r coleg neu'r brifysgol
2. Rydw i yn y mwyafrif
3. Rwy'n teimlo'n ddiogel yn cerdded ar fy mhen fy hun yn y nos
4. Dydw i ddim yn debygol o ddioddef aflonyddwch
5. Dydw i ddim yn debygol o gael fy ngwawdio
6. Ar y cyfan mae pobl yn fy nerbyn i ble bynnag yr af i
7. Rwy'n annhebygol o ddioddef ymosodiad corfforol neu eiriol
8. Mae hi'n debygol y bydd pobl yn fy nghredu i os ydw i'n cael fy erlid
9. Rwy'n debygol o gael fy nhrin yn deg gan y system cyfiawnder troseddol
10. Rwy'n annhebygol o gael fy mhigo allan mewn tyrfa
11. Mae pobl wastad yn tybio fy mod i'n Brydeinig heb gwestiwn
12. Mae pobl yn debygol o wrando ar fy marn
13. Nid ydw i'n cael fy nhrin fel person eilradd
14. Nid yw pobl ifanc yn edrych ar liw fy nghroen mewn ffordd negyddol

15. Rwy'n gweld patrymau ymddygiad y gallaf uniaethu â nhw yn y cyfryngau yn rheolaidd (mewn ffilmiau, papurau newydd, ar y teledu ac ati)
16. Rwy'n mynd i fy mhwll nofio neu gampfa leol yn rheolaidd
17. Mae defnyddio cludiant cyhoeddus yn hawdd i mi

PWYNTIAU TRAFOD

- 1) Pwy sy'n 'ennill' y ras i gydraddoldeb?
Beth ydych chi'n meddwl yw'r rheswm am hynny?
- 2) Pwy sy'n gorffen 'yn olaf'? A yw hyn yn deg?
- 3) Edrychwch eto ar rai o'r datganiadau - beth yw effaith rhai o'r sefyllfaoedd hyn? (er enghraifft, arwahanrwydd cymdeithasol, presenoldeb isel yn yr ysgol, diffyg hunanhyder ac ati).
- 4) Pa wahanol fathau o wahaniaethu sydd yna? (Gwahaniaethu uniongyrchol, aflonyddu, gadael rhywun allan o bethau ac ati).
- 5) Cofiwch taw pobl ydyn ni i gyd - dydyn ni ddim yn perthyn yn dwt i un categori bob tro, er enghraifft, gall rhywun uniaethu â sawl un o'r rolau yn y 'Ras i Gydraddoldeb'.

YMWYBYDDIAETH DRAWSRYWEDDOL

Cod yr Uned: **FB22CY008**

Lefel: **Dau**

Credydau: **2**

Rhif yr Uned: **CDJ394**

LDCS: **FB2**

Sector: **2.1 Gwyddoniaeth**

Dyddiad olaf ar gyfer cofrestru: **31/07/2020**

Pwrpas a Nod:

Cynyddu dealltwriaeth am hunaniaeth ryweddol. Mae'r uned hon yn cydategu nodau Mynd i'r Afael â Throseddau a Digwyddiadau Casineb: Fframwaith Gweithredu.

DEILLIANNAU DYSGU	MEINI PRAWF ASESU
Bydd y dysgwr:	Mae'r dysgwr yn gallu:
1. Yn deall y derminoleg sy'n ymwneud â phobl drawsryweddol.	1.1 Diffinio'r termau: • Trawsryweddol • Cisryweddol • Transffobia • Rhyngryweddol • Trosedd Casineb 1.2 Disgrifio beth a olygir wrth dysfforia rhyweddol.
2. Yn deall pwysigrwydd defnyddio rhagenwau ar gyfer pobl drawsryweddol.	2.1 Disgrifio pwysigrwydd defnyddio'r rhagenwau y mae'r unigolion yn eu dewis. 2.2 Disgrifio effaith defnyddio'r rhagenwau anghywir ar bobl drawsryweddol. 2.3 Disgrifio sut y gallech greu cyfleoedd i bobl rannu eu rhagenwau. 2.4 Rhoi esiamplau o iaith a rhagenwau niwtral o ran rhywedd.
3. Yn deall y dyletswyddau cydraddoldeb wrth ddarparu gwasanaethau ar gyfer pobl drawsryweddol.	3.1 Disgrifio'r dyletswyddau o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 wrth gynorthwyo pobl drawsryweddol.

4. Yn deall y materion y mae pobl drawsryweddol yn eu hwynebu.	4.1 Disgrifio effaith bosibl ymddygiad ac iaith trawsffobig. 4.2 Disgrifio'r rhwystrau a allai atal pobl drawsryweddol rhag cyrchu gwasanaethau.
5. Yn deall hawliau pobl drawsryweddol.	5.1 Amlinellu amrywiaeth o hawliau. 5.2 Disgrifio sut y gellir cynorthwyo person drawsryweddol i gyrchu ei hawliau.
6. Yn deall sut y mae pobl drawsryweddol yn cael eu cynrychioli yn y cyfryngau.	6.1 Rhoi esiamplau o'r ffordd y mae pobl drawsryweddol yn cael eu cynrychioli mewn ffyrdd cadarnhaol a negyddol yn y cyfryngau. 6.2 Disgrifio sut y gall cynrychiolaeth o'r gymuned drawsryweddol yn y cyfryngau effeithio ar bobl drawsryweddol. 6.3 Disgrifio pam fod patrymau ymddygiad yn bwysig ar gyfer pobl drawsryweddol. 6.4 Disgrifio pwysigrwydd patrymau ymddygiad drawsryweddol ar gyfer sefydliad.
7. Yn gwybod am y gwasanaethau sydd ar gael i gynorthwyo pobl drawsryweddol.	7.1 Adnabod amrywiaeth o ffynonellau gwybodaeth, cyngor a chymorth am gydraddoldeb a chynhwysiant pobl drawsryweddol.

Dulliau o Asesu:

Nid oes gwybodaeth asesu ar gael ar gyfer yr uned hon. Dylai'r asesiadau a ddefnyddir fod yn addas at eu pwrpas ar gyfer yr uned a'r dysgwyr, a chynhyrchu tystiolaeth o gyflawniad ar gyfer yr holl feini prawf asesu.

Mae canllawiau pellach ar asesu ar gael yma.

Gwybodaeth am Asesu:

AC 2.4: O leiaf tair esiampl o iaith niwtral o ran rywedd

AC 3.1: O leiaf tair dyletswydd

AC 4.2: O leiaf tri rhwystr e.e. addysg, iechyd, hamdden

AC 5.1: O leiaf pump hawl gan ddefnyddio hawliau o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC) a/neu'r Datganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol (UDHR).

AC 6.1: O leiaf tair esiampl o batrymau ymddygiad cadarnhaol

AC 7.1: O leiaf tair ffynhonnell gwybodaeth.

Gofynion yr Aseswr:

Nid oes unrhyw wybodaeth ar gael am ofynion penodol yr aseswr ar gyfer yr uned hon. Dylai canolfannau ddewis aseswyr sydd wedi cael hyfforddiant asesu, ac sydd â hyfedredd digonol yn y pwnc o dan sylw i asesu ar y lefel hon.

CYNLLUN SESIWN - YMWHYBYDDIAETH DRAWSRYWEDDOL (FB22CY008)

LEFEL 2, CREDYD 2

Meini Prawf Asesu	Tasg	Dull o Asesu
	Rhannwch y dysgwyr yn grwpiau bychain ac esboniwch y gweithgaredd torri'r îa i gychwyn trafodaeth am rywedd a hunaniaeth. Torri'r îa - Dod yn Ymwybodol o Rywedd 1) Meddyliwch am y tro cyntaf roeddech chi'n ymwybodol o'ch rhywedd. 2) Pa fathau o bethau a gyfrannodd at eich ymwybyddiaeth a'ch dealltwriaeth? 3) A gawsoch chi'n cynnwys neu'ch cau allan o rai gweithgareddau? 4) A oedd yna ddisgwyliadau arnoch o ran eich gwisg, ymddygiad, ymddangosiad ac ati? Gofynnwch am adborth gan wirfoddolwyr Gallai'r pwyntiau trafod pellach gynnwys: • Beth yw rhywedd? • Sut ydyn ni'n diffinio gwrywaidd? • Sut ydyn ni'n diffinio benywaidd? • Sut ydych chi'n gwybod eich bod chi'r rhywedd yr ydych chi?	d/b
1.1 1.2	Gofynnwch i bawb gofnodi beth maen nhw'n meddwl y mae trawsryweddol yn ei olygu ar nodyn gludiog. Esboniwch ei bod hi'n iawn dweud "ddim yn gwybod" neu "ddim yn siŵr" Gwylwch y fideo Traws*Newid a grëwyd gan bobl ifanc draws yng Nghymru: https://youtu.be/17JVkv-NU6k Ar ôl gwylw'r fideo, oes unrhyw un am newid beth maen nhw wedi ei ysgrifennu. A gafodd unrhyw un eu synnu gan y fideo? Cysylltwch yr ymadroddion â'r diffiniad • Trawsryweddol • Cisryweddol • Trawsfobia • Rhyngryweddol • Trosedd Casineb • Dysfforia rhyweddol Gofynnwch i'r dysgwyr gofnodi'r diffiniadau	Ymateb ysgrifenedig

2.1 2.2	Rhagenwau a Thrawsrywedd Pa mor aml ydyn ni'n gwneud rhagdybiaethau am rywedd rhywun? Diffiniwch gamrywedd: Ystyriwch y dyfyniadau gan bobl ifanc draws* <i>"Gall ragenw wneud eich diwrnod yn un da neu eich chwalu'n deilchion."</i> <i>"[Mae camrywedd] yn dwyn yr holl oblygiadau negyddol yr oedd gennych o'r blaen, ac mae'n eich atgoffa'n barhaus nad ydych chi'n 'normal' o'i gymharu â'r bobl eraill rydych chi'n uniaethu â nhw"</i> <i>"Pan fo [camrywedd] yn digwydd, mae'n ddinistriol. Mae pobl draws wir yn teimlo eu bod ar gyrion y gymdeithas, ac mae angen gwir ddewrder i blentyn gamu allan o'r blwch, a bod yn driw i bwy ydyn nhw. Os yw gair yn annilysu hunaniaeth person traws [...]mae hi'n air grymus iawn. Mae'n chwalu popeth." Mae'n chwalu popeth."</i> Gofynnwch i'r dysgwyr ddisgrifio effaith camrywedd	Trafodaeth grŵp (Datganiad tyst) Ymateb ysgrifenedig
2.3	Rhannwch y dysgwyr yn grwpiau bychain. Gofynnwch i bob grŵp drafod un o'r sefyllfaoedd canlynol. Sut gallech chi sicrhau bod pawb yn gyffyrddus a bod hunaniaeth pawb yn cael ei pharchu? • Y senario Tan yn ddiweddar grŵp o ferched ifanc oedd y grŵp rydych chi wedi bod yn gweithio gyda nhw. Fodd bynnag, mae un person ifanc wedi datgelu ei fod yn drawsryweddol yn ddiweddar a'i fod yn uniaethu fel gwryw, sut fydddech chi'n cyfarch y grŵp? • Y senario Mae person ifanc yn dod i'r clwb ieuenctid am y tro cyntaf. Mae ei olwg yn androgynaid, a dydych chi ddim yn siŵr sut i'w gyfarch. Pa ragenwau ddylech chi eu defnyddio? • Y senario Rydych chi'n trefnu cynhadledd gydag amrywiaeth o weithdai. Sut byddwch chi'n sicrhau bod pawb yn cael cyfle i rannu eu rhagenwau? Pob grŵp i roi adborth ar ei senario.	Trafodaeth grŵp (Datganiad tyst)
2.4	Gofynnwch i'r dysgwyr nodi o leiaf tair enghraifft o iaith sy'n niwtral o ran rhywedd: • Esiamplau o ragenwau sy'n niwtral o ran rhywedd (o'r enghraifft, 'nhw', 'zi', 'per' ac ati) • Sut i gyfarch grŵp o bobl ifanc - 'tîm', 'pawb' yn hytrach na 'bechgyn a merched'	Ymateb ysgrifenedig
3.1	Dyletswyddau'r Ddeddf Cydraddoldeb Os oes modd, gofynnwch i bob dysgwr edrych ar bolisi Cydraddoldeb eu sefydliad cyn y cwrs, a nodi o leiaf tair esiampol o ddyletswyddau sy'n berthnasol i'w rôl neu swydd. Gallai hyn gynnwys diweddarau, cofnodi defnydd o gyfleusterau, diogelu data ac ati.	

4.1 4.2	Gwylwch fideo'r astudiaethau achos am Droseddau Casineb Trawsfobig: https://www.youtube.com/watch?v=hljQuElcyH0 Ystyriwch ddyfyniadau'r bobl ifanc: <i>"Rydw i wedi dioddef troseddau casineb parhaus ac ymosodiadau treisgar."</i> <i>"Rwy'n gweithio mewn siop ar y stryd fawr, ac yn cael fy nghamryweddun ddyddiol. Mae pobl yn aml yn rhythu arna'i, ond yn achlysurol mae pobl wedi mynd at aelodau eraill o staff er mwyn dweud wrthyn nhw fy mod i'r drawsryweddol neu'n dweud ei bod hi'n anfoesol fy mod i'n gweithio yno, ac y dylen nhw rhoi'r sac i mi."</i> <i>"Rwy'n byw mewn pentref bychan yn y gogledd [...] Os byddaf i'n gadael y tŷ ac yn penderfynu mynd am dro o gwmpas y pentref, rwy'n gwybod y bydd pobl yn gwneud sylwadau. Dyna pam rwy'n dueddol o aros yn y tŷ."</i> • Gofynnwch i'r dysgwyr ddisgrifio effaith bosibl ymddygiad neu iaith trawsfobig. Crëwch fap meddwl gan ddefnyddio'r penawdau iechyd, addysg, gwasanaethau cyhoeddus (gallech ychwanegu eraill yn dibynnu pwy yw'r dysgwyr) a gofyn i'r dysgwyr enwi unrhyw rwystrau y gallai pobl draws eu hwynebu wrth geisio cyrchu'r gwasanaethau hyn. Gall esiamplau gynnwys: • Cyfleusterau sydd wedi eu rhannu yn ôl rhyw e.e. tai bach, ystafelloedd newid • Cymryd rhan mewn chwaraeon, ymarfer corff • Amserau aros wrth gyrchu gwasanaethau iechyd	Ymateb ysgrifenedig Trafodaeth grŵp (Datganiad tyst)
5.1	Gan ddefnyddio http://www.uncrcletsgetitright.co.uk/ neu http://www.childcomwales.org.uk , gofynnwch i'r dysgwyr enwi o leiaf 5 hawl o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC). Gall esiamplau gynnwys: • Yr hawl i addysg (Erthygl 28) • Yr hawl i iechyd (Erthygl 24) • Yr hawl i wybodaeth (Erthygl 13) • Yr hawl i breifatrwydd (Erthygl 16) • Yr hawl i lais (Erthygl 12)	Ymateb ysgrifenedig

5.2	Edrychwch ar y map meddwl o'r rhwystrau sy'n gallu wynebu pobl draws eto. Mewn grwpiau bychain, gofynnwch i'r dysgwyr drafod sut y gellir dileu neu leihau'r rhwystrau hyn. Gofynnwch i'r dysgwyr weithio mewn grwpiau bychain i ystyried y senarios canlynol yn unol â hawliau'r UNCRC y maent wedi eu nodi. Sut gellid cynorthwyo pobl ifanc draws* i gyrchu eu hawliau? • Y senario <i>Rydych chi'n cynnal prosiect gwaith ieuenctid – mae un o'r bobl ifanc yn draws ac mae angen iddynt gymryd diwrnod o'r ysgol er mwyn cymryd rhan mewn gweithgaredd. Sut ddylech chi gyfeirio at y person ifanc wrth gysylltu â'r ysgol i ofyn am ganiatâd?</i> • Y senario <i>Mae gan yr ysgol lle'r ydych chi'n gweithio dai bach ar wahân ar gyfer bechgyn a merched, gyda thai bach hygyrch yng nghoridor y staff. Mae rhywun wedi dod allan i chi fel menyw draws, ac wedi dod atoch i ddweud eu bod yn teimlo'n anghyffyrddus am nad ydyn nhw'n gwybod pa dŷ bach i'w ddefnyddio. Maen nhw am ddefnyddio tai bach y merched, ond dydyn nhw ddim yn gwybod sut bydd y merched eraill yn ymateb. Beth fydddech chi'n ei ddweud wrthyn nhw a beth y ddylech ei ystyried?</i> • Y senario <i>Mae eich grŵp ieuenctid yn cymryd rhan mewn pencampwriaeth pêl-droed 5 bob ochr gyda chlybiau lleol eraill. Mae'r bencampwriaeth i bawb, ac mae gennych gymysgedd o bobl ifanc yn chwarae. Mae un o'ch chwaraewyr yn fachgen traws ac mae ei wedi dechrau rhwymo ei fronnau'n ddiweddar. Mae e am rwymo yn ystod y bencampwriaeth. Beth allai fod angen i chi ei ystyried o ran newid, cymorth cyntaf ac iechyd a chysurdeb y person ifanc?</i> • Y senario <i>Rydych chi'n cynllunio gweithgaredd preswyl ar gyfer eich grŵp ieuenctid mewn canolfan gweithgareddau. Mae rhai o aelodau'r grŵp yn bobl ifanc drawsryweddol. Beth ddylech ei ystyried wrth ddewis lleoliad?</i>	Trafodaeth grŵp (Datganiad tyst) Ymateb ysgrifenedig
6.1	Gofynnwch i'r dysgwyr roi esiamplau cadarnhaol o bobl draws maent wedi eu gweld yn y cyfryngau. Gallai'r esiamplau gynnwys Paris Lees, Laverne Cox, Janet Mock, Fox Fisher, Lewis Hancox a Rebecca Root. Cyfeiriwch at becyn Traws*Newid (tudalen 56) am restr o bobl draws enwog.	Ymateb ysgrifenedig

6.2 6.3	Wrth ystyried y dyfyniadau canlynol a'u gwaith ymchwil eu hunain, gofynnwch i'r dysgwyr ddisgrifio pam fod patrymau ymddygiad positif a chynrychiolaeth gadarnhaol yn y cyfryngau yn bwysig i bobl ifanc draws. Beth yw effaith diffyg patrymau ymddygiad ar bobl ifanc? Roedd 51% o'r ymatebwyr i'r Astudiaeth Iechyd Meddwl Traws (2012) yn teimlo bod y ffordd y mae pobl ifanc yn cael eu cynrychioli yn y cyfryngau yn cael effaith negyddol ar eu lles emosiynol. (http://www.gires.org.uk/assets/Medpro-Assets/trans_mh_study.pdf) <i>"Mae'r ffaith fod person yn draws* yn aml i'w weld yn bwynt canolog i'w bodolaeth yn llygaid y cyfryngau, ac maen nhw'n gosod gweddill natur y person hwnnw i'r neilltu o blaid un agwedd sy'n gwneud y stori'n un gwell iddyn nhw. Yn fy marn i, ni ddylai neb gael eu portreadu fel pobl DRAWS* (mewn prif lythrennau wedi ei amgylchynu â goleuadau neon), ond fel POBL sydd digwydd bod yn draws*."</i> Wrth sôn am weld cymeriad traws ar y teledu: <i>"Roedd i'n agoriad llygaid anferth, oherwydd roeddwn i'n gwybod bod y teimladau yno eisoes, ond doedd dim geiriau gen i ar eu cyfer."</i>	Ymateb ysgrifenedig
6.4	Gofynnwch i'r dysgwyr lunio addewidion am sut y gallan nhw (yn bersonol ac yn broffesiynol) ddathlu patrymau ymddygiad traws, a gwneud amrywiaeth ryweddol yn weladwy yn eu sefydliad. Gall esiamplau gynnwys: • Cydnabod achlysur blynyddol - er enghraifft, Mis Hanes LGBT, Wythnos Ymwybyddiaeth am Droseddau Casineb, Diwrnod Coffa Pobl Drawsryweddol • Ystyried y llyfrau / ffilmiau / adnoddau rydych chi'n eu defnyddio gyda phobl ifanc • Arddangos posteri neu adnoddau yn eich gweithle	Ymateb ysgrifenedig
7.1	Tasg ymchwil. Gofynnwch i'r dysgwyr nodi o leiaf 3 ffynhonnell gwybodaeth, cyngor a chymorth am gydraddoldeb a chynhwysiant i bobl drawsryweddol, a hynny'n ddelfrydol gan gynnwys o leiaf un gwasanaeth lleol. <i>Gweler yr atodiad i'r pecyn Traws*Newid am sefydliadau (yn y DU ac yng Nghymru) sy'n darparu cyngor, cymorth a gwybodaeth ar gyfer pobl draws, eu teuluoedd a sefydliadau.</i> Y dysgwyr i ystyried sut y byddant yn defnyddio'r wybodaeth maent wedi ei chasglu. Er enghraifft, ei rhannu â chydweithwyr a/neu bobl ifanc, arddangos posteri neu adnoddau mewn sefydliadau ieuenctid ac ati.	Ymateb ysgrifenedig

1.1 CYSYLLTWCH Y TERM Â'R DIFFINIAD

TRAWSRYWEDDOL

Term cyffredinol i ddisgrifio pobl nad yw eu hunaniaeth ryweddol a'u hymdeimlad o hunan yn cyd-fynd yn llwyr â'r rhywedd a briodolwyd iddynt adeg eu geni.

CISRYWEDDOL

Term a ddefnyddir i ddisgrifio person y mae eu hunaniaeth ryweddol yn cyd-fynd â'r rhywedd a briodolwyd iddynt adeg eu geni (ddim yn draws)

RHYNGRYWEDDOL

Term a ddefnyddir i ddisgrifio pobl a aned ag amrywiadau o ran eu hanatomeg rhywiol mewnol a/neu allanol sy'n golygu bod ganddynt gyrff na ellir eu dosbarthu yn nodweddiadol o wrywaidd na benywaidd.

TRAWSFFOBIA

Atgasedd, ofn neu gasineb at bobl drawsryweddol.

TROSEDD CASINEB

Term sy'n disgrifio amrywiaeth o deimladau negyddol sy'n gysylltiedig neu'n ymwneud â rhywedd neu ryw rhywun.

DYSFFORIA RHYWEDDOL

Trosedd y mae'r dioddefwr, neu unrhyw berson arall yn teimlo ei fod wedi cael ei sbarduno gan gasineb neu ragfarn yn seiliedig ar anabledd, hil, crefydd a chredo, cyfeiriadaeth rywiol a hunaniaeth ryweddol gwirioneddol neu ganfyddedig person.

FFURFLEN FONITRO ENGHREIFFTIOL

CESGLIR Y WYBODAETH HON YN DDIENW, CAIFF EI DIOGELU’N BARHAUS A’I STORIO’N DDIOGEL, AC NI FYDDWN YN EI RHANNU Â SEFYDLIADAU ERAILL. NID OES RHAI I NEB LENWI’R FFURFLEN OS NAD YDYN NHW’N TEIMLO’N GYFFYRDDUS YN GWNEUD HYNFY, NEU MAE CROESO I BOBL ATEB RHAI O’R CWESTIYNAU YN UNIG.

OEDRAN

I ba grŵp oedran wyt ti’n perthyn:

- ☐ 0-15
- ☐ 16-24
- ☐ 25-34
- ☐ 35-44
- ☐ 45-54
- ☐ 55-64
- ☐ 65-74
- ☐ 75+
- ☐ Ddim am ddweud

RHYW

Beth yw dy hunaniaeth ryweddol?

- ☐ Gwrywaidd
- ☐ Benywaidd
- ☐ Arall (rho’r manylion)

☐ Ddim am ddweud

A yw dy hunaniaeth ryweddol yr un fath â’r rhyw a briodolwyd i ti adeg dy eni?

- ☐ Ydy
- ☐ Nac ydy
- ☐ Ddim am ddweud

CYFEIRIADAETH RYWIOL

Pa un o’r dewisiadau canlynol sy’n disgrifio sut rwyd ti’n meddwl am dy hunan?

- ☐ Heterorywiol neu Syth
- ☐ Hoyw neu Lesbiaidd
- ☐ Deurywiol
- ☐ Arall (rho’r manylion)
- ☐ Ddim am ddweud

ANABLEDD

A wyt ti’n teimlo dy fod yn berson anabl?

- ☐ Ydw
- ☐ Nac ydw
- ☐ Ddim am ddweud

Diffiniad Anabledd Cymru o ‘berson anabl’ yw person sydd, oherwydd nam corfforol a/neu synhwyraidd, anhawster dysgu neu broblem iechyd meddwl, yn wynebu rhwystrau ar sail ffactorau o ran agwedd, y gymdeithas a/neu amgylcheddol.

CREFYDD

Beth yw dy grefydd?

- ☐ Cristnogol (pob enwadaeth)
- ☐ Dim crefydd
- ☐ Mwslimaidd
- ☐ Hindw
- ☐ Bwdaidd
- ☐ Sikh
- ☐ Iddewig
- ☐ Unrhyw grefydd arall
- ☐ Ddim am ddweud

Rho ddisgrifiad:

ETHNIGRWYDD

Gwyn

- ☐ Cymreig/Seisnig/Alabanaidd/O Ogledd Iwerddon/Prydeinig
- ☐ Gwyddelig
- ☐ Sipsi neu Deithiwr Gwyddelig
- ☐ Unrhyw gefndir gwyn arall.
- ☐ Rho ddisgrifiad:

Cymysg/sawl grŵp ethnig

- ☐ Gwyn a Du Caribïaidd
- ☐ Gwyn a Du Affricanaidd
- ☐ Gwyn ac Asiaidd
- ☐ Unrhyw gefndir cymysg/sawl grŵp ethnig arall.

Rho ddisgrifiad:

Asiaidd / Asiaidd Prydeinig

- ☐ Indiaidd
- ☐ Pacistanaidd
- ☐ Bangladeshaidd
- ☐ Tsieineaidd
- ☐ Unrhyw gefndir Asiaidd arall

Rho ddisgrifiad:

Du/Affricanaidd/Caribïaidd/Du Prydeinig

- ☐ Cymreig/Seisnig/Alabanaidd/O Ogledd Iwerddon/Prydeinig
- ☐ Gwyddelig
- ☐ Affricanaidd
- ☐ Caribïaidd
- ☐ Unrhyw gefndir Du/Affricanaidd/Caribïaidd arall.

Rho ddisgrifiad:

Grŵp ethnig arall

- ☐ Arab
- ☐ Unrhyw grŵp ethnig arall

Rho ddisgrifiad:

Ddim am ddweud

IAITH

Beth yw dy ddewis iaith?

- ☐ Cymraeg
- ☐ Saesneg
- ☐ Arall

POLISI TRAWSRYWEDD ENGHREIFFTIOL

**DYLID YMGORFFORI DIOGELU A
HYRWYDDO HAWLIAU POBL DRAWS I
BOLISIÂU PERTHNASOL SEFYDLIADAU,
GAN GYNNWYS POLISIÂU CYFLEOEDD
CYFARTAL, DIOGELU DATA AC ATAL
BWLIO. DYLID ADOLYGU'R POLISIÂU'N
GYSON A DYLAI HYFFORDDIANT CYNEFINO
A CHYFFREDINOL STAFF SICRHAU
BOD YR HOLL STAFF YN DEALL EU
CYFRIFOLDEBAU O RAN CYDRADDOLDEB
A CHYNNWYS CYDWEITHWYR A
DEFNYDDWYR Y GWASANAETH SY'N BOBL
DRAWS.**

I gael cyngor ar ddatblygu Polisi penodol ar
Drawsrywedd, **cysylltwch â transform@
youthcymru.org.uk**

Mae GIRES wedi datblygu esiampl o arfer dda
yn seiliedig ar waith y Gymdeithas Athrawon a
Darlithwyr: **[http://www.gires.org.uk/assets/
Schools/ TransphobicBullying-print.pdf](http://www.gires.org.uk/assets/Schools/TransphobicBullying-print.pdf)**

(tudalennau 70-1)

SEFYDLIADAU

Y Gymdeithas Ymchwil ac Addysg ar Hunaniaeth Ryweddol (GIRES): Elusen yn y DU sy'n noddi gwaith ymchwil ac addysg ar hunaniaeth ryweddol. Mae adnoddau e-ddysgu a hyfforddi ar eu gwefan.

<http://www.gires.org.uk/>

Gendered Intelligence: Nod Gendered Intelligence yw cynyddu dealltwriaeth pobl am amrywiaeth ryweddol gan ddefnyddio dulliau creadigol. Maen nhw'n gweithio gyda'r gymuned draws yn bennaf, a chyda phobl sy'n cael effaith ar fywydau pobl draws ac sy'n arbenigo'n benodol mewn cynorthwyo pobl ifanc draws 11-25 oed.

<http://genderedintelligence.co.uk/>

Mermaids: Mae Mermaids yn darparu cymorth teuluol ac unigol i bobl ifanc â phroblemau o ran eu hunaniaeth ryweddol.

<http://www.mermaidsuk.org.uk/>

All About Trans: Sefydliad sy'n gweithio i hyrwyddo gwell dealltwriaeth rhwng y cyfryngau a phobl draws yn y DU yw hwn. Mae'r prosiectau'n cynnwys adrodd straeon trwy ddulliau digidol a chysylltiadau â'r cyfryngau dan arweiniad pobl draws.

<http://www.allabouttrans.org.uk/>

Trans Media Watch: Elusen arbennig yw hon i wella'r sylw a roddir i faterion traws a rhyngryweddol yn y wasg. Mae Trans Media Watch yn helpu pobl yn y cyfryngau i ddeall y materion hyn ac i gynhyrchu deunyddiau clir, cywir a pharchus.

<http://www.transmediawatch.org/>

Press For Change: Mae Press For Change yn ymgyrchu i wireddu cydraddoldeb i bob person trawsryweddol yn y Deyrnas Unedig, a hynny trwy ddeddfwriaeth a newid cymdeithasol.

<http://www.pfc.org.uk/>

My Generation: Prosiect sy'n cynhyrchu rhaglenni dogfen parhaus ar faterion amrywiaeth ryweddol yw My Generation. Pobl draws sy'n creu'r ffilmiau, a phobl draws yw eu sêr ac maent yn unigryw, yn agos-atoch, yn graff ac yn targedu cynulleidfia ehangach o lawer.

<http://www.mygenderation.com/>

UK Trans Info: Sefydliad cenedlaethol sy'n canolbwyntio ar wella bywydau pobl draws ac anneauaid yn y DU yw UK Trans Info.

<http://uktrans.info/>

SEFYDLIADAU YNG NGHYMRU

Grŵp Undod Cymru: Lleolir Canolfan LGBT Undod yn Abertawe ac mae'n helpu pobl LGBT, darparwyr gwasanaethau, cyflogwyr a sefydliadau cydraddoldeb i ymgysylltu er mwyn gwella cydraddoldeb, hawliau a chynhwysiant o ran cyfeiriadaeth rywiol, hunaniaeth ryweddol ac ailbennu rhywedd ledled Cymru.

<http://www.unityproject.org.uk/>

Tawe Butterflies: Sefydliad di-elw yn Abertawe sy'n cynnig cyngor ac arweiniad yw Tawe Butterflies. Y gymuned drawsryweddol sy'n rhedeg y sefydliad ar gyfer y gymuned drawsryweddol.

<http://www.tawebutterflies.co.uk/>

Unique: Grŵp gwirfoddol sy'n cynorthwyo pobl Draws* (trawsryweddol) yng ngogledd Cymru a Gorllewin Sir Gaer yw **UNIQUE Transgender Network**. Prif nod Unique yw helpu pobl Draws* i'w derbyn eu hunain ac i gael eu derbyn gan bobl eraill.

<http://www.uniquetg.org.uk/>

YMCA Abertawe: Mae Grŵp Ieuenctid LGBT Good Vibes ar gyfer pobl ifanc 13-25 oed yn rhedeg bob nos lau yn YMCA Abertawe rhwng 18:00 a 20:30pm.

<http://www.swanseaymca.org.uk/>

Umbrella Gwent: Sefydliad elusennol sy'n darparu amrywiaeth o wasanaethau allweddol i ddatblygu cydraddoldeb a chynhwysiant o ran cyfeiriadaeth rywiol a hunaniaeth ryweddol ar draws Gwent yw Umbrella Gwent.

<http://umbrellagwent.co.uk/>

Llinell Gymorth a Gwasanaeth Cwnsela

LGBT Cymru: Gwasanaeth gofalu proffesiynol rhad ac am ddim ar gyfer pobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsryweddol yng Nghymru yw Llinell Gymorth LGBT Cymru. Ei nod yw darparu cymorth a gwybodaeth ar gyfer y gymuned LGBT. Maent yn cynnig llinell gymorth rhad ac am ddim, a gwasanaeth cwnsela am gost isel.

<http://www.lgbtcymruhelpline.org.uk/>

Viva LGBT: Mae Viva, yn y Rhyl, wedi bod yn darparu cymorth a grwpiau ieuenctid ar gyfer pobl ifanc ers 1997. Mae Viva yn cynorthwyo teuluoedd, cyfeillion a gofalcwyr pobl LGBT ac yn darparu gweithdai a rhaglenni sy'n cynorthwyo'r cwricwlwm mewn ysgolion.

<http://vivalgbt.co.uk/>

Out and Proud Caerdydd: Mae Out and Proud yn darparu lle diogel a chysurus lle gall pobl ifanc 13-21 oed yng Nghaerdydd sy'n Lesbiaidd, yn Hoyw, yn Ddeurywiol, yn Draws neu'n Amau eu cyfeiriadaeth rywiol neu eu hunaniaeth ryweddol ddod i adnabod pobl ifanc eraill sy'n debyg iddyn nhw.

<http://outandproudcardiff.co.uk/>

Chwaraeon LGBT Cymru: Mae Chwaraeon LGBT Cymru yn amlygu, yn hyrwyddo ac yn cefnogi cyfleoedd i'r gymuned LGBT yng Nghymru gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau ymarfer corff.

<https://lgbtsportcymru.wordpress.com/>

Pride Cymru: Mae Pride Cymru yn gweithio i ddileu gwahaniaethu ar sail cyfeiriadaeth rywiol, rhyw, hil neu grefydd. Maent yn trefnu dathliad blynyddol mwyaf Cymru am gydraddoldeb ac amrywiaeth bob mis Awst, yn cynnal digwyddiadau trwy gydol y flwyddyn ac yn cydlyn rhaglen Hyrwyddwyr Ifanc.

<http://www.pridecymru.co.uk/>

Wipe Out Transphobia: Prosiect rhyngwladol sy'n cael ei arwain gan wirfoddolwyr yw Wipe Out Transphobia (WOT). Ei unig nod yw lleihau neu ddileu'r trawsffobia sy'n effeithio'n rheolaidd ar unrhyw un nad ydynt yn cyd-fynd â'r syniad deuaidd traddodiadol o rywedd.

<http://www.wipeouttransphobia.com/>

Stonewall Cymru: Nod Stonewall Cymru yw gwireddu cydraddoldeb cyfreithiol a chyfiawnder cymdeithasol ar gyfer pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thraws yng Nghymru.

<http://www.stonewallcymru.org.uk/>

Visible Merthyr: Nod y Prosiect Visible yw darparu cymorth, tynnu pobl ynghyd, a datblygu capasiti a hyrwyddo llais cymunedau lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsryweddol (LGBT) ym Merthyr Tudful.

<http://www.smt.org.uk/projects/visible-project/>

LGBT Youth Sir Benfro: Mae LGBT+ Youth Sir Benfro yn bwriadu bod yn blatfform ar gyfer pobl ifanc LGBT+ yn y sir, gan greu cyfleoedd cymdeithasol diogel a chynhwysol ar gyfer pobl ifanc LGBT+ yn Sir Benfro.

<https://sites.google.com/site/lgbtyouthpembrokeshire/>