

Pecyn Datblygu Gwirfoddolwyr Ambiwylans

Rhwydwaith LHDT+
Ambiwylans
Cenedlaethol



Alistair Gunn
10 Mawrth 2023

Dathlu cyfeiriadedd rhywiol a
hunaniaeth rhywedd ein holl
gleifion, staff a chymunedau
Hawlfraint
© NALGBTN, 2023

Croeso gan Gadeirydd y Rhwydwaith



Croeso i'r adnodd hwn sydd ar gyfer y miloedd o wirfoddolwyr gwych sy'n cefnogi ein gwasanaethau ambiwlans.

Ar ben eu rôl waith, mae'r rhan fwyaf o'n harweinwyr rhwydwaith yn gwirfoddoli eu hamser i redeg a datblygu Rhwydwaith LHDT+ eu Hymddiriedolaeth. Felly ysgrifennwyd yr adnodd hwn oddi wrth un grŵp o wirfoddolwyr i'r holl rai eraill, gyda'r nod o helpu pobl i ddatblygu eu hunain a darparu gofal da.

Os ydym wir eisiau darparu gwasanaethau eithriadol, mae angen i ni allu addasu ein gofal i'r poblogaethau a wasanaethwn. Mae'r dyddiau pan ystyriwyd bod cydraddoldeb yn golygu 'trin pawb yr un fath' wedi mynd, ac rydym yn cydnabod bod addasiadau bach yn sicrhau ein bod yn meithrin perthynas gadarn â phobl, yn aml pan fyddant ein hangen fwyaf.

Yn yr amser y bŵm yn ymwneud â Rhwydwaith LHDT+, rwyf wedi dysgu llawer iawn

ond hyd yn oed nawr rwy'n hapus i gyfaddef nad wyf yn gwybod popeth am LHDT+. Mae bod â meddwl agored a manteisio ar bob cyfle i ddysgu pethau newydd yn golygu ein bod yn ymdrechu i ddarparu'r gofal gorau posibl.

Rwy'n gobeithio y bydd yr adnodd hwn yn ddiddorol ac yn ddefnyddiol i chi a chofiwch archwilio'r adnoddau dysgu eraill sydd gennym ar ein gwefan. Yn olaf, mae croeso i chi ymuno â ni yn y digwyddiadau Pride niferus yr ydym yn cymryd rhan ynddynt dros fisoedd yr haf. Cysylltwch â'ch rhwydwaith lleol ac rwy'n siŵr y byddant yn eich croesawu.

Am y tro, mwynhewch y darllen, ac os oes gennych unrhyw adborth, cysylltwch â ni.

Alistair Gunn

alistair.gunn@nhs.net



Croeso gan yr Arweinydd Gwirfoddoli



Croeso i'r pecyn datblygu hwn a gynhyrchwyd gan Rhwydwaith LHDT+ Ambiwylans Cenedlaethol.

Fel Arweinydd Gwirfoddoli Strategol i Gymdeithas Prif Weithredwyr Ambiwylans (AACE), yn gyntaf hoffwn ddiolch i'r rhwydwaith am gynhyrchu'r adnodd hwn. Os ydych chi yma fel aelod o'n cymuned LHDT+, fel cynghreiriad neu fel rhywun sydd eisiau ehangu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth, mae croeso mawr i chi i gyd.

Mae'r gwasanaeth ambiwlans yn cydnabod y manteision sylweddol y mae gwirfoddoli yn eu rhoi i gleifion, staff, a'n cymunedau. Rydym am i bob un o'n gwirfoddolwyr deimlo eu bod yn cael eu cefnogi a'u gwerthfawrogi a chael y cyfle i ddatblygu eu sgiliau, eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth.

Beth bynnag fo'ch cefndir neu'ch nodweddion unigol mae hwn yn adnodd gwyb i chi. Rydym yn gwybod

y bydd ein cymuned wirfoddol mor amrywiol â'n cymuned cleifion.

Gwyddom hefyd fod cysylltiad uniongyrchol rhwng llesiant staff a gwirfoddolwyr a phrofiad y claf. Bydd deall profiadau bywyd a safbwyntiau ein cydweithwyr a'n cymunedau LHDT+ yn llywio'n well y ffordd yr ydym yn cefnogi anghenion ein cleifion yn ogystal ag uniaethu â'n gilydd.

Diolch i chi am roi o'ch amser i archwilio'r adnoddau hyn ac am eich ymrwymiad i lesiant ein staff a'n gwirfoddolwyr a chyflenwi gwasanaethau o ansawdd uchel i'n cleifion.

Helen Vine

helen.vine@aace.org.uk



Strategaeth Wirfoddoli Genedlaethol



Yn gynnar yn 2023, cytunodd yr holl Ymddiriedolaethau Ambiwllans ar Strategaeth Wirfoddoli Genedlaethol. Ein gweledigaeth yw hyrwyddo a darparu cyfleoedd gwirfoddoli cynhwysol parhaus ar draws sector ambiwlans GIG y DU er budd ein cleifion, ein pobl a'r GIG a gofal cymdeithasol ehangach.

O dan ein gweledigaeth mae tair blaenoriaeth:

1. Bod yn ddarparwr o ddewis, lle bydd gwirfoddolwyr yn cael eu hystyried yn unigolion dibynadwy, medrus sy'n gynrychioladol o'u cymunedau ac yn eu cynrychioli.
2. Bod yn sefydliadau o ddewis, y mae gwirfoddolwyr yn eu hystyried yn gynhwysol ac y byddent yn falch ohonynt ac yn dymuno gwirfoddoli iddynt.
3. Bod yn bartneriaid o ddewis, lle mae gwirfoddolwyr yn cael eu gweld fel cyfranwyr allweddol wrth ddarparu gwasanaethau ar y cyd.

Mae ein strategaeth yn cydnabod pwysigrwydd denu gwirfoddolwyr i'r sector ambiwlans o gefndiroedd amrywiol fel bod ein cymunedau'n cael eu cynrychioli ac rydym wedi ymrwymo i ddatblygu ein diwylliant yn barhaus i dderbyn, gwerthfawrogi a datblygu pawb.

Gall gwirfoddolwyr y gwasanaeth ambiwlans chwarae rhan allweddol wrth gefnogi amcanion Rhwydwaith LHDT+ Ambiwllans Cenedlaethol:

- Gwneud gwahaniaeth i gleifion trwy ein gweithgaredd gwirfoddoli.
- Cefnogi ein staff trwy ein gweithgaredd gwirfoddoli.
- Bod yn weladwy yn ein cymunedau fel llysgenhadon i'r gwasanaeth ambiwlans.

Ceir rhagor o wybodaeth am y Strategaeth Gwirfoddoli Ambiwllans Cenedlaethol yn aace.org.uk/ambulance-volunteering.



Rhan 1: **Cyflwyniad**

05

Rhan 2: **Deall LHDT+**

08

Rhan 3: **Anghydraddoldebau lechyd**

11

Rhan 4: **Canllawiau Arfer Da**

17

Rhan 5: **Cysylltiadau Defnyddiol**

20

Rhan 6: **Grymuso Personol**

24



Pan fyddwn yn meddwl am rôl y gwasanaeth ambiwlans, rydym yn aml yn meddwl am gleifion ac achub bywydau. Mewn gwirionedd, er bod hyn yn ddiamau yn rhan bwysig iawn o'r hyn a wnawn, nid dyna'r unig beth. Mae staff ambiwlans a gwirfoddolwyr yn ymwneud ag ystod eang o wasanaethau eraill yn ein cymunedau ac mae'r rhain yn amrywio mewn gwahanol ardaloedd.

I gyflwyno sut rydym yn cysylltu â phobl LHDT+ byddwn yn fframio hyn gan ddefnyddio tri amcan craidd Rhwydwaith LHDT+ Ambiwylans Cenedlaethol. Y rhain yw:

- Gwneud Gwahaniaeth i Gleifion
- Cefnogi Ein Staff
- Bod yn Weladwy mewn Cymunedau

Yn yr adran hon byddwn hefyd yn cyfeirio at deitlau gwahanol rolau gwirfoddol yn gyffredinol. Cofiwch fod y teitlau hyn yn amrywio o le i le.

Gwneud Gwahaniaeth i Gleifion

Ein carfan fwyaf o wirfoddolwyr yw Ymatebwyr Cyntaf Cymunedol sy'n darparu cymorth achub bywyd mewn argyfwng. Wrth gwrs, mae'r gwasanaeth hwn yn gyffredinol ac rydym yn ymateb i unrhyw alwad am gymorth. Mae gwasanaethau ambiwlans yn cael eu cydnabod am eu tosturi yn y sefyllfaoedd hyn ac o safbwynt LHDT+ y peth mwyaf yw bod yn ymwybodol o'r bobl sy'n bresennol a'u perthynas â'r claf. Bydd bod yn ymwybodol o anghydraddoldebau iechyd ar gyfer pobl LHDT+ yn eich helpu i adnabod y sefyllfaoedd lle gallai un o'r rhain fod yn berthnasol.

Ar gyfer eiriolwyr gwirfoddol a gyrywyr ceir, mae'r rhyngweithio a gawn gyda phobl fel arfer yn fwy parhaus. Dyma lle mae'n bwysig adeiladu perthynas gadarn ar y dechrau. Pryder a fynegir yn aml yw bod gwasanaethau iechyd yn aml yn anghofio bod gan bobl hŷn, craidd ein gwaith, rywioldeb.



Gall gwneud rhagdybiaeth anghywir yma gau sgysiau i lawr a gwneud i bobl deimlo nad ydynt yn cael eu cynnwys. Mae hyn yn arbennig o berthnasol i eiriolwyr oherwydd efallai na fydd pobl yn gwneud y penderfyniadau y maen nhw wir eisiau eu gwneud os nad ydyn nhw'n cael bod yn nhw eu hunain. Mae nifer fawr o wirfoddolwyr yn ymwneud â rhaglenni addysg ac ymgysylltu cymunedol. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion a cholegau yn cymryd amrywiaeth a chynhwysiant o ddifrif ac mae angen inni groesawu hyn hefyd. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, bydd y rhan fwyaf o staff addysgu yn hapus i'ch cefnogi.

Gall pethau bach a chynnil roi neges bwysig i bobl. Mae gwisgo bathodyn enfys neu fathodyn pin seren



bywyd traws yn dweud wrth bobl eich bod yn berson ymwybodol, heb i chi ddweud gair. Os ydych eisiau gwisgo un, cysylltwch â'ch arweinydd rhwydwaith lleol.

Cefnogi ein Staff

Pan fyddwn yn dweud staff, rydym yn cynnwys gwirfoddolwyr yn hyn o beth. Un o'n cenadaethau craidd yw sicrhau bod ein gwasanaethau ambiwlans yn fannau lle gall pobl ddod â'u holl hunan i'r gwaith. Mae hyn yn bwysig iawn ar gyfer llesiant ac mae hefyd yn gwneud ein gwasanaethau yn fwy cynrychioliadol ac yn fwy cysylltiedig â'r bobl rydym yn eu gwasanaethu.

Gwyddom nad yw pethau bob amser yn berffaith ond rydym wedi cymryd camau breision ymlaen. Ers creu Rhwydwaith LHDT+ Ambiwllans Cenedlaethol yn 2015, rydym wedi ennill cefnogaeth pob Prif Weithredwr ac uwch dîm rheoli ac mae amlygrwydd pobl LHDT+ wedi cynyddu'n sylweddol.

Mae rhwydweithiau staff lleol yn chwarae rhan weithredol mewn datblygu polisiau a chynghori Ymddiriedolaethau i'w gwneud yn fwy cynhwysol.



Bod yn Weladwy mewn Cymunedau

Mae llawer o fanteision i fod yn weladwy yn ein cymunedau, ac un o'r ffyrdd rydyn ni'n gwneud hyn yw annog cyfranogiad yn y digwyddiadau Pride niferus sy'n digwydd ledled y wlad yn yr haf. Mae'n ffordd wych o ddod â staff ynghyd a dathlu bywiogrwydd ein gweithlu a'n gwirfoddolwyr.

Yn ogystal, rhan bwysig o wneud hyn yw dangos i'n cymunedau ein bod yn darparu gwasanaeth diogel i bobl LHDT+, ac efallai hyd yn oed annog pobl i weithio neu wirfoddoli gyda ni. Ni ddylid diystyru gwerth hyn.

Mae manteision i gymryd rhan mewn digwyddiadau o'r fath, ond daw â rhai heriau hefyd. Yn ddiweddar, mae ein gwasanaethau wedi cael eu taro gan fwy a mwy o gyfathrebu negyddol ar gyfryngau cymdeithasol. Mae rhai o'r rhain yn cwestiynu'r defnydd o arian cyhoeddus



yn y digwyddiadau hyn ac mae eraill wedi ymosod ar y gwaith yr ydym yn ei wneud i ddarparu gwell gofal i bobl draws.

Nid yw hyn wedi ein hatal rhag mynychu digwyddiadau a cheisio gwneud gwahaniaeth. Os hoffech ddangos eich cefnogaeth, dewch draw i gymryd rhan hefyd. Po fwyaf o bobl sy'n mynychu, y lleiaf o effaith fydd y dylanwadau negyddol.



Tan yn ddiweddar, roeddem yn arfer defnyddio'r acronym LHDT a oedd yn sefyll am lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol. Yn y blynyddoedd diwethaf ychwanegwyd cyfres o lythrennau ychwanegol i gydnabod bodolaeth tueddiadau rhywiol a hunaniaethau rhywedd eraill. Yr acronym llawn yw LHDTQQIAAP, ond mae hyn yn aml yn cael ei fyrhau i LHDT+ neu rywbeth tebyg.

Os yw meddwl am hyn yn eich gwneud yn nerfus, peidiwch â chynhyrfu. Mae'n rhywbeth sydd wedi ein herio ni i gyd ac mae'r Rhwydwaith LHDT+ Ambiwlans Cenedlaethol wedi treulio llawer o amser yn datblygu adnoddau i resymoli popeth.

Mae'r acronym llawn yn cwmpasu dau faes amrywiaeth, sef cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth rhywedd. Y ffordd symlaf o weithio gyda LHDT+ yw deall y ddau gysyniad hyn ac, yn bwysicaf oll, dysgu sut i weithio'n gynhwysol i'r ddau ohonynt. Eisoes mae pethau wedi mynd ychydig yn symlach!

Ar y ddwy dudalen nesaf byddwn yn rhoi cyflwyniad sylfaenol. Mae'n bwysig dweud nad oes neb yn gofyn i unrhyw un gofio beth yw'r holl lythrennau yn yr acronym.

Gall y ffordd y mae pobl yn uniaethu a'r rhesymau pam y mae pobl yn gwneud y dewisiadau hynny fod yn gymhleth. Mae caniatáu i bobl fynegi eu hunaniaeth eu hunain ar eu telerau eu hunain yn sylfaenol a'r prif beth sy'n dangos derbyniad a chefnogaeth.

Os hoffech chi ddysgu mwy am LHDT+ edrychwch ar ein hadnodd dysgu *Yn ôl i Hanfodion LHDT – Plws*. Mae wedi'i ysgrifennu i gefnogi'r gweithlu ambiwlans ehangach ac mae'n cynnwys cyfle datblygiad proffesiynol hefyd.





Cyfeiriadedd Rhywiol

Diffiniad: Mae cyfeiriadedd rhywiol yn ymwneud â phwy rydych chi'n cael eich denu atynt yn rhamantus, yn emosïynol ac yn rhywiol, a phwy rydych chi am gael perthynas â nhw.

L	H	D			Q	Q			A	P
---	---	---	--	--	---	---	--	--	---	---

Yn hanesyddol, amcangyfrifwyd bod tua **10%** o boblogaeth y DU yn nodi nad ydynt yn heterorywiol. Mae gwybodaeth o'r ddau gyfrifiad diwethaf yn dangos bod y nifer ychydig yn is, sef tua **7%**. Credir bod y wybodaeth yn y ddau gyfrifiad diwethaf yn fwy dibynadwy, wrth i bobl ddod yn fwy cyfforddus o ran datgelu gwybodaeth o'r fath gyda chydraddoli hawliau a chyflwyno'r Ddeddf Cydraddoldeb yn 2010.

Mae gwybodaeth y cyfrifiad hefyd yn nodi bod gwahaniaethau rhanbarthol yn nifer y bobl hoyw, gyda llawer yn ffafrio byw mewn dinasoedd mwy lle mae pobl yn gweld bod cyfleusterau gwell.

Hunaniaeth Rhywedd

Diffiniad: Hunaniaeth rhywedd yw pwy yw pob un ohonom fel person mewn perthynas â bod yn wrywaidd, yn fenyw, yn drawsryweddol, neu'n amrywiol o ran rhywedd. Mae'n diffinio pwy ydyn ni, sut rydyn ni'n cael ein gweld gan y byd o'n cwmpas, a'r ffordd rydyn ni'n mynegi ein hunain trwy ymddygiadau, nodweddion a meddyliau.

			T	T	Q	Q	I			
--	--	--	---	---	---	---	---	--	--	--

Roedd gwybodaeth o Gyfrifiad y DU yn 2021 yn dangos bod **0.5%** o bobl wedi nodi bod eu rhyw yn wahanol i'w rhyw a gofrestrwyd ar eu genedigaeth. Mae hynny'n cyfateb i tua 1 o bob 200 o bobl ac wedi'i rannu'n gyfartal rhwng trawsnewid i wryw a benyw. Dyma'r tro cyntaf i'r wybodaeth hon gael ei chasglu ac felly nid yw'n bosibl dweud a yw nifer y bobl sy'n trawsnewid yn y DU yn cynyddu. Dim ond nifer fach o glinigau sy'n darparu gwasanaethau arbenigol i bobl draws yn y DU ac mae rhestrau aros hir i bobl gael mynediad iddynt.

Yr Acronym Llawn



L	H	D	T	T	Q	Q	I	A	A	P
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Beth mae'r acronym llawn yn ei olygu?

Mae'r acronym LHDT+ llawn yn sefyll am *lesbiaidd, hoyw, deurywiol, trawsryweddol, trawsrywiol, queer, cwestiynu, rhyngrywiol, cynghreiriad, anrhywiol a phanrywiol*. Dyma'r deg prif ffordd y mae pobl yn eu hadnabod o ran cyfeiriadedd rhywiol a/neu ryw. Nesaf, disgrifir un grŵp ychwanegol o bobl.

Pam mae un o'r llythrennau yn llwyd?

Bydd y rhai mwyaf sylwgar yn eich plith yn gweld bod un o'r llythrennau wedi'i lliwio'n llwyd. Mae'r A cyntaf yn sefyll am gynghreiriad (*Ally*), sef unrhyw berson, fel arfer heb fod yn hoyw neu'n draws, sy'n cefnogi'r rhai sydd yn weithredol. Nid yw'r anghydraddoldebau iechyd yr ydym yn sôn amdanynt yn yr adnodd hwn yn berthnasol i gynghreiriad, ac felly rydym wedi ei lliwio'n llwyd i gydnabod hyn.

Mae'r ddwy Q wedi eu dangos i gyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth rhywedd. A yw hynny'n gywir?

Nid yw'r term *queer* wedi'i gyfyngu i'r naill na'r llall o'r grwpiau hyn ac mae'n derm a ddefnyddir, yn aml gan bobl iau, i ddweud nad ydynt yn heterorywiol neu nad yw eu rhyw yr un a neilltuwyd iddyn nhw ar eu genedigaeth. Mae'r term cwestiynu yn disgrifio cyfnod o amser a brofir gan lawer o bobl nad ydynt yn heterorywiol ar eu taith i ddeall eu cyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth rhywedd eu hunain.

A allai ganfod mwy?

Mae Rhwydwaith LHDT+ Ambiwllans Cenedlaethol wedi cynhyrchu adnodd datblygiad proffesiynol i helpu pobl i ddeall yr acronym LHDT+ hyd yn oed yn well. Darganfyddwch fwy yn ambulanceLGBT.org.

Cyflwyno Anghydraddoldebau



Yn y pen draw, mae **anghydraddoldebau iechyd** yn ymwneud â gwahaniaethau yn statws iechyd pobl. Ond defnyddir y term hefyd i gyfeirio at wahaniaethau yn y gofal y mae pobl yn ei dderbyn a'r cyfleoedd sydd ganddynt i fyw bywydau iach – y gallant ill dau gyfrannu at eu statws iechyd. Felly, gall anghydraddoldebau iechyd gynnwys gwahaniaethau mewn :

- **Statws iechyd**, er enghraifft, disgwyliad oes.
- **Mynediad at ofal**, er enghraifft, argaeledd gwasanaethau penodol.
- **Ansawdd a phrofiad gofal**, er enghraifft, lefelau boddhad cleifion.
- **Peryglon ymddygiadol i iechyd**, er enghraifft, cyfraddau ysmegu.
- **Penderfynyddion ehangach iechyd**, er enghraifft, ansawdd tai.

Diffiniad gan y King's Fund

O fewn y boblogaeth LHDT+ mae nifer o anghydraddoldebau iechyd yn bodoli. Gall cynyddu ein hymwybyddiaeth o'r anghydraddoldebau hyn ein helpu i nodi adegau pan fydd addasu gofal yn briodol. Yn yr adran hon rydym wedi gwahanu'r anghydraddoldebau ar gyfer cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth rhywedd.





Statws iechyd a phenderfynyddion:

- ❖ Mae **22%** o bobl ifanc* LHD wedi ceisio lladd eu hunain.
- ❖ Mae **61%** o bobl ifanc* LHD wedi wedi niweidio eu hunain yn fwriadol.
- ❖ Dywedodd **52%** o bobl LHD eu bod yn profi iselder.
- ❖ Nid yw **15%** o fenywod LD erioed wedi cael prawf ceg y groth (o gymharu â 7% ar gyfer pob merch).
- ❖ Mae **41%** o bobl LHD yn byw ar eu pen eu hunain, o gymharu â 28% o bobl nad ydynt yn LHD.
- ❖ Mae ffigurau ar gyfer yfed alcohol, defnyddio cyffuriau ac ysmegu yn uwch ymhlith pobl LHD.

Profiad o wasanaethau iechyd:

- ❖ Mae **23%** o bobl LHD wedi profi sylwadau gwrth-LHDT gan staff gofal iechyd.
- ❖ Nid yw **19%** o bobl LHD wedi datgelu eu cyfeiriadedd rhywiol i'w meddyg teulu. Mae hyn yn codi i 40% ar gyfer dynion deurywiol a 29% ar gyfer merched deurywiol.
- ❖ Mae staff gofal iechyd wedi datgelu rhywioldeb **7%** o bobl LHD heb eu caniatâd. Mae hyn yn cynyddu i 15% ar gyfer pobl LHD ag anabledd.
- ❖ Profodd **25%** o bobl LHD 'chwilfrydedd amhriodol' gan staff gofal iechyd

* Pobl ifanc yn yr adroddiad yw'r rhai rhwng 11 a 19 oed.

Anghydraddoldebau Cyfeiriadedd Rhywiol



O ran adnabod y bobl LHD mwyaf bregus nid yw'r stori wedi newid fawr ddim dros y blynyddoedd, er bod llawer o hawliau cyfartalu a chynrychiolaeth yn gryfach. Y ddau brif faes sy'n peri pryder yw'r ifanc a'r henoed.

Er bod gan lawer o ysgolion a cholegau gyfleusterau cymorth LHDT+, mae'r mater o ddatgelu eich rhywioldeb yn parhau i fod yn ffynhonnell enfawr o bryder. Nid yw'n syndod pan ddarllenwch fod 45% o bobl ifanc LHDT+ wedi dweud eu bod yn cael eu bwlio yn yr ysgol oherwydd eu rhywioldeb. Ond yn anhygoel, mae'r oedran y mae pobl ifanc yn dod allan gyntaf mewn gwirionedd wedi gostwng, gyda mwy o bobl ifanc yn debygol o gydnabod eu bod yn LHD neu'n draws tra'u bod mewn addysg. Dywedodd nifer cynyddol o bobl ifanc, sy'n cael y cymorth cywir, mai dim ond adweithiau cadarnhaol a gawsant.

Pan brofir pryder, mae heriau i iechyd meddwl yn debygol a phenderfynyddion o ran hunan-niweidio, yfed alcohol, defnyddio cyffuriau ac ysmegu i gyd yn uwch nag i'r boblogaeth gyffredinol. Ceir ystadegau brawychus o ran pobl LHD a thraws sy'n ceisio

lladd eu hunain ac mae'n dangos yn glir bod mwy o waith i'w wneud.

Dim ond ar gyfer mater hollol wahanol y mae staff ambiwlans yn debygol o ryngweithio â'r bobl ifanc hyn, neu pan fydd rhywbeth wedi mynd o'i le yn sylweddol. Nid rhywioldeb y person, wrth gwrs, fydd y gŵyn a gyflwynir. Bydd y bobl ifanc hyn yn agored i niwed ac mae'n debyg na fyddant yn gyfforddus yn gwneud datganiad oni bai eu bod yn teimlo'n gartrefol iawn gyda'r clinigwr. Afraid dweud bod sensitifrwydd a bod yn agored yn bethau a fydd yn helpu.

Ar gyfer pobl LHD hŷn, mae set hollol wahanol o ffactorau. Mae penderfynyddion iechyd ar y pwynt hwn yn debygol o fod yn fwy normal, ond bydd profiad blaenorol pobl o wasanaethau iechyd yn wirioneddol fanteisiol. Os nad yw pobl wedi derbyn agweddau cefnogol yn y gorffennol, dyma fydd eu disgwyliad yn y dyfodol.

Anghydraddoldebau Cyfeiriadedd Rhywiol



Ar ben hynny, mae llawer o bobl hŷn LHDT yn dweud bod gwasanaethau iechyd yn anghofio bod ganddynt rywioldeb. Er ei bod yn gyffredin siarad am fywydau pobl a phrofiadau yn y gorffennol, mae'n debygol y bydd troi'r sgwrs at ragdybiaethau ynghylch gŵr neu wraig yn dod â'r sgwrs i ben yn sydyn, yn hytrach na'i hyrwyddo.



Mae yna lawer o bobl LHD hŷn sy'n cofio adegau pan nad oedd cymdeithas yn eu derbyn, ac efallai y byddant hyd yn oed wedi bod yn destun i ymchwiliadau ac erlyniadau. Mae'n hawdd anghofio y gall creithiau profiadau o'r fath fod yn ddwfn iawn a chael effaith ar sut mae pobl yn edrych ar wasanaethau am weddill eu hoed.

Mae'r egwyddorion ar gyfer gweithio gyda phobl LHD yn gyffredinol yn syml iawn, sef trin pawb â pharch ac osgoi barnu. Mae defnyddio iaith gynhwysol yn rhoi gwybod i bobl ar unwaith eich bod yn berson gwybodus ac os ydych am wisgo bathodyn pin enfys seren bywyd mae'n debygol y bydd pobl yn eich adnabod fel rhywun sy'n gyfeillgar i LHDT+.

Ystadegyn brawychus yn yr adroddiad *Hidden Figures* yw faint o bobl LHDT+ sydd wedi profi 'chwilfrydedd amhriodol'. Dywedodd tua 25% o bobl LHDT+ eu bod wedi cael cwestiynau nad ydynt yn berthnasol i'r cyflwr sydd ganddynt. Yn ein harolwg ein hunain, canfuwyd nifer o enghreifftiau o hyn. Dywedodd un dyn hoyw sy'n byw gyda HIV, tra bod parafeddyg yn rhoi sylw i'w goes a oedd wedi ei thorri, ei fod wedi cael ei holi'n fanwl ynghylch sut y daliodd y firws. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, meddylwch am y trafodaethau a'r cwestiynau yn gyffredinol. Os yw'r person eisiau i chi wybod mwy, bydd yn gwirfoddoli'r wybodaeth honno.



Statws iechyd a phenderfynyddion:

- ❖ Mae **45%** o bobl ifanc* traws wedi ceisio lladd eu hunain.
- ❖ Mae **84%** o bobl ifanc* traws wedi niweidio eu hunain yn fwriadol.
- ❖ Dywedodd **67%** o bobl draws eu bod yn profi iselder.
- ❖ Mae o leiaf **60%** o bobl draws wedi profi cam-drin domestig emosiynol, corfforol neu rywiol.
- ❖ Mae **41%** o bobl draws wedi profi troseddau casineb trawsffobig.
- ❖ Mae diffyg gwybodaeth ystadegol am bobl draws hŷn

Profiad o wasanaethau iechyd:

- ❖ Profodd **40%** o bobl draws o leiaf un profiad negyddol o wasanaethau gofal iechyd.
- ❖ Roedd **18%** o bobl draws wedi profi 'chwilfrydedd amhriodol' ac roedd 21% yn teimlo bod eu hanghenion penodol yn cael eu hanwybyddu neu ddim yn cael eu hystyried.
- ❖ Profodd **80%** o bobl draws bryder cyn cael mynediad at wasanaethau gofal iechyd, gan ofni ansensitifrwydd, camrywioldeb a gwahaniaethu.
- ❖ Mewn un arolwg roedd gan bron i **60%** o bobl draws hŷn bryderon ynghylch argaeledd gofal priodol.

* Pobl ifanc yn yr adroddiad yw'r rhai rhwng 11 a 19 oed.

Anghydraddoldebau Hunaniaeth Rhywedd



O ran deall anghenion pobl draws, does ond angen i chi edrych ar yr ystadegau ar y dudalen flaenorol i sylweddoli bod rhywbeth o'i le. Mae llawer o bobl draws yn profi dysfforia rhywedd sy'n anghysurus neu'n drallod oherwydd bod diffyg cyfatebiaeth rhwng eu rhyw biolegol a'u hunaniaeth rhywedd. Ar ôl trawsnewid, mae nifer frawychus o bobl yn dioddef rhagfarn, bwlio neu wrthodiad. Nid yw'n rysâit ar gyfer bywydau hapus.

Mae cael mynediad i wasanaethau iechyd cefnogol hefyd yn anodd iawn i bobl draws. Nid oes gan lawer o weithwyr iechyd proffesiynol y gallu i ymdrin ag anghenion pobl drawsryweddol ac mae'r rhai sy'n cael eu hatgyfeirio at wasanaethau arbenigol yn wynebu arhosiad hir i gael apwyntiad. Nid yw arosiadau o ddwy i dair blynedd yn anghyffredin. Ar hyn o bryd dim ond saith canolfan yn y DU sy'n arbenigo mewn hunaniaeth rhywedd sy'n golygu bod rhaid i'r rhan fwyaf o bobl deithio cryn bellter.

Mae llawer o drafod yn y cyfryngau ar hyn o bryd am hawliau traws. Ar yr ochr gadarnhaol, rydym nawr yn

casglu gwybodaeth yn y cyfrifiad cenedlaethol sy'n golygu y gallwn ddeall faint o bobl sy'n debygol o fod angen cymorth. Ar yr ochr negyddol, mae llawer o ddadlau ynghylch pryd y dylid caniatáu i bobl gael mynediad at wasanaethau, ac mae cam-drin pobl draws, yn enwedig ar-lein, yn beth cyffredin iawn.

Unwaith eto, wrth drin claf traws, mae parch a thosturi yr un mor bwysig â phob claf arall. Bydd rhai pobl draws yn naturiol yn amheus neu'n betrusgar ynghylch datgelu gwybodaeth nes eu bod yn eich adnabod fel person cefnogol. Un peth a ddywedodd llawer o bobl wrthym yw bod clinigwyr yn aml yn ymddangos fel petaent yn 'mynd yn dawel', a bod rhyngweithiadau'n teimlo'n lletchwith. Yn yr un modd, mae nifer fawr o glinigwyr yn dweud eu bod yn teimlo nad ydynt yn barod i ddelio â phobl drawsryweddol ac yn ofni dweud rhywbeth o'i le. Gall y rhan fwyaf o bobl wahaniaethu rhwng camgymeriad ystyrlon a rhywun sy'n fwriadol niweidiol. Bydd hysbysu eich hun am bobl draws yn rhoi mwy o hyder i chi ac yn eich helpu i deimlo'n fwy cyfforddus.

Canllawiau Arfer Da



Y newyddion da yw, er gwaethaf yr amrywiaeth o wahanol hunaniaethau a rhestr o anghydraddoldebau iechyd, nid yw darparu gofal cynhwysol i bobl LHDT+ mor anodd ag y byddech yn ei ddychmygu. Gellir rhannu'r cyfan yn rhai egwyddorion sylfaenol.

Archwiliwch Eich Tuedd Anymwybodol

Mae'n dda ailedrych ar ein gwerthoedd a'n credoau ein hunain. Weithiau mae'r syniadau hyn yn siapiro'r ffyrdd rydyn ni'n rhyngweithio â phobl a, hyd yn oed os ydyn nhw'n anfwriadol, bydd pobl yn sylwi ar hynny ac yn gwneud penderfyniad ynghylch p'un a ydych chi'n berson diogel i ddatgelu iddo ai peidio.

Os ydych yn darllen y ddogfen hon gyda diddordeb ac yn awyddus i ddysgu mwy, er enghraifft, yna mae'n debygol mai dyma sut y bydd pobl yn eich gweld. Os ydych chi'n darllen hwn o reidrydd, efallai bod yr un peth yn wir. Mae bod yn ymwybodol o'n dyfarniadau gwerth ein hunain yn hanfodol i gael y berthynas gywir. Mae gennym ni nifer o enghreifftiau gan bobl

LHD sydd wedi dweud bod y criw ambiwlans a fynychodd yn wych yn glinigol, ond ddim yn eu deall mewn gwirionedd. Yn yr un modd, mae llawer o bobl draws yn adrodd bod gweithwyr ambiwlans a gwirfoddolwyr yn delio'n gymwys iawn â'r gŵyn a gyflwynir, ond yn gofyn cwestiynau amherthnasol.

Un rheswm mae rhai pobl yn teimlo'n anghyfforddus gyda phobl hoyw neu draws yw oherwydd nad ydyn nhw wedi cyfarfod llawer. Dyna lle gall Rhwydwaith LHDT+ helpu gan eu bod yn darparu amgylchedd i gwrdd a chynyddu eich ymwybyddiaeth eich hun o'r problemau y mae pobl yn eu hwynebu. Cofiwch nad ydym yno i farnu pobl; dim ond i ofalu amdanynt.



Canllawiau Arfer Da



Gwylwch eich iaith!

Mae'r rhan fwyaf o bobl wedi gwneud *faux pas* ar ryw adeg, gan ofyn am enw'r fam ond cael gwybod mai cariad y claf yw mewn gwirionedd, neu ryw gamgymeriad o'r fath! Gall gwneud cam â phobl hoyw a thraws nid yn unig fod yn embaras, ond fe allai ddod â'r sgwrs i ben neu gael pobl i gwestiynu a ydych chi'n berson diogel i siarad ag ef.

Y cyngor gorau yma yw defnyddio iaith agored (partner, perthynas ac ati) a gwrando ar sut mae pobl yn disgrifio ei gilydd. Mae cymryd eich harwain gan yr arwyddion a geir yn cael ei alw'n 'adlewyrchu' ac yn gyffredinol mae pobl yn gwerthfawrogi hyn.

Nid ydym bob amser yn gwneud pethau'n iawn ond mae'r rhan fwyaf o bobl yn gallu dweud y gwahaniaeth rhwng camgymeriad anfwriadol a rhywun yn bod yn faleisus. Fel arfer, bydd ymddiheuriad syml a chywirowch camgymeriad yn gwella'r sefyllfa.

Osgoi Chwilfrydedd Amhriodol

Dylid osgoi gofyn cwestiynau nad ydynt yn berthnasol i'r cyflwr dan sylw. Bydd llawer o bobl yn eich gweld yn feirniadol neu'n amhriodol os gwnewch hyn. Mae chwilfrydedd amhriodol yn arbennig o gyffredin pan fydd gweithwyr iechyd proffesiynol yn delio â phobl draws.

Cwestiwn cyffredin yw pryd y dylech chi ofyn cwestiynau am drawsnewid rhywun. Mewn llawer o achosion, dylai hyn fod yn syml. Er enghraifft, os yw rhywun wedi torri ei fraich, nid yw ateb cwestiynau am drawsnewid yn berthnasol.

Os yw person traws yn dioddef poen yn yr abdomen neu'r frest, bydd yn gwybod bod angen iddo ddatgelu rhywfaint o wybodaeth i chi. Pan fyddant yn gwneud hyn, cofiwch y gallai hyn fod yn anodd iddynt a'u bod angen eich cefnogaeth. Ceisiwch fod yn gadarnhaol ac yn ddeallgar.

Gwasanaeth Cyfeillgar i LHDT+



Pum egwyddor arfer da:



Dangoswch yr un cwrteisi proffesiynol i bawb rydych chi'n cwrdd â nhw. Rydych chi yno i ofalu am bobl, nid i'w barnu.



Cymerwch arwydd gan y person ac adlewyrchwch ei derminoleg. Os ydynt yn cyfeirio at eu 'partner', cyfeiriwch chi at eu 'partner'.



Heriwch arferion gwael ac ymddygiadau anghynhwysol pan fyddwch chi'n ei weld. Os anwybyddwch chi ymddygiad drwg, rydych yn ei dderbyn.



Mae dweud 'Rwy'n trin pawb yr un fath' yn gyfaddefiad o arfer gwael. Byddwch yn wybodus a chydweddu eich gofal i'r bobl yr ydych yn eu trin.



Byddwch yn wir gynghreiriad i bobl LHDT+. Siaradwch â phobl a 'cherddwch yn sgidiau rhywun' i weld sut beth yw eu bywydau mewn gwirionedd.

Cysylltiadau Defnyddiol



Gobeithio y bydd y pecyn hwn wedi codi awch arnoch ac efallai y byddwch eisiau darganfod mwy am faterion LHDT+. Yn yr adran hon, byddwn yn eich cyfeirio i'r manau cywir. Y pwynt cyswllt cyntaf yw ein gwefan sy'n llawn gwybodaeth ddefnyddiol.

Adnoddau Datblygu Proffesiynol



Mae gan Rhwydwaith LHDT+ Ambiwllans Cenedlaethol dri adnodd datblygiad proffesiynol ar gael a gallwch gael mynediad iddynt yn rhad ac am ddim. Gellir lawrlwytho pob un ohonynt a gallwch gwblhau rhai cwestiynau cadarnhau i ennill tystysgrif. Y ddau becyn nas crybwyllir yn unman arall yn y pecyn hwn yw *The Ambulance Service Trans Toolkit* a *Good Care to People Living with HIV*.



Cefnogaeth

Rydym yn diweddarau ein poster Cysylltiadau Iechyd Meddwl yn rheolaidd ac yn cyhoeddi hwn yn ein hadran Adnoddau. Mae'n werth i chi gael hwn ar gyfer chi'ch hun, neu hyd yn oed ei roi i gydweithiwr os ydych chi'n meddwl bod ei angen arno. Yn ogystal â hyn, rydym wedi sefydlu cysylltiadau ag Elusen Staff Ambiwllans sy'n cynnig ystod o gefnogaeth gan gynnwys y llinell ffôn argyfwng.

Cysylltiadau Defnyddiol



Darlleniadau 15 munud

Bob mis rydym yn cynhyrchu *Darlleniad 15 Munud* sy'n canolbwyntio ar bwnc sy'n ymwneud â LHDT+. Mae'r rhain yn werth eu darllen i gael y wybodaeth ddiweddaraf a'r hyn y mae Rhwydwaith LHDT+ Ambiwllans Cenedlaethol yn ei wneud. Mae llawer o'n darlleniadau yn cynnwys canllawiau arfer da a diweddariadau ar rai o'r anghydraddoldebau iechyd mawr.

Cysylltiadau Rhwydwaith Lleol

Os ydych chi eisiau cysylltu â Rhwydwaith LHDT+ eich Ymddiriedolaeth neu gymryd rhan mewn digwyddiadau, mae'r wybodaeth gyswllt ddiweddaraf ar gael ar ein tudalen Rhwydweithiau. Mae'r rhan fwyaf o'n Harweinwyr Rhwydwaith yn staff ambiwlans gweithredol ac efallai na fyddant yn gallu ymateb ar unwaith. Mae calendr o ddigwyddiadau ar gael ar y dudalen Digwyddiadau a gallwch hefyd gysylltu â Rhwydwaith LHDT+ Ambiwllans Cenedlaethol drwy ddefnyddio'r cyfleuster *Cyswllt* ar y wefan.



**Dolenni
Cyfryngau
Cymdeithasol**



Rhwydwaith LHDT+
Ambiwllans
Cenedlaethol



@NatAmbLGBTUK

Adroddiadau Eraill



Mae nifer o adroddiadau gan wahanol sefydliadau sy'n werth eu darllen. Un yr ydym yn ei argymhell yn fawr yw'r adroddiad *Hidden Figures* a gyhoeddwyd gan y Sefydliad LHDT yn 2020. Mae'r adroddiad cynhwysfawr hwn yn amlinellu'r holl anghydraddoldebau iechyd gwahanol a phrofiad LHDT+ ac mae wedi'i strwythuro'n dair adran: dechrau'n dda, byw'n dda a heneiddio'n dda.

Mae adroddiadau eraill gan Stonewall, Opening Doors a Chonffederasiwn y GIG hefyd ar gael a gellir eu gweld ar ein gwefan yn y ddolen isod.



ambulancelgbt.org/resources/committee-zone/useful-documents

Llinellau Cymorth a Chefnogaeth



Llinell Ffôn Argyfwng TASC

Mae'r Elusen Staff Ambiwllans (TASC) wedi lansio ffôn argyfwng yn ddiweddar ar gyfer holl weithwyr ambiwlans a gwirfoddolwyr. Mae ar gael 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos. Mae pawb sy'n ymwneud â darparu'r gwasanaeth wedi'u hyfforddi i helpu.



Mae'n werth cael un o'r posteri ar gael neu'r rhif a restrir ar eich ffôn symudol. Dydych chi byth yn gwybod pryd y gallech chi, neu rywun o'ch cwmpas, fod ei angen.



Cefnogaeth LHDT+

Rydym yn diweddar poster cysylltiadau iechyd meddwl yn rheolaidd sy'n rhoi manylion ystod o wasanaethau cymorth gwahanol. Mae'n werth cael copi rhag ofn y bydd rhywun – claf, staff neu gyd-wirfoddolwr – ei angen.



Mewn gwirionedd, nid yw'r un o'r gwasanaethau a restrir yn benodol ar gyfer pobl LHDT+, ond rydym yn gwybod y byddant yn cefnogi unrhyw un mewn angen. Gall pobl wneud datgeliad yn ddiogel i unrhyw un o'r gwasanaethau a restrir.

Mae hwn i'w weld ar ein gwefan.

Grymuso Personol



Yn ogystal â dysgu o'r wybodaeth yn yr adnodd hwn, mae nifer o bethau y gallwch eu gwneud i gefnogi eich rôl wirfoddoli. Mae'r rhan fwyaf o hyn yn edrych ar wasanaethau a chyfleusterau cymorth i bobl yr ardal yr ydych yn gweithio ynddi. Yn anffodus, nid yw Rhwydwaith LHDT+ Ambiwlans Cenedlaethol yn gallu ymchwilio a chynnal y wybodaeth ddiweddaraf am y cyfleusterau hyn ym mhob rhan o'r wlad.

Adeiladu Eich Cyfeiriadur Eich Hun

Treuliwch awr yn gwneud rhywfaint o ymchwil ar-lein a byddwch yn gyflym yn gallu dod o hyd i wasanaethau a chyfleusterau cymorth yn eich ardal. Ein her yw llenwi cymaint o'r bylchau yn y cyfeiriadur hwn ag y gallwch. Mae nodi'r wybodaeth hon yn golygu y bydd y wybodaeth ar gael gennych pan fyddwch ei hangen. Gair o rybudd, serch hynny. Mae gwybodaeth yn newid, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn gwirio a diweddarau'r wybodaeth bob deuddeg mis.

Gwasanaethau Cefnogaeth Cyffredinol
Ceisiwch ddod o hyd i'r enwau a'r manylion cyswllt ar gyfer gwasanaethau cymorth yn eich ardal. Cynhwyswch gysylltiadau ffôn ac e-bost. Sylwch, yn dibynnu ar ble rydych chi'n byw, efallai y bydd gwasanaethau gwahanol ar gyfer dynion hoyw a deurywiol, menywod hoyw a deurywiol a phobl draws.

Grymuso Personol



Gwasanaethau Ieuenctid

A oes unrhyw wasanaethau ieuenctid penodol ar gyfer pobl LHDT+ yn eich ardal?

Pobl LHDT+ Hŷn

A oes unrhyw wasanaethau penodol ar gyfer pobl LHDT+ hŷn yn eich ardal?

Grymuso Personol



Adrodd Troseddau Casineb

Os yw rhywun wedi profi digwyddiad neu drosedd casineb, gall fod yn ddefnyddiol eu cyfeirio at fecanweithiau adrodd a chysylltiadau sy'n cefnogi hyn.

Mae gan y rhan fwyaf o heddluoedd wasanaethau adrodd am droseddau casineb ar waith a all gynnwys ffurflenni post, swyddogion penodedig a hyd yn oed canolfannau adrodd.

Manylion gwasanaeth adrodd troseddau casineb yr heddlu lleol.

Cysylltiadau defnyddiol.

Manylion o unrhyw ganolfannau adrodd troseddau casineb yn eich ardal chi.

Grymuso Personol



Gwybodaeth Ddefnyddiol Arall

Efallai y byddwch hefyd am ymchwilio i unrhyw wasanaethau yn eich ardal sy'n cynnig cymorth sy'n gysylltiedig â'r canlynol:

- Iechyd rhywiol
- Cam-drin domestig
- Ymosodiad rhywiol

Grymuso Personol



Canfod Ffaith Llinell Amser

Rhowch gynnig ar ein darganfyddiad ffeithiau isod. Dyma gyfres o gwestiynau lle mae angen i chi ddod o hyd i'r dyddiadau priodol. Ar ôl i chi wneud hyn, byddwn yn rhoi'r atebion a hefyd yn siarad am effaith pob un o'r pethau hyn ar bobl LHDT+.

1 Ym mha flwyddyn y diwygiwyd y Ddeddf Cydraddoldeb i gynnwys cyfeiriadedd rhywiol fel nodwedd warchoddedig?

2 Ym mha flwyddyn y codwyd y gwaharddiad ar bobl hoyw yn y fyddin?

3 Rhwng pa ddwy flynedd roedd Adran 28 o'r Ddeddf Llywodraeth Leol yn gwahardd 'hyrwyddo cyfunrywioldeb'?

4 Ym mha flwyddyn wnaeth y Ddeddf Cydraddoldeb gynnwys ailbennu rhywedd fel nodwedd warchoddedig?

5 Ym mha flwyddyn y cynhaliwyd y Partneriaethau Sifil cyntaf ar gyfer cyplau o'r un rhyw yng Nghymru a Lloegr?



Canfod Ffaith Llinell Amser

Cwestiwn 1

Ateb: Cyflwynwyd y Ddeddf Cydraddoldeb am y tro cyntaf yn 2004 ac roedd yn cynnwys pedair 'nodwedd warchoddedig' – mewn geiriau eraill, pedair agwedd y byddai'n anghyfreithlon gwahaniaethu yn eu herbyn. Yn **2007** diwygiwyd y Ddeddf i gynnwys dwy nodwedd arall; cyfeiriadedd rhywiol a chrefydd a chred.

Effaith: Os oeddech yn gyflogedig cyn 2007, gallech gael eich symud o'ch swydd oherwydd eich bod yn hoyw ac nid oedd unrhyw amddiffyniad cyfreithiol i'ch cefnogi. Teimlai llawer o bobl hoyw felly fod rhaid iddynt guddio eu hunaniaeth rhag ofn y byddai rhywun yn gwahaniaethu yn eu herbyn.

Cwestiwn 2

Ateb: Cafodd y gwaharddiad ar bobl hoyw yn y fyddin ei godi yn **2000** ar ôl i Lys Hawliau Dynol Ewrop orfodi Llywodraeth y DU i fynd i'r afael â'r mater. Am y tro cyntaf gallai pobl hoyw wasanaethu yn y fyddin heb brofi prosesau fetio ymwithiol nac ofni cael eu rhyddhau o wasanaeth pe byddent yn cael eu canfod.

Effaith: Os oeddech chi'n hoyw ac yn gwasanaethu yn y fyddin cyn 2000 byddwch yn sicr wedi byw bywyd dwbl, a byddai

unrhyw bartneriaid wedi gorfod bod yn hynod ofalus hefyd.

Cwestiwn 3

Ateb: Oherwydd eu bod yn poeni bod pobl ifanc yn cael gwybod bod ganddynt yr 'hawl diymwad i fod yn hoyw', cyflwynodd Llywodraeth Margaret Thatcher Adran 28 ym **1988**. Mae'r ateb ynghylch pryd y'i diddymwyd yn wahanol, yn dibynnu ar ble'r ydych chi. Yng Nghymru a Lloegr, diddymwyd Adran 28 yn **2003**. Yn yr Alban, fe'i diddymwyd yn gynharach yn **2000**.

Effaith: Os oeddech chi yn yr ysgol rhwng y dyddiadau hyn, yna byddai unrhyw sôn am bobl hoyw yn cael ei rwystro gan ddeddfwriaeth a oedd yn ceisio atal 'hyrwyddo cyfunrywioldeb'. Er ei fod wedi'i gyfeirio at Awdurdodau Lleol, roedd y rhan fwyaf o ysgolion yn credu ei fod yn berthnasol iddyn nhw hefyd. Mae llawer o bobl hoyw a gafodd brofiad o addysg ar yr adeg hon yn cofio mwy o ymdeimlad o unigedd.

Roedd y ddeddfwriaeth hon hefyd yn bodoli gan fod yr epidemig AIDS yn ymledu, ac roedd Adran 28 yn atal ysgolion rhag darparu addysg rhyw i bobl ifanc hoyw. Credir bod heintiau HIV ymhlith dynion ifanc hoyw wedi codi i'r entrychion o ganlyniad. Roedd cymaint o brotest ymhlith y gymuned hoyw ynghylch yr hyn oedd yn digwydd nes i'r grŵp ymgyrchu *Stonewall* gael ei sefydlu i herio'r Llywodraeth ac ymladd dros hawliau hoyw.



Cwestiwn 4

Ateb: Daeth fersiwn derfynol y Ddeddf Cydraddoldeb i rym yn **2010** gan ychwanegu tair nodwedd warchoddedig arall at y ddeddfwriaeth, gan gynnwys ailbennu rhywedd. Am y tro cyntaf erioed, roedd amddiffyniad cyfreithiol yn y gweithle i bobl draws a gofynion i gynnig cymorth i bobl yn ystod y broses drawsnewid gymhleth.

Effaith: Mae'r broses o ailbennu rhywedd yn un hir, yn aml yn cymryd sawl blwyddyn. Mae hynny ar ôl i chi ddechrau cael eich gweld yn un o'r nifer cyfyngedig o wasanaethau ailbennu rhywedd sydd hefyd gyda rhestrau aros hir. Cyn 2010, nid oedd dim yn ei le i atal cyflogwyr rhag diswyddo pobl, naill ai'n llwyr neu drwy reoli pobl allan drwy brosesau presenoldeb. Am y rheswm hwn, ni allai llawer o bobl a oedd eisiau trawsnewid wneud hynny, oherwydd na fyddai ganddynt incwm mwyach. Ers i'r ddeddfwriaeth hon gael ei rhoi ar waith mae nifer y bobl drawsryweddol wedi cynyddu'n sylweddol.

Cwestiwn 5

Ateb: Pasiwyd deddfwriaeth i ganiatáu Partneriaethau Sifil yn 2004 a chynhaliwyd y seremonïau gwirioneddol cyntaf ym mis Rhagfyr **2005**, gan gynnwys un Elton John a'i bartner, David Furnish. Cyfreithlonwyd priodasau o'r un

rhyw yn **2014** gan ddod â gwir gydraddoldeb â gweddiill y boblogaeth.

Effaith: Cyn 2004 roedd yn anodd iawn cael cydnabyddiaeth gyfreithiol i bartneriaethau hoyw ac achosodd hyn rai problemau mawr. Pe bai un partner yn marw, golygai hyn nad oedd y llall yn cael ei gydnabod fel y perthynas agosaf ac roedd enghreifftiau di-ri o deuluoedd y partneriaid ymadawedig yn hawlio'r ystâd a hyd yn oed yn troi'r partneriaid o'u cartref. Gallai fod â goblygiadau enfawr hefyd o ran gwneud penderfyniadau dros bartner pe na bai'n gallu gwneud hynny drostynt eu hunain, er enghraifft gofal diwedd oes. Unwaith eto, roedd llawer o achosion lle'r oedd y perthynas agosaf, ac nid y partner, yn gorfod gwneud penderfyniadau heb ystyried barn y partner.

Yn ein holl enghreifftiau uchod, cafodd y newidiadau carreg filltir hyn effeithiau aruthrol ar bobl LHDT+. Fodd bynnag, os oeddech chi'n byw cyn i'r pethau hyn ddod i fodolaeth, efallai eich bod wedi cael eich effeithio a bod gennych olwg negyddol iawn ar y byd. Nid yw'n anarferol i bobl hyn LHDT+ fod yn ofalus ac yn nerfus o wasanaethau, ac mae hyn yn ddealladwy ar ôl cael eu gormesu am flynyddoedd lawer. Gall adeiladu ymddiriedaeth gymryd llawer o amynedd.