

Bod yn Gynghreiriad

Dangos Empathi · Eiriol · Sefyll o Blaid



Beth yw Cynghreiriad?

Mae cynghreiriad yn rhywun sy'n eiriol dros gynhwysiant a grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol er nad ydynt yn aelod o'r grŵp maen nhw'n ei amddiffyn. Er i hyn gael ei anelu'n bennaf at gyn-filwyr gwrywaidd sy'n cefnogi cyn-filwyr benywaidd, gellir ei gymhwyso at unrhyw gymuned ymyleiddiedig. A allech chi fod y person hwn?

Pwy all fod yn Gynghreiriad?

Unrhyw un. Dynion, menywod, cyn-filwyr, dinasyddion. Hyd yn oed yn yr un grŵp, fel menywod yn cefnogi menywod, mae cynghreiriaeth yn bwysig.



Does dim fformiwla benodol, ond dyma 10 ffordd go iawn o ddangos eich cefnogaeth:

1

Gwrandewch a Chredwch

Cymerwch brofiadau menywod o ddifrif. Peidiwch â'u diystyru neu geisio'u datrys – byddwch yn barod i wrando a dangoswch empathi, dyna'r cyfan.



2

Heriwch Rywiaeth

Heriwch jôcs neu ymddygiad amharchus. Peidiwch â chywilyddio – addysgwch, yn enwedig mewn mannau preifat fel grwpiau WhatsApp.

3

Codwch Leisiau

Crëwch le i fenywod gael siarad. Cefnogwch eu syniadau. Rhannwch eu hymgyrchoedd.

4

Cefnogwch Arweinyddiaeth

Anogwch fenywod i ymglymu wrth arweinyddiaeth, digwyddiadau, a byrddau. Peidiwch â gwahodd yn unig: gwerthfawrogwch eu llais.

5

Ceisiwch Ddeall y Gwahaniaethau

Mae cyn-filwyr benywaidd yn wynebu materion penodol: iechyd, trawma, anweledigrwydd. Dysgwch amdanynt heb ddisgwyl i fenywod eich addysgu.



6

Byddwch yn fentor ac yn noddwr

Cynigiwch gymorth drwy gyfleoedd, nid drwy geisio achub. Helpwch nhw i weld eu bod yn perthyn.

7

Moderneiddiwch y Traddodiadau

Heriwch normau hen ffasiwn. Defnyddiwch iaith gynhwysol a pharchwch wasanaeth a medalau menywod.

8

Hyrwyddwch fannau diogel

Helpwch i sicrhau bod yr holl fannau i gyn-filwyr yn groesawgar - digwyddiadau cymdeithasol, grwpiau cymorth, a digwyddiadau.

9

Gofynnwch gwestiynau i'ch hunain

Gofynnwch: A ydw i'n creu lle neu'n ei lenwi? Mae cynghreiriaeth yn barhaus ac yn fyfyriol.

10

Cefnogwch bob menyw

Cydnabyddwch yr heriau ychwanegol a wynebir gan gyn-filwyr benywaidd sy'n ethnig amrywiol, yn rhan o'r gymuned LHDTC+, yn anabl, neu hyd yn oed yn gyfuniad o'r tri.

Cofiwch

Gall (a dylai) menywod fod yn gynghreiriaid i fenywod eraill o gymunedau wedi'u hymyleiddio!

