# Rhestr wirio cyfathrebiadau

Female Veterans
TRANSFORMATION PROGRAMME

**Pan ofynnwyd i fenywod sut gellid gwella gwasanaethau, roedd cyfathrebu yn un o'r materion mwyaf blaenllaw. Mae'r rhestr wirio hon yn rhoi syniadau am bethau y gallwch eu hystyried neu eu rhoi ar waith er mwyn cyfathrebu ac ymgysylltu â chyn-filwyr benywaidd yn well.**

## 1 Penderfynwch beth rydych eisiau ei gyfleu i gyn-filwyr benywaidd

- ○ Cynlluniwch eich ymgyrch gyfathrebu i gynnwys beth rydych eisiau ei gyfleu, i ba grwpiau, a sut rydych chi'n bwriadu gwneud hyn . Cofiwch fod llawer o gyn-filwyr benywaidd yn anymwybodol o ba gymorth sydd ar gael gan nad ydynt yn cael gwybod amdano.
- ○ Nodwch Amcanion CAMPUS (SMART): (penodol, mesuradwy, cyraeddadwy, perthnasol ac am amser cyfyngedig)
- ○ Deallwch eich cynulleidfa trwy gydnabod anghenion penodol cyn-filwyr benywaidd.
- ○ Yn aml, canfyddir mai gwrywod yw cyn-filwyr, a all wneud i fenywod deimlo'u bod wedi eu hallgáu o wasanaethau neu nad oes croeso iddynt. Dylai cyfathrebu adlewyrchu ymrwymiad i gynwysoldeb a sicrhau bod cyn-filwyr benywaidd yn teimlo'u bod yn cael eu cynrychioli a'u cynnwys.
- ○ Cynhwyswch gyn-filwyr benywaidd wrth ddylunio a datblygu unrhyw fath ar gyfathrebu i sicrhau ei fod yn addas i'r pwrpas.

## 2 Cofiwch yr awgrymiadau defnyddiol hyn:

- ○ Defnyddiwch dôn gyson
- ○ Cyfathrebwch yn rheolaidd
- ○ Byddwch yn glir ac yn gryno
- ○ Byddwch yn gwrtais ac yn barchus
- ○ Byddwch yn barod i ymateb i ymholiadau. Mae cyn-filwyr benywaidd yn dweud wrthon ni eu bod yn ei chael hi'n anodd iawn gofyn am gymorth ac yn aml mae'n rhaid i argyfwng godi cyn iddynt ofyn amdano, felly mae ymateb cyflym yn hanfodol.

## 3 Byddwch yn gwbl glir ynglŷn â phwy sy'n gymwys ar gyfer y ddarpariaeth gwasanaeth hon.

- ○ Os mai darpariaeth i fenywod yn unig ydyw, mae'n arbennig o bwysig bod y diffiniad o fenywod yn unig yn cael ei esbonio'n glir yn y deunydd cyfathrebu.

## 4 Defnyddiwch iaith syml a chynhwysol

- ○ Nid yw llawer o fenywod yn uniaethu â'r term 'cyn-filwr' ac felly dylech ddefnyddio termau ac iaith wahanol - cyn-wasanaethu, cyn-fyddin.
- ○ Gofynnwch y cwestiwn 'Ydych chi erioed wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog Prydain?' er mwyn ymgysylltu'n well â chyn-filwyr benywaidd.

## 5 Defnyddiwch ddelweddau cynhwysol a chroesawgar

- ○ Defnyddiwch ddelweddau o fenywod mewn sefyllfaoedd milwrol ac anfilwrol.
- ○ Ystyriwch ddefnyddio montage o ddelweddau i ddangos amrywiaeth y profiad fel cyn-filwyr benywaidd neu defnyddiwch animeiddiad neu graffeg os oes angen diogelu hunaniaeth.
- ○ Dangoswch ddelweddau o fenywod go iawn sy'n cynrychioli amrywiaeth y cyn-filwyr benywaidd (o ran oedran, hil, gwasanaeth, rheng, rhywioldeb, crefydd, anableddau, rolau swydd gwasanaethu h.y. profiad neu beidio o ymladd, rolau swydd sifil, mamau, gofalwyr ac ati).
- ○ Mae'r defnydd o ddelweddau benywaidd yn helpu i herio'r stereoteipiau a'r tybiaethau ac felly yn codi ymwybyddiaeth o'r ffaith bod menywod wedi gwasanaethu hefyd.

## 6 Meddyliwch am eich cynllun lliw

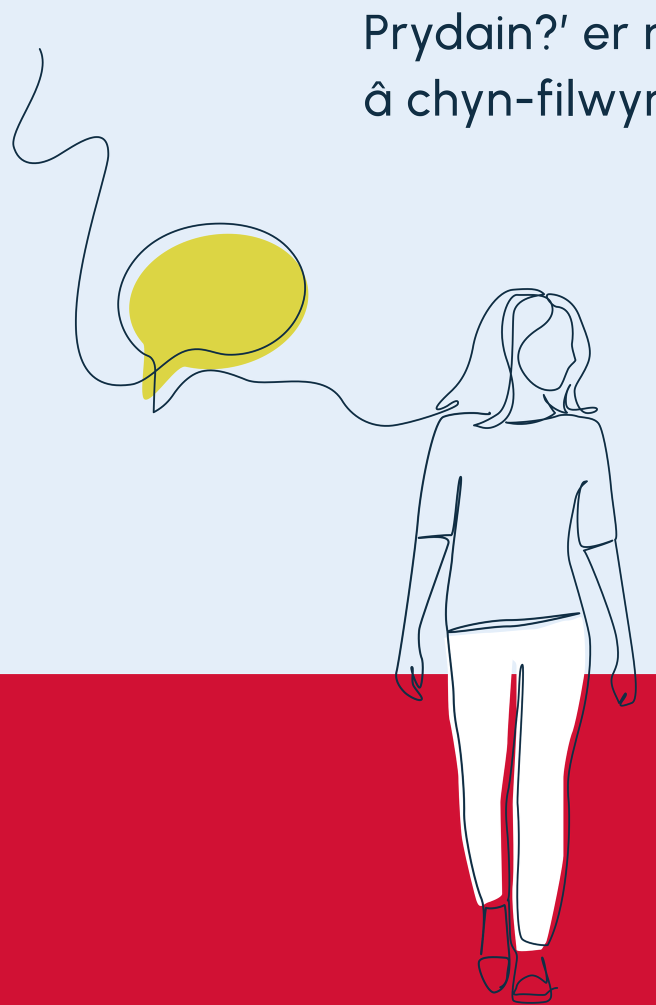
- ○ Er byddwch yn cael eich cyfyngu gan eich brandio efallai, argymhellwn ddefnyddio lliwiau'r tri gwasanaeth ar y cyd â lliwiau nad ydynt yn gysylltiedig â'r lluoedd arfog.
- ○ Osgowch ddefnydd gormodol o binc, a hefyd caci, (sy'n codi gwrychyn cymunedau'r Llynges a'r Awyrlu Brenhinol oherwydd ei gydgysylltiad cryf â'r Fyddin).

## 7 Penderfynwch ba sianeli cyfathrebu i'w defnyddio er mwyn estyn llaw

- ○ Cofiwch fod llawer o gyn-filwyr benywaidd yn dod i wybod am wasanaethau addas a diogel drwy siarad â phobl eraill.
- ○ Ystyriwch anllythrennedd digidol yn enwedig ymhlith y gymuned o gyn-filwyr benywaidd hŷn.
- ○ Ystyriwch randdeiliaid y tu allan i sector y cyn-filwyr er mwyn cyrraedd cymunedau o gyn-filwyr benywaidd 'cudd' h.y. drwy chwaraeon, y celfyddydau, grwpiau ffydd.

## 8 Adolygwch eich effeithiolrwydd - beth sy'n gweithio neu beidio?

- ○ Gofynnwch i gyn-filwyr benywaidd fwrw golwg ar eich deunydd cyfathrebu drafft a rhoi eu hadborth.



**Ni all y strategaeth na'r deunyddiau cyfathrebu gorau hyd yn oed gymryd lle amgylchedd cynhwysol a chroesawgar, yn enwedig yn ystod y rhyngweithiad cyntaf â chyn-filwr benywaidd.**

Am ragor o wybodaeth a dolenni i hyfforddiant ac adnoddau i gefnogi eich cynllunio ac i uwchsgilio eich tîm, dilynwch y ddolen i'n gwefan **www.fvtp.org.uk**