thewallich
atal digartrefedd • preventing homelessness

BOSS Eich Dyfodol

Canllaw Rhyddhau o'r Carchar

BOSS Project
Building **O**pportunities, **S**kills and **S**uccess

E-bost: boss@thewallich.net
Ffôn: 02921 674 381

"Weithiau, nid y llwybr hawsaf yw'r un cywir."

Rhagarweiniad

Yn y carchar, mae'r rhan fwyaf o benderfyniadau'n cael eu gwneud drosoch chi ac nid yw'n cymryd llawer i ddod i arfer â'r drefn; cysgu, bwyta, gweithdai, mynd i'r gampfa neu wylio'r teledu, ymweliadau achlysurol a chlywed straeon pobl eraill. Mae'r ailadrodd hyn yn rhan o'r gosb ynghyd â pheidio â chael y rhyddid i wneud eich penderfyniadau eich hun.

Efallai eich bod chi wedi treulio oriau yn eich cell yn cyfrif ac yn ailgyfrif ffigurau ac yn ystyried eich dyddiad rhyddhau. Efallai y bydd amser yn mynd rownd a rownd eich pen, neu'ch bod yn chwilio am strategaethau ar gyfer peidio â meddwl amdano neu'n marcio diwedd pob diwrnod wrth i'r dyddiad rhyddhau agosáu.

Fe fyddwch chi wedi gwneud cynlluniau, ond yn aml ni fydd y cynlluniau hyn yn adlewyrchu'r realiti sy'n eich wynebu.

Weithiau fe gewch chi eich synnu, eich taro gan ofn, pan fyddwch chi'n cael eich rhyddhau.

Mae gadael y carchar yn gallu bod yn brofiad dryslyd a llethol. Yn y pen draw, dim ond eich gweithredoedd, eich ysgogiad, eich disgyblaeth a'ch penderfyniad fydd yn eich cadw allan o'r carchar. Mae hefyd yn dibynnu ar y cysylltiadau rydych chi'n ei gwneud - oherwydd nid oes rhaid iddi fod yn daith rydych chi'n ei chymryd ar eich pen eich hun.

Yng Nghymru, mae yna bobl a sefydliadau sydd yno i'ch helpu. Mae'r canllaw hwn wedi cael ei baratoi gan Brosiect BOSS y Wallich. Mae ein pobl wedi bod yn y carchar neu mae ganddyn nhw brofiad o helpu pobl eraill i gael gwaith neu hyfforddiant ar ôl iddyn nhw gael eu rhyddhau o'r carchar.

Defnyddiwch yr help sydd ar gael | Gwnewch gysylltiadau | Gwnewch ddewisiadau mentrus | Arhoswch yn rhydd

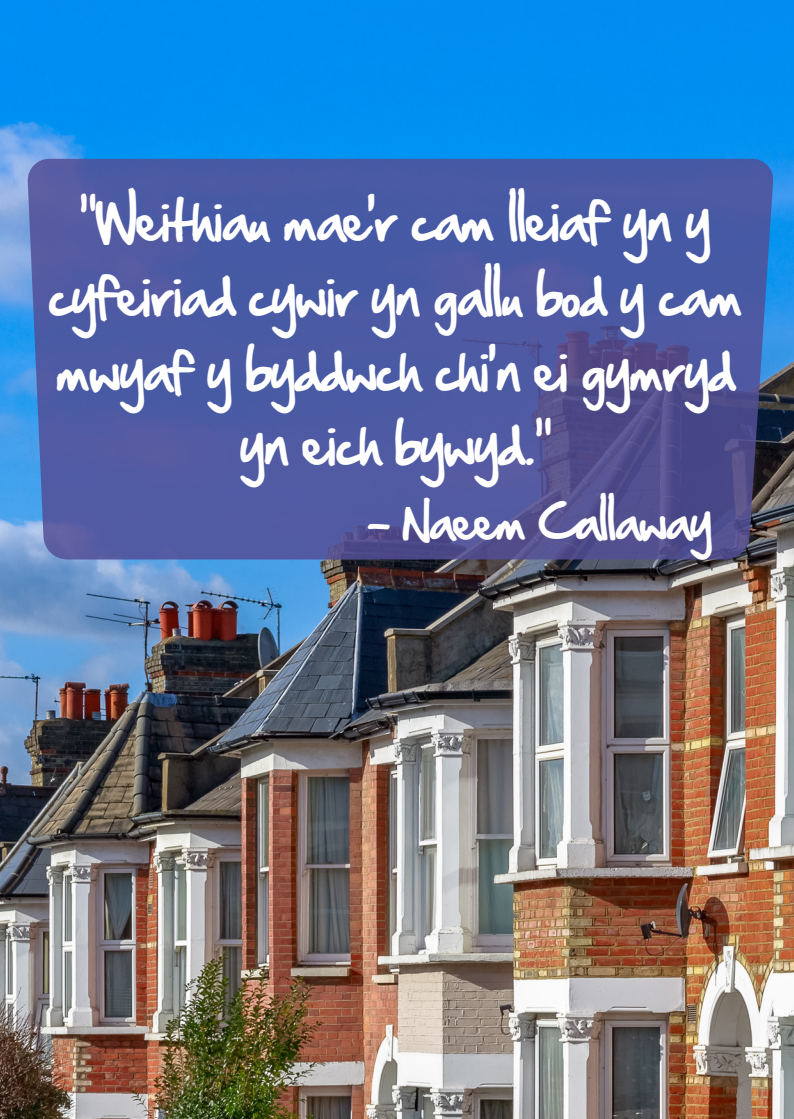
"Fydda i ddim yn gallu ymdopi. Dw i wedi anghofio sut beth yw bod tu allan. Mi fydd popeth wedi newid beth bynnag. Mi fydd yn rhaid i mi ddechrau eto."

Rhestr wirio camau cyntaf

Dull adnabod (ID) Mae angen ID syml ar gyfer gwaith, cyfrifon banc, cytundebau tenantiaeth a cheisio am fudd-daliadau. Os nad oes gennych chi ID pan rydych chi'n gadael y carchar, fel arfer fe all eich swyddog prawf dystio drosoch chi a gwirio eich hunaniaeth ar bapur pennawd.	✓
Gallwch chi gael eich tystysgrif geni o'ch swyddfa gofrestru/canolfan ddinesig leol ac ar-lein ar **GOV.UK** - Bydd angen y canlynol arnoch chi i chwilio, cyfeiriad e-bost, yr ardal lle cawsoch chi eich geni ac enw o leiaf un rhiant. Mae'n costio o £11 a gall gymryd mwy na 15 diwrnod.	✓
Bydd angen lluniau pasbort arnoch chi ar gyfer y rhan fwyaf o ID. Gallwch chi wneud hyn eich hun o flaen cefndir gwyn ar ffôn clyfar neu fynd i flwch tynnu lluniau mewn fferyllfa neu archfarchnad.	✓
Gallwch chi ymgeisio am drwydded yrru, trwydded dros dro neu adnewyddu eich trwydded ar-lein drwy'r DVLA neu GOV.UK	✓
Cadw mewn cysylltiad Prynwch ffôl syml talu wrth ddefnyddio a chreu cyfeiriad e-bost am ddim, fel **Gmail**.	✓
Mae ffôn ac e-bost yn hanfodol ar gyfer cadw mewn cysylltiad â theulu, swyddogion prawf, cyflogwyr posib, yn ogystal â gwneud ceisiadau ar-lein fel budd-daliadau.	✓

"Cofiwch pa mor bell rydych chi wedi dod, nid pa mor bell sydd gennych chi i fynd"

Cyfrif banc Gallwch ch wneud cais ar-lein am gyfrif syml am ddim gyda'r rhan fwyaf o fanciau. Bydd y rhan fwyaf o fanciau yn gofyn am ID llun, ond fe wnân nhw dderbyn dulliau adnabod eraill - fel llythyrau budd-daliadau neu brawf o Yswiriant Gwladol, P45 neu P60. Os oes gennych chi ffôn clyfar ac ID llun, mae Monzo neu Stirling Bank yn cynnig cyfrifon di drafferth.	✓ ✓
CV Gwnewch yn siŵr bod eich CV wedi'i ddiweddaru, yn hawdd i'w ddarllen ac yn canu eich clodydd! Mae yna dempledi ar gael ar-lein os ydych chi'n dechrau o'r newydd.	✓
Meddyg Teulu Cofrestrwch gyda meddyg teulu drwy fynd i'ch meddygfa agosaf a gofyn am ffurflen gofrestru.	✓
Banciau bwyd I gael talebau banciau bwyd yn eich ardal, cysylltwch â'ch cyngor neu elusennau lleol neu ewch i **www.trusselltrust.org**	✓



"Weithiau mae'r cam lleiaf yn y cyfeiriad cywir yn gallu bod y cam mwyaf y byddwch chi'n ei gymryd yn eich bywyd."

– Naeem Callaway

Tai, Cyllid a Phrawf

Tai

Os ydych chi'n ddigartref yn gadael y ddalfa, bydd angen i chi ddatgan eich bod chi'n ddigartref i'ch cyngor lleol (**www.gov.uk/find-local-council**) Ac efallai y byddan nhw'n gallu trefnu llety argyfwng / dros dro i chi.

Mae'r angen am dŷ yn cael ei asesu fesul achos ac ni ellir eu gwarantu. Ond, byddwch chi'n cael eich rhoi ar y rhestr aros am dŷ yn eich ardal, os ydych chi'n gymwys.

Gallwch chi hefyd gysylltu â **Shelter Cymru** i gael cyngor arbenigol ar dai: **08000 495 495**

Llety Rhent Preifat

Gellir dod o hyd i lety a rennir a landlordiaid sy'n derbyn tenantiaid DSS ar:

www.gumtree.co.uk
www.dssmove.co.uk

Mae'n werth cysylltu â **www.boomerangcardiff.org.uk**, Facebook marketplace a **www.toogoodtowaste.co.uk** i gael eitemau rhad neu roddion i ddodrefnu eich cartref newydd.

Cyllid

Cronfa Cymorth Dewisol (DAF)
Grantiau i dalu am gostau allweddol ac i brynu eitemau fel nwyddau gwynion a dodrefn. Gellir gwneud ceisiadau'n uniongyrchol neu drwy elusen bartner fel y Wallich.

E-bost: **DAF.Feedback@northgateps.com**
Ffôn: **0800 859 5924**

Budd-daliadau
Budd-daliadau diweithdra: Os nad oes gennych chi unrhyw fath o incwm neu waith ar y gweill ar ôl gadael y ddalfa, byddai'n ddefnyddiol i chi gysylltu â'r Ganolfan Byd Gwaith i wneud cais.

Gallwch chi wneud cais ar-lein drwy **www.Gov.uk**

Credyd Uniongyrchol: Os ydych chi'n hawlio Credyd Uniongyrchol, gallwch chi ofyn am ragdaliad i bara am ychydig wythnosau tra rydych chi'n aros am eich taliad cyntaf.

Defnyddiwch y gyfrifiannell budd-daliadau i ddeall beth sydd gennych chi hawl iddynt a sut mae hyn yn gweithio drwy wefan

Gov.uk website or **www.turn2us.org.uk/**
Llinell gymorth Credyd Uniongyrchol: **0800 328 5644**

Cyngor am ddyledion
Os ydych chi'n ei chael yn anodd rheoli eich arian neu os oes gennych chi ddyledion, mae yna help ar gael i sefydlu cynllun ad-dalu gyda'ch credydwyr.

StepChange: **0800 138 1111**
Canolfan Cyngor ar Bopeth: **03444 77 20 20**

Gwasanaeth Prawf

Nid cosb ydy'r gwasanaeth prawf. Cofiwch eu bod nhw yno i'ch helpu chi i gael sefydlogrwydd yn eich bywyd.

Cymerwch eich amser i ddeall eich amodau eich trwydded. Os gallwch chi weithio'n dda gyda'ch swyddog prawf drwy fod yn agored a gonest a gofyn am help, bydd y broses yn llawer haws. Edrychwch ar **www.doingtime.co.uk** i ddeall sut mae'r gwasanaeth prawf yn gweithio a pa gymorth y gallwch chi ei ddisgwyl.

Mae rhestr o swyddfeydd prawf lleol ar gael ar: **www.gov.uk/government/publications/probation-directory**

"Peidiwch â gadael i un bennod wael yn eich bywyd ddiffinio gweddill eich bywyd. Yr ateb yw dysgu o'r bennod honno ac ail-ysgrifennu eich stori eich hun."

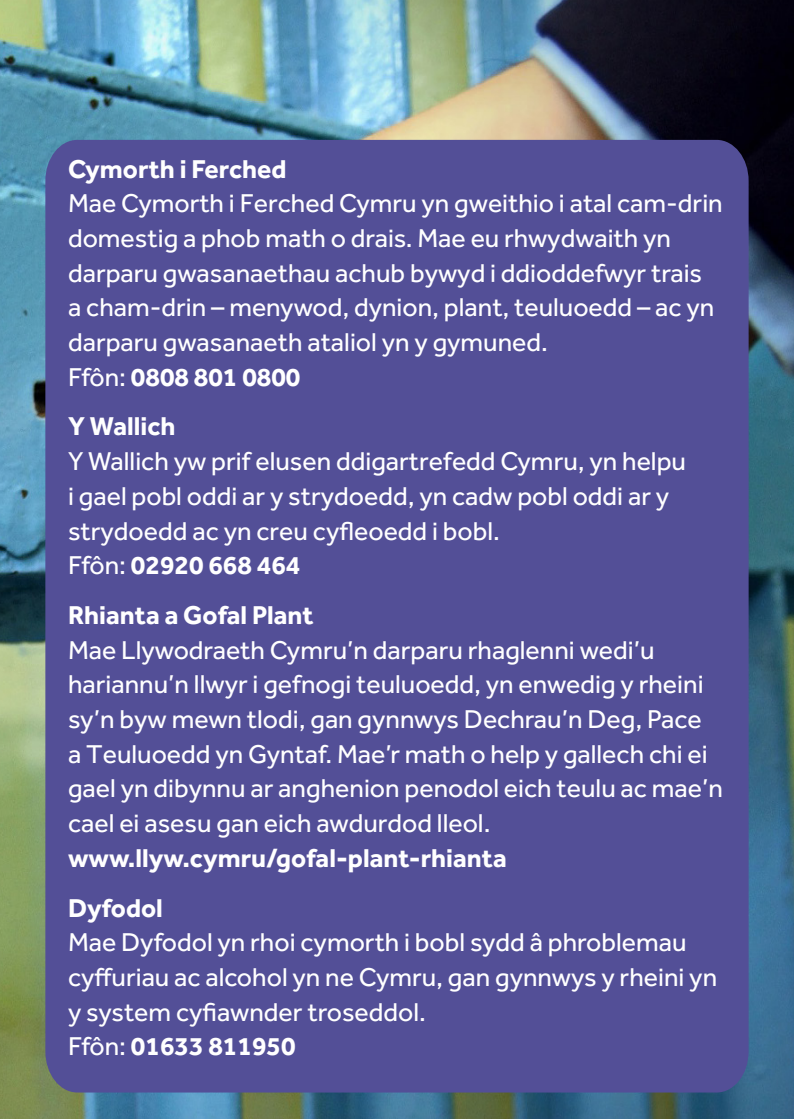
Ailgysylltu â bywyd bob dydd

Mae ailadeiladu ac atgyweirio cysylltiadau ag aelodau o'ch teulu, plant, partneriaid neu ffrindiau/cydnabod yn gallu bod yn anodd. Efallai y bydd angen cymorth arbenigol arnoch chi i ailgysylltu neu i ddatrys problemau eraill.

Dewis Cymru
Mae **www.dewis.wales** yn ganolbwynt ar gyfer dod o hyd i sefydliadau a gwasanaethau lleol a chenedlaethol a all eich helpu chi gyda bywyd pob dydd. ee tai, caethiwed, ne wasanaethau plant.

Gwasanaethau Cymdeithasol
Weithiau bydd y gwasanaethau cymdeithasol yn ymwneud ag unigolion a'u plant a/neu bartneriaid. Er bod hyn yn gallu bod yn rhwystredig, maen nhw yno i helpu a gwarchod. Defnyddiwch eich gwybodaeth a'ch profiad i arwain eich ymddygiad a gwella eich perthnasoedd.

PACT
Mae'r Prison Advice and Care Trust yn elusen sy'n helpu carcharorion, pobl ag euogfarnau a'u teuluoedd i gael dechrau newydd a lleihau niwed.
Ffôn: **0808 808 2003**



Cymorth i Ferched
Mae Cymorth i Ferched Cymru yn gweithio i atal cam-drin domestig a phob math o drais. Mae eu rhwydwaith yn darparu gwasanaethau achub bywyd i ddioddefwyr trais a cham-drin – menywod, dynion, plant, teuluoedd – ac yn darparu gwasanaeth ataliol yn y gymuned.
Ffôn: **0808 801 0800**

Y Wallich
Y Wallich yw prif elusen ddigartrefedd Cymru, yn helpu i gael pobl oddi ar y strydoedd, yn cadw pobl oddi ar y strydoedd ac yn creu cyfleoedd i bobl.
Ffôn: **02920 668 464**

Rhianta a Gofal Plant
Mae Llywodraeth Cymru'n darparu rhaglenni wedi'u hariannu'n llwyr i gefnogi teuluoedd, yn enwedig y rheini sy'n byw mewn tlodi, gan gynnwys Dechrau'n Deg, Pace a Teuluoedd yn Gyntaf. Mae'r math o help y gallech chi ei gael yn dibynnu ar anghenion penodol eich teulu ac mae'n cael ei asesu gan eich awdurdod lleol.
www.llyw.cymru/gofal-plant-rhianta

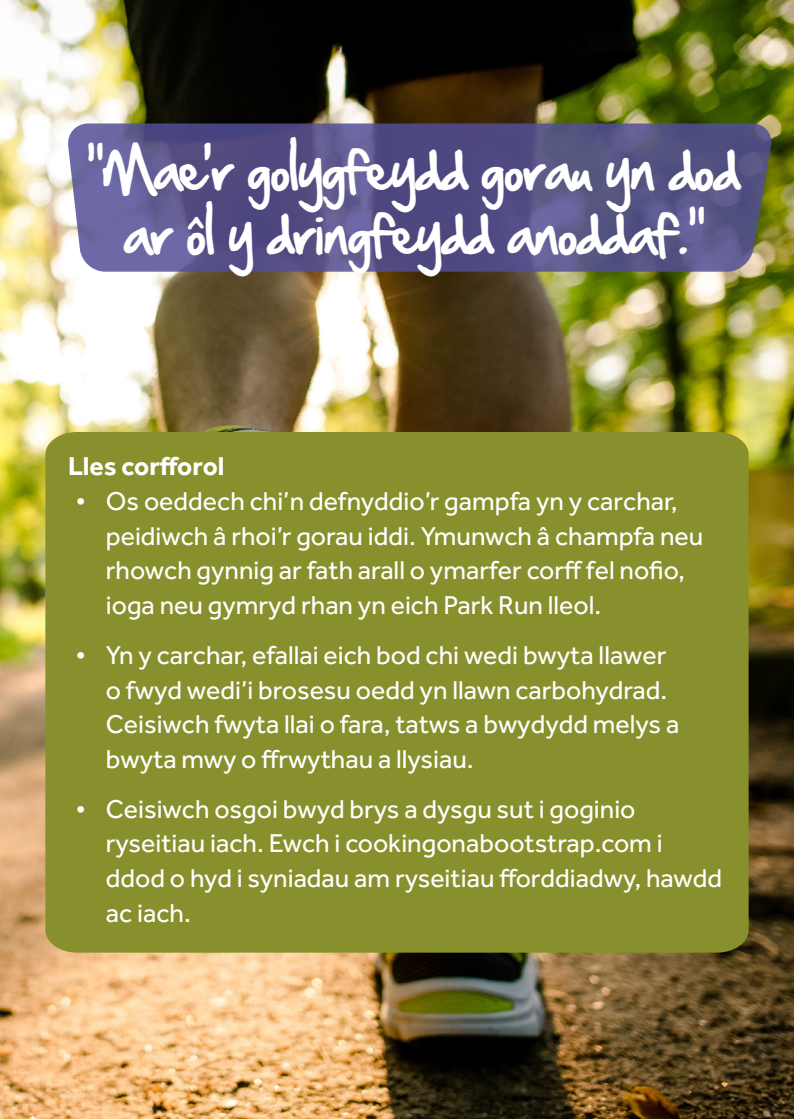
Dyfodol
Mae Dyfodol yn rhoi cymorth i bobl sydd â phroblemau cyffuriau ac alcohol yn ne Cymru, gan gynnwys y rheini yn y system cyfiawnder troseddol.
Ffôn: **01633 811950**

Lles

Yn aml, mae lles yn cael ei gysylltu â bod yn gyfforddus, yn iach neu'n hapus. Ond mae hefyd i'w wneud â llwyddo neu ffynnu tra'n ymwneud yn llawn â'r hyn sydd yn digwydd o'ch cwmpas.

Tra yn y carchar, fe fyddwch chi wedi cael eich datgysylltu'n gorfforol ac yn emosiynol o weddill cymdeithas felly bydd ymgysylltu'n llawn yn cymryd amser. Efallai y byddwch chi'n cael eich temtio i wneud iawn am yr amser a gollwyd a gwneud popeth yn syth, ond ffordd fwy realistig o fynd o'i chwmpas yw stopio, meddwl, a gwneud cynllun.

- √ Penderfynwch ar yr hyn sy'n bwysig i wella eich lles, dim ond un neu ddau amcan i ddechrau.
- √ Peidiwch â cheisio gwneud gormod
- √ Mae angen i chi dderbyn y bydd methu o bryd i'w gilydd yn rhan o'r daith
- √ Meddyliwch am bethau rydych chi wedi'u gwneud yn dda



"Mae'r golygfeydd gorau yn dod ar ôl y dringfeydd anoddaf."

Lles corfforol

- Os oeddech chi'n defnyddio'r gampfa yn y carchar, peidiwch â rhoi'r gorau iddi. Ymunwch â champfa neu rhowch gynnig ar fath arall o ymarfer corff fel nofio, ioga neu gymryd rhan yn eich Park Run lleol.
- Yn y carchar, efallai eich bod chi wedi bwyta llawer o fwyd wedi'i brosesu oedd yn llawn carbohydrad. Ceisiwch fwyta llai o fara, tatws a bwydydd melys a bwyta mwy o ffrwythau a llysiau.
- Ceisiwch osgoi bwyd brys a dysgu sut i goginio ryseitiau iach. Ewch i cookingonabootstrap.com i ddod o hyd i syniadau am ryseitiau fforddiadwy, hawdd ac iach.

Lles cymdeithasol

- Ceisiwch beidio â mynd yn ôl at yr un grwpiau o ffrindiau a gyfrannodd at eich ymddygiad cyn mynd i'r carchar.
- Meddyliwch yn ofalus pwy sy'n ddylanwad cadarnhaol a negyddol.
- Siaradwch â'r bobl rydych chi wedi'u brifo a gwrandewch ar beth sydd ganddyn nhw i'w ddweud.
- Rhowch gynnig ar wirfoddoli Mae'n gallu bob yn brofiad gwerthfawr ac mae'n ffordd dda o gyfarfod pobl.

Lles seicolegol

- Weithiau mae'n braf siarad â chwnselydd ynglŷn â'ch pryderon. Fe all Prosiect BOSS eich rhoi chi mewn cysylltiad â chwnselwyr proffesiynol trwy ein Reflections Network.
- Rhowch gynnig ar Anadlu Sgwâr i dawelu eich system nerfol, a lleihau straen yn eich corff:

inhale 2... 3... 4
hold 2... 3... 4
breathe
rest 2... 3... 4
exhale 2... 3... 4
ZENCARE.CO

Addysg, Hyfforddiant a Gwaith

Canolfannau Cymunedol
Dewch o hyd i wybodaeth ddefnyddiol ynglŷn â beth sydd ar gael i chi yn eich ardal. Mae gan lyfrgelloedd a chanolfannau fynediad at gyfrifiaduron, y rhyngrwyd, argraffu ac ati. A gweithgareddau grŵp i'ch helpu i deimlo cysylltiad agosach â'ch cymuned a gwneud ffrindiau. Ffoniwch neu ewch i'ch llyfrgell / canolfan leol i gael gwybodaeth benodol am eich ardal.

Gyrfa Cymru
Cyngor a chymorth ynglŷn â chael mynediad at hyfforddiant, cyllid a gwaith. Cysylltwch â nhw ar 0800 028 4844 i drefnu apwyntiad.

Mae eu hadnodd Chwilio am Gymorth yn gadael i chi wybod am gymorth Addysg, Hyfforddiant a Gwaith yn eich ardal, fel Communities 4 Work.
careerswales.gov.wales/support-finder

Datgloi
Mae unlock.org yn darparu cyfoeth o wybodaeth hunan gymorth i'ch helpu chi i ddeall eich cofnod troseddol. Fe ddewch chi o hyd i enghreifftiau o lythyrau datgelu, gwybodaeth ymarferol ac mae eu cyfrifiannell yn cyfrifo bryd y bydd eich euogfarn yn dod i ben.

"Yn y pen draw, dim ond y camau na wnaethon ni eu cymryd rydyn ni'n eu difaru."

Prosiect BOSS y Wallich
Prosiect cyflogadwyedd a lles sy'n gweithio gydag unigolion sydd â chofnod troseddol ar draws de Cymru. Mae BOSS yn gallu eich helpu i gael mynediad at hyfforddiant, cymwysterau, addysg a gwaith ynghyd â chymorth lles fel cwnsela.
Ffôn: **02921 674381**
E-bost: **boss@thewallich.net**

Cyrsiau Ar-lein Am Ddim
Mae **www.theskillstoolkit.campaign.gov.uk** yn cynnig cyfeiriadur o gyrsiau am ddim sy'n cynnwys sgiliau y mae galw amdanynt gan gyflogwyr fel Google, Amazon a FutureLearn.

Gwell Swyddi, Gwell Dyfodol
Yn cael ei ddarparu gan Goleg Gŵyr Abertawe, mae Gwell Swyddi, Gwell Dyfodol yn helpu pobl i gael gwaith ac i ailhyfforddi a symud ymlaen mewn gwaith.
Ffôn: **01792 284450**
E-bost: **info@betterjobsbetterfutures.wales**

Cerdyn CSCS

Mae gwaith adeiladu yn ddewis poblogaidd i bobl sydd wedi cael eu rhyddhau o'r carchar. Mae cerdyn CSCS bellach yn ofynnol ar y rhan fwyaf o safleoedd.

I gael un, bydd angen i chi wneud y canlynol:

- Cwblhau RFQ Dyfarniad Lefel 1 mewn Iechyd a Diogelwch mewn Amgylchedd Adeiladu
- Pasio'r Prawf CITB Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd

Gwnewch gais am eich cerdyn unai ar-lein ar **www.cscs.uk.com** neu ffoniwch **0344 99 44 777**

Ar ôl i chi gael eich cerdyn, mae Acorn Recruitment wedi gweithio gyda HMMPS i gael gwaith i nifer o bobl sy'n gadael y carchar ac maen nhw'n fan cychwyn da ar gyfer cyfleoedd gwaith, cysylltwch â nhw ar **01633 760 148**
buildingfutures@acornpeople.com

Awgrymiadau cyflym ar gyfer eich dyfodol

Dilynwch eich sefydliadau Cefnogi Cyflogaeth, Asiantaethau Recriwtio, a Chanolfan Waith leol ar Facebook, Twitter ac ati i gael gwybod am swyddi gwag

Mae Rhaglen Fynediad Gyrfa Cymru yn gallu rhoi hyd at £1,500 tuag at hyfforddiant a chymwysterau i unigolion cymwys

Mae OpenLearn a Future Learn yn cynnig cyrsiau am ddim i wella eich sgiliau digidol, gwneud cyrsiau achrededig a gwella eich siawns o gael swydd

Edrychwch ar eich proffiliau cyfryngau cymdeithasol - mae cyflogwyr yn aml yn edrych arnynt felly gwnewch yn siŵr nad oes yna luniau fyddai'n codi cywilydd arnoch chi neu unrhyw beth anaddas

Llwythwch ap Calm i lawr i'ch ffôn clyfar am ddim i helpu gyda chwsg, myfyrdod ac ymlacio

Nodiadau

www.thewallich.com

Elusen Gofrestredig Rhif: 1004103 / Yn Gofrestredig yng Nghymru a Lloegr
Cwmni Cyfyngedig Trwy Warant Rhif: 2642780
Y Wallich yw enw masnachu Wallich Clifford Community