

DYDDIAD: 10/07/2018, dim embargo



Datganiad i'r wasg: Rwyf ti'n fwy na digon da!

Mae'n bleser gennym gyflwyno **Cynhadledd Genedlaethol Cymdeithas Atal Dweud Prydain 2018** i ddinas brydferth Caerdydd ar gampws hyfryd Cyncoed, Prifysgol Metropolitan Caerdydd o **ddydd Gwener 31 Awst tan ddydd Sul 2 Medi**.

Rydym wedi creu un o'r amserlenni mwyaf cyffrous erioed ar gyfer y gynhadledd, yn rhannol er mwyn dathlu **40 mlwyddiant Cymdeithas Atal Dweud Prydain** gyda'r canlynol:

Owen Sheers- Bardd, awdur a dramodydd sydd wedi cael ei enwebu am BAFTA, person ag atal dweud a chyn Artist Preswyl Tîm Rygbi'r Undeb Cymru. Mae cyflawniadau niferus Owen yn cynnwys ennill Gwobr Somerset Maugham ac yn ddiweddar cyhoeddwyd mai ef oedd enillydd Gwobr Barddoniaeth Wilfred Owen 2018. Mae wedi ymddangos mewn sawl rhaglen deledu'r BBC gan gynnwys 'The Greatest Poem of World War One' ac 'A Poet's Guide to Britain'. Mae hefyd yn Athro Creadigrwydd ym Mhrifysgol Abertawe. Cafodd ei gerdd ffilm a oedd yn cynnwys cast rhagorol ar gyfer pen-blwydd 70 oed y GIG 'The NHS: To Provide all People' ei dangos ar BBC 2 ar 30 Mehefin 2018

Grant Meredith - Deon Cyswilt Cadw Myfyrwyr a Llwyddiant a Darlithydd Amlgyfrwng a Gemau Cyfrifiadurol yn y Brifysgol Ffederasiwn, Awstralia. Grant yw arweinydd y rhaglen ar gyfer y Rhaglen Technolegau ar gyfer Grymuso Pobl i Gyfranogi yn y Gymdeithas (TEPPS) ac mae'n ymchwilydd gweithredol yn y defnydd o efelychiadau iechyd a chysyniadau bydoedd rhithwir. Mae Grant hefyd yn ymchwilio mewn meysydd sy'n gysylltiedig â phryder cymdeithasol ac atal dweud lle mae'n cwblhau PhD yn archwilio profiadau myfyrwyr ag atal dweud yn sector addysg uwch Awstralia. Mae Grant yn aelod o Fwrdd Moeseg Patholeg Lleferydd Awstralia ac yn gyd-gadeirydd y Pwyllgor Moeseg Dynol ac Ymchwil yn ei brifysgol.

Abed Ahmed - Athro a pherson ag atal dweud sy'n cynnal Sesiynau Cefnogi Atal Dweud i fyfyrwyr ag atal dweud sy'n cynnwys defnyddio drama, chwarae rôl ac ymarfer ar gyfer cyfweiliadau. Mae Abed wedi siarad yn helaeth am atal dweud ac mae wedi ymddangos ar sawl rhaglen deledu a radio'r BBC, gan gynnwys, yn fwyaf diweddar, Saturday Live ar BBC Radio 4 a chyrrhaeddodd y rhestr fer ar gyfer Gwobr Addysgu Pearson 2018.

Bydd **Rhodri Guyatt** - Syrfëwr, person ag atal dweud a Llywydd Clwb Siaradwyr Cymysg Caerdydd yn siarad am ei brofiadau gydag atal dweud a sut mae wedi dod i delerau gydag ef a defnyddio siarad cyhoeddus fel cyfle i fagu ei hyder a'i alluoedd siarad.

Sesiwn gyflym o sgysiau byrion gan lu o siaradwyr ag atal dweud sydd wedi bod yn llwyddiannus mewn amrywiaeth eang o lwybrau gyrfa a bywyd. Ein nod yw dangos y gallwch wneud unrhyw beth os ydych yn ddigon penderfynol - dewch i weld sut mae pobl eraill wedi llwyddo!

Cyfle i glywed gan Jane Powell, Prif Swyddog Gweithredol newydd Cymdeithas Atal Dweud Prydain, am ei gweledigaeth ar gyfer y Gymdeithas - Jane oedd Prif Weithredwr yr elusen CALM a sefydlodd yn 2006 a gwnaeth ei chynnal nes dechrau 2017, gan wneud hunanladdiad ymhlith dynion yn fater iechyd cyhoeddus cydnabyddedig. Llwyddodd i gael Topman a Lynx i gefnogi'r ymgyrch a daeth yr elusen yn bartner sefydlol ymgyrch Heads Together y Sefydliad Brenhinol.

Mae Cynhadledd Genedlaethol y Gymdeithas Atal Dweud yn cynnal **Arddangosfa Celf Agored**, gyda gwaith yn ymwneud yn uniongyrchol ag atal dweud, dros ddeuddydd. Bydd gwobr dewis y bobl hefyd yn cael ei dyfarnu. Mae arfer artistig ac atal dweud yn elfennau hanfodol wrth godi ymwybyddiaeth o atal dweud mewn ffurf hawdd ei deall, felly gobaith yr arddangosfa hon yw dangos peth o'r gwaith anhygoel hwnnw.

Newyddion am **waith cyffrous ac arloesol Rhwydwaith Atal Dweud y Cyflogwyr (ESN) ar gyfer pobl ag atal dweud** gyda sesiwn sy'n cynnwys sylfaenydd Rhwydwaith Atal Dweud y Cyflogwyr, Iain Wilkie, cyn bartner yn Ernst and Young a Phrif Weithredwr Pathmaker Consultancy Ltd ynghyd â Sam Simpson, Therapydd Iaith a Lleferydd a Helen Carpenter, Rheolwr Aelodaeth Rhwydwaith Atal Dweud y Cyflogwyr.

Gallwn gynnig **pum lle preswyl am ddim a 10 lle preswyl hanner pris** yn y gynhadledd i bobl ar incwm isel. Gweler gwefan y gynhadledd am fwy o fanylion a manylion cymhwysedd.

Rhaglenni Oedolion Ifanc a Phlant ar wahân mewn lleoedd dynodedig gyda gweithdai rhyngweithiol i helpu plant/pobl ifanc ag atal dweud a phartneriaid/gweithwyr proffesiynol sy'n eu cefnogi i ddeall atal dweud yn fwy, i sylweddoli nad ydynt ar eu pennau eu hunain a theimlo wedi'u grymuso ac yn hyderus nawr ac yn y dyfodol.

Hyd yn hyn, mae'r rhaglen ieuencid yn cynnwys y canlynol:

- gweithdai creadigol a diddorol, megis sesiynau byrfyfyr, canu a chyfathrebu dieiriau
- ardal gaffi ddynodedig lle gallwch gwrdd ag oedolion ifanc eraill a rhannu eich profiadau
- cefnogaeth i'ch helpu i lywio'r gynhadledd a chael y budd mwyaf ohoni
- a llawer mwy!

Bydd **rhaglen prynhawn dydd Sadwrn am ddim i blant a'u teuluoedd**, i roi cyfle i gwrdd â ffrindiau a gwneud ffrindiau newydd â phlant eraill ag atal dweud, a chael hwyl ar yr un pryd. Bydd amrywiaeth o weithgareddau ar gael o gemau tîm i sgiliau syrcau! Cyhoeddir y manylion llawn cyn bo hir.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i www.stammering.org/conference

Neu gallwch ein dilyn ar Facebook yn [@stammeringbsa](https://www.facebook.com/stammeringbsa) neu ar Twitter yn [stammer@bsa](https://twitter.com/stammer@bsa) neu [#BSAConference2018](https://twitter.com/BSAConference2018).





**ARIENNIR GAN Y
LOTERI GENEDLAETHOL
NATIONAL
LOTTERY FUNDED**

DIWEDD

Manylion cyswllt

I gael mwy o wybodaeth neu i drefnu cyfweiliadau: Ffoniwch yn ystod oriau swyddfa: 020 8983 1003 neu Jane Powell: ceo@stammering.org

Ynglŷn â Chymdeithas Atal Dweud Prydain

Sefydlwyd [Cymdeithas Atal Dweud Prydain](#) yn 1978, ac mae'n elusen sydd wedi'i chofrestru'n genedlaethol. Dyma'r unig elusen ledled y DU sy'n helpu oedolion a phlant ag atal dweud. Mae Cymdeithas Atal Dweud Prydain yn darparu gwybodaeth, cymorth a chefnogaeth i'r sawl y mae atal dweud yn effeithio ar eu bywydau.

Llinell gymorth atal dweud

Cysylltwch â ni os bydd angen i chi gael cyngor neu gefnogaeth gyfrinachol ynghylch unrhyw broblem. 020 8880 6590 neu info@stammering.org

Cyfweledigion

Gall pobl ag atal dweud fod yn gyfweledigion gwych. Gallwn eich cysylltu â phobl ag atal dweud ac eraill sy'n hapus i dderbyn cyfweiliad. Fel arfer, gallwn ddod o hyd i rywun lleol. Cysylltwch â ni am gymorth.

Beth yw atal dweud?

Cyflwr niwrolegol cymhleth yw atal dweud sy'n digwydd mewn 1% o'r boblogaeth o oedolion ledled y byd. Mae dynion bedair gwaith yn fwy tebygol o gael atal dweud na menywod. Gall pobl ag atal dweud deimlo'n fwy pryderus neu nerfus am siarad oherwydd eu hatal dweud, ond nid dyma yw'r rheswm dros yr atal dweud. Fodd bynnag, yn aml bydd ganddynt rinweddau sy'n bwysig iawn i gyflogwyr, megis gwydnwch, empathi, sgiliau gwranddo a chreadigrwydd. Mae stigma enfawr ynghylch atal dweud gan fod pobl, yn anfwriadol, yn rhoi pwyslais ar leferydd llyfn neu 'rugl'.

Beth sy'n achosi atal dweud?

Dengys ymchwil gan ddefnyddio technegau delweddu'r ymennydd (MRI) yn glir fod anatomi a gweithrediad ymennydd pobl sydd ag atal dweud yn wahanol i bobl nad oes ganddynt atal dweud. Mae'r broses o gynhyrchu lleferydd yn system gymhleth iawn o gysylltiadau yn yr ymennydd ac, mewn pobl sydd ag atal dweud, mae'r cysylltiadau wedi'u trefnu mewn ffordd sydd ychydig yn llai effeithlon. Dim ond ar

Ruglder lleferydd y mae'r gwahaniaethau hyn yn effeithio, ac nid ar unrhyw swyddogaeth wybyddol arall. Mae gan bobl ag atal dweud ddeallusrwydd, cymhwysedd a gallu arferol.

Gall atal dweud fod yn glywadwy neu'n gudd, ond gall y ddau fath gael effaith enfawr ar fywyd personol a phroffesiynol unigolyn. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn datblygu atal dweud yn ystod plentyndod cynnar wrth iddynt ddysgu sut i siarad. Fodd bynnag, mae rhai pobl yn datblygu atal dweud yn hwyrach mewn bywyd drwy niwed i'r ymennydd megis strôc.

Siarad am atal dweud

Mae sut rydym yn siarad am atal dweud yn bwysig i bobl ag atal dweud. Mae stigma o hyd ynghylch atal dweud, yn ogystal â llawer o ragfarnau a chamsyniadau. Maent i gyd yn cael eu gwaethygu drwy'r iaith a ddefnyddiwn i ddisgrifio'r cyflwr a'r bobl y mae'n effeithio arnynt.

- Mae atal dweud yn effeithio ar 5% o blant ac 1% o oedolion ar draws yr holl ddiwylliannau.
- Mae atal dweud yn effeithio ar lawer mwy o ddynion na menywod.
- Anhwylder niwroddatblygiadol yw atal dweud – mae'r ymchwil ddiweddaraf yn dangos gwahaniaethau yn strwythur a gweithrediad ymennydd pobl ag atal dweud. Nid yw'r rheswm yn gysylltiedig â natur, personoliaeth na deallusrwydd.
- Mae atal dweud yn aml yn diflannu ar ei ben ei hun mewn plentyndod cynnar.
- Mae atal dweud ymhlith oedolion fel arfer yn parhau gydol oes; nid oes unrhyw 'wellhad' rydym yn gwybod amdano ar gyfer atal dweud. Rydym yn gobeithio y bydd yr awgrymiadau hyn yn ddefnyddiol i chi wrth ysgrifennu neu siarad am atal dweud:

Yn lle:	dylech ystyried:
dioddefwr. yn dioddef o atal dweud	Person ag atal dweud, plentyn ag atal dweud, pobl yr effeithir arnynt gan atal dweud ac ati.
'goresgyn' atal dweud	Dod o hyd i'w lais, darganfod sut i fyw mewn modd llwyddiannus gydag atal dweud, darganfod sut i oresgyn y rhwystrau
'gwella' atal dweud	Nid oes unrhyw 'wellhad' ar gyfer atal dweud ac nid yw Cymdeithas Atal Dweud Prydain yn defnyddio'r term hwn oherwydd mae'n ymwneud â model meddygol y cyflwr. Fel cyflwr niwroddatblygiadol, nid

	yw atal dweud yn dueddol o gael ei wella
cael anhawster gydag atal dweud	Byw gydag effaith negyddol atal dweud
atal dweud gwael/gwanychol	Atal dweud difrifol
adfer	Yn rhywbeth meddygol iawn, dylech ystyried defnyddio "cael lleferydd rhugl yn ôl" yn lle