Positif

Thema: HIV / AIDS, Diwrnod AIDS y Byd

Gwledydd dan sylw: Sierra Leone

Nod: Gwasanaeth ar gyfer nodi diwrnod AIDS y Byd (Rhagfyr 1af)

Adnoddau/paratoadau:

- Trefnwch fod dau ddisgybl yn darllen y sgets *Positif.*
- Cyflwyniad PowerPoint *Positif* ar www.christianaid.org.uk/learn

Cyflwyniad

Dangoswch sleid 1 – Positif – a gofynnwch i'r disgyblion sy'n darllen y sgript i ddod ymlaen.

A: Roeddwn i'n meddwl bod pob dim ar ben.
B: Roeddwn i'n meddwl bod pob dim ar ben.

A: Teimlo'n wag.
B: Teimlo'n wag.

A: Ti byth yn disgwyl iddo fo ddigwydd i chdi.
B: Ti byth yn disgwyl iddo fo ddigwydd i chdi.

A: Positif.
B: Positif.

A: Swnio'n iach.
B: Swnio'n optimistig.

A: O'n i'n meddwl mai rhyw fath o salwch diniwed oedd o. Nes i safio pres i gael tabledi.
B: Dim ond mynd i roi gwaed nes i. Ges i lythyr yn gofyn i fi fynd i weld y meddyg. Yna fe ddywedodd fy mod i'n HIV positif.

A: Nes i glywed am bobl eraill yn y pentref oedd yn HIV positif. Ond tra'r oeddwn i'n iach.....
B: Dydw i byth wedi 'nabod neb sydd yn HIV positif. Wel, oni ddim yn arfer meddwl 'mod i. Tan hyn.....

A: Mae'n teimlo fel ei fod o'n digwydd i rywun arall.
B: Mae'n teimlo fel ei fod o'n digwydd i rywun arall.

A: Rwy'n ofni mod i wedi heintio fy nheulu. Ydi nhw hefyd yn HIV positif? 'Falle iddyn nhw gael y firws wrtha i. Neu ella cafodd y plant eu heintio pan gawsant eu geni. Rwy ofn gwybod.....
B: Ella nai byth briodi rŵan. Pwy fyddai eisiau bod hefo fi? Roeddwn eisiau setlo lawr, cael plant.

A: Dydw i ddim yn gwybod sut ddywedaf i wrth bobl y pentref. Byddan nhw'n cadw draw wrtha i. Na'i golli fy ffrindiau. Byddan nhw'n meddwl fy mod i'n fudur. Dw'i wedi gweld hyn i gyd o'r blaen *[Yn dawel]* Fedrai ddim credu bod hyn yn digwydd i mi.
B: Be ddywedaf wrth mam a dad? Beth fyddan nhw'n meddwl ohonof i? Fyddan nhw'n gwybod unrhyw beth am HIV neu AIDS? *[Yn dawel]* Fedrai ddim credu bod hyn yn digwydd i mi.

A: Allai byth fforddio'r moddion. Dwi'n gwybod bod moddion sy'n gallu helpu, ond does dim gwella i fod. Ac mae'r tabledi hyn yn costio mwy o bres nac ydw i'n ennill mewn blwyddyn. Does gen i ddim dewis: bydd yn rhaid i mi fyw, a marw, gyda'r poen…
B: O leia' mae tabledi ar gael. Dwi'n gwybod nad oes gwella, ond gallaf gael triniaeth am ddim ar yr NHS. Fe alla'i fyw bywyd normal.…

A: Dydw i ddim yn gwybod pryd ges i'r firws. Dydw i ddim hyd yn oed yn gwybod sut mae ei ddal!
B: Roedd y wybodaeth wastad yno, taflenni yn y syrjeri, posteri yn yr ysgol - nes i byth eu darllen! Doedd o ddim i weld yn bwysig.

A: Oni'n siŵr baswn i'n iawn.
B: Oni'n siŵr baswn i'n iawn.

A: Positif…
D2: Positif…
(Addasiad o sgets 'Being Positive' gan Nicky Nicolls o Just Acting Cyhoeddiad Cymorth Cristnogol)

cymorth cristnogol

Gellir defnyddio'r deunydd hwn ar gyfer amcanion addysgiadol, ond i ddosrannu'n ehangach, neu er elw masnachol, rhaid cael caniatâd gan Cymorth Cristnogol. Ysgrifennwyd gan Shauna Roberts ac Eirian Samuel ar gyfer Cymorth Cristnogol, Tachwedd 2008.
www.christianaid.org.uk/learn

2. Dangoswch sleid 2 - merch yn gwisgo crys Ti HIV positif
Sut fyddech chi'n teimlo os byddai'r ferch yma'n sefyll nesaf atoch chi i aros am y bws? Beth fyddech chi'n ei wneud? Cerdded i ffwrdd a dal bws arall? Aros lle yr ydych? Pa gwestiynau sydd gennych am y ferch yn y llun? Pam fyddai rhywun yn gwisgo fel hyn?
Meddyliwch am y ddau yn y sgets. Mae'r ddau mewn sefyllfaoedd gwbl wahanol, Un mewn gwlad dlawd lle mae meddyginiaeth yn ddrud ac yn anodd cael gafael ynddo, a'r llall mewn gwlad gyfoethog, lle mae meddyginiaeth ar gael yn rhwydd. Ond mae'r ddau yn teimlo'r un peth hefyd - yn ofnus. Ofnus o'r firws a'i effeithiau, ofnus o'r stigma o fod yn HIV positif, ofnus o ragfarn ac ymateb pobl.

Dychmygwch eich bod yn 35 oed ac yn cysylltu â gwefan megis Friends Reunited a darganfod bod hanner aelodau eich dosbarth wedi marw. Dyma'r realiti am HIV mewn rhai gwledydd. Mae hanner y bobl sy'n dal y firws yn gwneud hynny cyn eu bod nhw'n 25 oed. Heb driniaeth maent yn debygol o farw cyn cyrraedd 35.

Rhagfyr 1af yw diwrnod AIDS y Byd, diwrnod a nodwyd gyntaf 20 mlynedd yn ôl, yn 1988. Pam fod angen diwrnod fel hyn?

3. Dangoswch sleid 3 – Ystadegau HIV ac AIDS
Mae'r ystadegau ar y sleid yn dangos pa mor ddifrifol yw'r sefyllfa heddiw. 33 miliwn o bobl yn HIV positif ar draws y byd. 25 miliwn o bobl wedi marw o afiechydon yn deillio o AIDS ers 1981. 11.6 miliwn o blant yn Affrica wedi colli un neu ddau riant i afiechydon yn deillio o AIDS. Yn wir mae 5,700 yn marw oherwydd HIV pob dydd, sef 5 person, pob munud, pob dydd.(Ystadegau o UNAIDS/WHO, Gorffennaf 2008/gwefan Cymorth Cristnogol).

Ffigyrau moel yw'r rhain, ond fel mae'r sgets yn dangos, mae pob rhif yn sefyll am fywyd unigolyn. Ac mae'r ystadegau yn dangos mae pobl yn y gwledydd tlotaf sydd yn dioddef fwyaf. Mae 96 y cant o bobl sydd â HIV yn byw yn y byd sy'n datblygu; ac afiechydon yn deillio o AIDS yw prif achos marwolaeth yn y gwledydd i'r de o'r Sahara yn Affrica.

4. Dangoswch sleid 4– map o Sierra Leone

Yn gynharach eleni aeth grŵp o bobl ifanc o Ogledd Cymru i Sierra Leone, yng Ngorllewin Affrica, i weld y math o waith y mae Cymorth Cristnogol yn ei gefnogi ym maes HIV ac AIDS. Mae pobl Sierra Leone wedi byw trwy ryfel cartref a barodd am 10 mlynedd, rhwng 1991 a 2002 ac yn ôl y Cenhedloedd Unedig, hon oedd y wlad dlotaf yn y byd yn 2007. Mae bron hanner (46 y cant) o'r boblogaeth o dan 14 oed, a disgwyliad bywyd yw tua 42 oed.

5. Dangoswch sleid 5 plant/sesiwn codi ymwybyddiaeth gan YAA
Ymwelodd y grŵp a phrosiect sy'n cael ei rhedeg gan bartner Cymorth Cristnogol, 'Youth Against AIDS' (YAA), grŵp sy'n addysgu eu cyfoedion yn ninas Kenema yn y dwyrain. Meddai Shauna Roberts, sy'n 14 oed ac yn aelod o'r grŵp o Ogledd Cymru, *'Roedd sesiynau YAA yn codi ymwybyddiaeth yn y gymuned yn hynod o lwyddiannus. Buom yn gweithio gyda'r criw yn rhannu gwybodaeth a thrafod [HIV] gyda chynulleidfaoedd mewn gemau pêl-droed, yn y farchnad ac mewn ysgolion. Roedd yr ymateb yn rhagorol - gyda phawb yn trafod HIV yn hollol agored. Ond weithiau byddai dadlau tanbaid, gydag ambell ddyn yn gwrthod credu bod y firws yn bodoli!'*

Mae lefelau llythrennedd yn isel yn Sierra Leone. Tua 30% o'r bobl ifanc sy'n gallu darllen ac ysgrifennu. Mae hyn yn bennaf oherwydd effaith y rhyfel. Felly mae'n bwysig addysgu pobl drwy ddulliau eraill fel drama, canu, dawnsio a chwaraeon.

Dangoswch sleid 6 – Canolfan Ieuenctid Bo
Hyfforddwr chwaraeon yw Junisa yng nghanolfan Ieuenctid Bo sy'n cael ei rhedeg gan Canolfan Adnoddau Ieuenctid y Methodistiaid (MYRC) - mudiad arall sy'n gweithio ar HIV. Mae ef yn gyfrifol am drefnu cystadlaethau ar hyd y flwyddyn i godi ymwybyddiaeth am HIV, gan gynnwys **Kick HIV,** cystadleuaeth cwpan pêl droed poblogaidd a **Run Away from HIV,** ras hwyl dros 12 milltir. Ym mhob digwyddiad bydd gwirfoddolwyr MYRC yn siarad am HIV gyda'r gwylwyr, ac fe fydd baneri a phosteri ymhob man.
Mae'r ras hwyl flynyddol fel arfer yn digwydd ar Diwrnod AIDS y Byd. Y bwriad yw codi ymwybyddiaeth am HIV yn hytrach na chodi arian, a gan fod y ras yn digwydd ar adeg pan fod y rhan fwyaf o bobl yn gorffen gwaith, mae yna ddigon o wylwyr i drafod HIV â hwy. Dyma un enghraifft o sut gellir defnyddio chwaraeon a gweithgareddau eraill i rannu'r neges am gadw'n iach a bod yn ddiogel rhag HIV.

Meddai Shauna, *'Un o'r profiadau wnaeth f'ysbrydoli i fwyaf oedd cyfarfod grŵp o bobl sy'n byw gyda HIV. Maent yn cyfarfod mewn canolfan yn Freetown, sy'n cael ei rhedeg gan MSCL (Eglwys Fethodistaidd Sierra Leone), partner Cymorth Cristnogol), ac mae ganddynt grŵp cefnogi o'r enw 'Positive Living'. Mae stigma a rhagfarn yn erbyn pobl sydd yn byw gyda HIV, yn ogystal ag anwybodaeth. Felly rhan bwysig o'r gwaith yw addysgu a rhannu gwybodaeth gywir am HIV fel bod pobl yn gallu gwneud dewisiadau doeth a thrin ei gilydd hefo parch'.*

© Cymorth Cristnogol, Mai 2008
Rhif elusen gofrestredig y DG 1105851 Rhif cwmni 5171525

Dywedodd bachgen ifanc wrthyf, *"Mae byw gyda'r firws yn anodd iawn. Pan dderbyniais y diagnosis ro ni'n teimlo fel lladd fy hun. Doedd dim syniad gen i sut y buaswn yn gallu wynebu'r byd - sut i ddweud wrth fy rhieni a fy ffrindiau. Ond mae'r ganolfan hon wedi fy helpu i ddod i delerau â fy statws, i fod yn agored am fy sefyllfa ac i fyw bywyd positif ac iach gyda HIV."*

Dangoswch sleid 7 – rhuban coch
Mae Cymorth Cristnogol yn gweithio ym maes HIV mewn mwy na 40 gwlad - gyda phlant ac eraill sydd wedi ei heffeithio gan HIV; yn y gymuned ar raglenni addysgu; helpu pobl i ddelio â stigma a rhagfarn; ac mewn llawer ffordd arall. Meddai Shauna, *'Mae'r nifer o bobl sydd yn HIV positif yn y DG yn cynyddu, ond mae gwahaniaeth mawr rhwng y gefnogaeth sydd ar gael yma a'r hyn sydd ar gael mewn gwledydd tlawd. Mae pawb sy'n byw gyda HIV, p'un ai tlawd neu gyfoethog, angen cymorth. Rhaid i ni weithio gyda'n gilydd i gael gwared â stigma fel na fydd neb ofn gofyn am gymorth ar adeg lle maen nhw ei angen fwyaf.'*

Gweddi Shauna

Gweddïwn dros y rhai yn ein byd sydd yn byw gyda HIV.
Gweddïwn dros deuluoedd a chymunedau a rhwygwyd gan AIDS.
Gweddïwn dros wledydd fel Sierra Leone sy'n brwydro i ddelio gyda'r materion hyn .
Gweddïwn dros bob mudiad - partneriaid Cymorth Cristnogol ac eraill - sy'n gweithio ar brosiectau HIV ac AIDS o amgylch y byd.
Helpa ni i ledaenu'r neges bwysig am HIV a brwydro yn erbyn y stigma a rhagfarn sydd o'i gwmpas, fel y bydd y byd yn lle gwell i fyw, i bobl sy'n cael eu heffeithio gan HIV.
Amen.

Gweithredu

Ar gyfer myfyrwyr a ysbrydolwyd gan y gwasanaeth ac sydd am wneud gwahaniaeth, dyma ambell syniad:

- Ewch i www.cymorthcristnogol.org am fwy o wybodaeth am waith Cymorth Cristnogol a manylion am yr hyn gallwch ei wneud.
- Ewch i www.stopaidscampaign.org.uk am wybodaeth am yr ymgyrch eleni
- Gwnewch arddangosfa ar thema coch yn eich ysgol i nodi Diwrnod AIDS y Byd 2008.
- Gwerthwch fathodynnau rubanau coch a danfonwch yr arian at Cymorth Cristnogol i gefnogi gwaith HIV/AIDS ar draws y byd.
- Dechreuwch ddawnsio, stopiwch aids. Ewch i www.dance4life.com

© Cymorth Cristnogol, Mai 2008
Rhif elusen gofrestredig y DG 1105851 Rhif cwmni 5171525