

# SHAPING NATIONS

A Collection of Migration Stories in Wales

## CONTENTS PAGE / CYNNWYS

<b>Foreword by Athina Summerbell / Rhagair gan Athina Summerbell</b> _____	1-4	<b>Aftab's Story / Hanes Aftab</b> _____	49-50
<b>Hiba's Story / Hanes Hiba</b> _____	5-6	<b>Tahir's Story / Hanes Tahir</b> _____	51-54
<b>El Bashir's Story / Hanes El Bashir</b> _____	7-8	<b>Shayma's Story / Hanes Shayma</b> _____	55-56
<b>Yulia's Story / Hanes Yulia</b> _____	9-10	<b>Morris' Story / Hanes Morris</b> _____	57-58
<b>Patience's Story / Hanes Patience</b> _____	11-12	<b>Enrique's Story / Hanes Enrique</b> _____	59-62
<b>Mohammed's Story / Hanes Mohammed's</b> _____	13-14	<b>Andrea's Story / Hanes Andrea</b> _____	63-66
<b>Ilham's Story / Hanes lham's</b> _____	15-18	<b>Jia's Story / Hanes Jia</b> _____	67-68
<b>Chika's Story / Hanes Chicka</b> _____	19-20	<b>Beth's Story / Hanes Beth</b> _____	69-72
<b>Marysia's Story / Hanes Marysia's</b> _____	21-22	<b>Siddig's Story / Hanes Siddig</b> _____	73-74
<b>Hamad's Story / Hanes Hamad</b> _____	23-26	<b>Hade's Story / Hanes Hade</b> _____	75-78
<b>Luret's Story / Hanes Luret</b> _____	27-30	<b>Gustavo's Story / Hanes Gustavo</b> _____	79-82
<b>H's Story / Hanes H</b> _____	31-32	<b>Sidra's Story / Hanes Sidra</b> _____	83-86
<b>Almas' Story / Hanes Almas</b> _____	33-36	<b>Emilia's Story / Hanes Emilia</b> _____	87-90
<b>Patricia's Story / Hanes Patricia</b> _____	37-40	<b>Amanda's Story / Hanes Amanda</b> _____	91-94
<b>Steffi's Story / Hanes Steffi</b> _____	41-44	<b>Cindy's Story / Hanes Cindy</b> _____	95-98
<b>Ghofran's Story / Hanes Ghofran</b> _____	45-48	<b>Luis's Story / Hanes Luis</b> _____	99-102
		<b>Marie's Story / Hanes Marie</b> _____	103-104

<b>Ali's Story / Hanes Ali</b>	105-106
<b>Ashley's Story / Hanes Ashley</b>	107-108
<b>Pola's Story / Hanes Pola</b>	109-112
<b>Renato's Story / Hanes Renato</b>	113-116
<b>Saba's Story / Hanes Saba</b>	117-120
<b>Dunya's Story / Hanes Dunya</b>	121-124
<b>Laura's Story / Hanes Laura</b>	125-128
<b>Noah's Story / Hanes Noah</b>	129-132
<b>Marfe's Story / Hanes Marfe</b>	133-134
<b>Natalie's Story / Hanes Natalie</b>	135-138
<b>Leïla's Story / Hanes Leïla</b>	139-142
<b>Olga's Story / Hanes Olga</b>	143-146
<b>José's Story / Hanes José</b>	147-150
<b>Vimla's Story / Hanes Vimla</b>	151-154
<b>David's Story / Hanes David</b>	155-158
<b>Amal's Story / Hanes Amal</b>	159-162
<b>Alisha's Story / Hanes Alisha</b>	163-164

<b>Hoyam's Story / Hanes Hoyam</b>	165-166
<b>Chad's Story / Hanes Chad</b>	167-170
<b>Evan's Story / Hanes Evan</b>	171-172
<b>Giulia's Story / Hanes Giulia</b>	173-174
<b>Marisol's Story / Hanes Marisol</b>	175-176
<b>TM's Story / Hanes TM</b>	177-180
<b>Chris' Story / Hanes Chris</b>	181-182
<b>Katherine's Story / Hanes Katherine</b>	183-184
<b>Gareth's Story / Hanes Gareth</b>	185-188
<b>Rocio's Story / Hanes Rocio</b>	189-192
<b>Haroon's Story / Hanes Haroon</b>	193-196
<b>The Story Continues With Us /</b>	197
<b>Mae'r Stori'n Parhau Gyda Ni</b>	
<b>Help Us Continue the Story of Wales /</b>	198
<b>Helpwch Ni I Barhau Stori Cymru</b>	

## FOREWORD BY ATHINA SUMMERBELL, HEAD OF COMMUNICATIONS, ENGAGEMENT AND POLICY, WELSH REFUGEE COUNCIL



**Stories have a way of finding us when we are ready for them.**

They appear in unexpected places. In conversations that last longer than planned. In photographs passed carefully from one generation to the next. In the quiet realisation that the life you live today was shaped by decisions made long before you were born. Often, these stories are not written down. They live in people, carried forward through memory, through family, and through the simple act of continuing.

**This book brings many of those stories into the light.**

Wales has always been shaped by people who arrived from elsewhere. Some came in search of opportunity, drawn by work or education. Others came because staying where they were was no longer possible. Some arrived decades ago, their journeys now part of family history. Others arrived more recently, still building their sense of home. What connects them is not how or when they came, but what they chose to do next. They built lives. They formed communities. They contributed to the country around them in ways both visible and quietly essential.

**Migration is not something that sits outside the story of Wales. It runs through it.**

Across the country, people who began their lives elsewhere became part of its heartbeat. They taught in our schools. They worked in our hospitals. They served in our armed forces. They opened shops on our high streets and raised families who would grow up speaking with Welsh accents of their own. They became neighbours, colleagues, and friends. They became, in every meaningful sense, Welsh.

**This book reflects that truth. It offers something that is often missing from public conversation. It offers time. Time to pause. Time to listen. Time to see the person behind the journey.**

In recent years, migration has too often been spoken about in ways that feel removed from real life. It is discussed in numbers and headlines, rather than in human terms. It can

create distance, even when the reality sits much closer to home. This book closes that distance. It reminds us that every journey belongs to a person with a full and complex life. Someone who has known loss, love, fear, and hope, just like anyone else.

**And, if we are honest, most of us are only here because someone, somewhere in our own family line, made a journey too.**

Without migration, I would not be here. I would not have the privilege of working at the Welsh Refugee Council, or the chance to contribute to the country that gave my family a future. Like many people across Wales, my story began with someone who was given the chance to rebuild, and who chose to stay and make a life from that chance.

My grandmother, Dagmara, was a Polish refugee. She arrived in the UK after the devastation of the Second World War, carrying loss that reshaped the lives of so many in her generation. She arrived without certainty, but with resolve. Over time, she rebuilt her life. She raised a family whose lives would stretch into every part of society, including the armed forces, healthcare, education, and the creative industries. Her decision to stay shaped not only her own future, but mine.

She helped raise me, and in doing so, shaped who I became. She taught me how to care for animals and how to grow flowers, with patience and attention. She gave me a lifelong love of



pickled food and chocolate-covered plums, which I now understand was both cultural inheritance and a quiet act of persuasion. Most importantly, she made sure I never doubted that she loved me. She gifted me that knowledge every single day. That certainty gives a child something extraordinary. It gives them confidence. It gives them safety. It gives them a foundation to stand on. She also taught me something she believed without compromise,

that the most important thing a person can be is kind. Kind to animals. Kind to nature. And above all, kind to other people.

### **Her journey made my life possible.**

And her story, like so many in this book, is a reminder that migration does not end with survival. It creates futures that would not otherwise exist.

**This book contains sixty stories. Each one offers a glimpse into a life shaped by migration. Some stories will move you.** Others will stay with you in quieter ways. All of them matter, because together they show how nations are shaped. Not by abstract ideas, but by people living ordinary lives with extraordinary strength.

We are deeply grateful to every person who shared their lived experience in these pages. Your stories are a gift. They ensure that these journeys are recognised as part of Wales' shared history, not as footnotes, but as foundations.

We also thank our community partners, whose trust and dedication made this project possible. We thank the staff of the Welsh Refugee Council, who work every day alongside people seeking sanctuary, supporting them to rebuild their lives and contribute to the communities they now call home. Their work is often quiet, but its impact is lasting. And we thank The National Lottery Heritage Fund, whose support ensured that these histories could be preserved

and shared. Because stories like these deserve not only to be heard, but to endure.

**Books like this invite us to slow down. To step briefly into someone else's world. To see Wales not just as a place, but as a living story shaped by many hands.**

As you turn these pages, we invite you to meet the people within them. To listen with curiosity. To reflect on the journeys that shaped this nation, and perhaps on the journeys that shaped your own place within it.

**Wales has been shaped by people who arrived, who stayed, and who contributed in ways both big and small.**

**This book is a testament to them.**

**And, in many ways, it is a testament to Wales itself.**

## RHAGAIR GAN ATHINA SUMMERBELL, PENNAETH CYFATHREBU, YMGYSYLLTU A PHOLISI, CYNGOR FFOADURIAID CYMRU



### **Mae straeon yn dod o hyd i ni pan rydyn ni'n barod i'w clywed.**

Maen nhw'n ymddangos mewn mannau annisgwyl. Mewn sgysiau sy'n para'n hirach na'r bwriad. Mewn ffotograffau sy'n cael eu trosglwyddo'n ofalus o un genhedlaeth i'r llall. Yn y sylweddoli tawel fod y bywyd rydych chi'n ei fyw heddiw wedi'i siapio gan benderfyniadau a wnaed ymhell cyn i chi gael eich geni. Yn aml iawn, dydy'r straeon hyn ddim wedi'u hysgrifennu i lawr. Maen nhw'n byw mewn pobl – yn cael eu cario ymlaen drwy gof, drwy deulu, a thrwy'r weithred syml o barhau.

### **Mae'r llyfr hwn yn dod â llawer o'r straeon hynny i'r golau.**

Mae Cymru wastad wedi cael ei siapio gan bobl a gyrhaeddodd o lefydd eraill. Daeth rhai i chwilio am gyfle, wedi'u denu gan waith neu addysg. Daeth eraill am nad oedd aros lle'r oeddent yn opsiwn mwyach. Cyrhaeddodd rhai ddegawdau yn ôl, ac mae eu teithiau bellach yn rhan o hanes teuluol. Daeth eraill yn fwy diweddar, yn dal i adeiladu eu synnwyr o gartref. Yr hyn sy'n eu cysylltu nhw nid sut na phryd y daethant, ond yr hyn a wnaethant wedyn. Fe wnaethon nhw adeiladu bywydau. Fe wnaethon nhw greu cymunedau. Fe wnaethon nhw gyfrannu at y wlad o'u cwmpas mewn ffyrdd amlwg, ac mewn ffyrdd tawel ond hanfodol.

### **Nid rhywbeth ar wahân i stori Cymru yw mudo. Mae'n rhedeg drwyddi.**

Ar draws y wlad, daeth pobl a ddechreuodd eu bywydau mewn mannau eraill yn rhan o'i churiad calon. Fe wnaethon nhw addysgu yn ein hysgolion. Gweithio yn ein hysbytai. Gwasanaethu yn y lluoedd arfog. Agor siopau ar ein strydoedd mawr a magu teuluoedd a fyddai'n tyfu i fyny'n siarad gydag acenion Cymreig eu hunain. Daethon nhw'n gymdogion, yn gydweithwyr, yn ffrindiau. Daethon nhw'n Gymry, ym mhob ystyr sy'n wirioneddol bwysig.

### **Mae'r llyfr hwn yn adlewyrchu'r gwirionedd hwnnw. Mae'n cynnig rhywbeth sy'n aml ar goll o'r sgwrs gyhoeddus. Mae'n cynnig amser. Amser i oedi. Amser i wrando. Amser i weld y person y tu ôl i'r daith.**

Yn y blynyddoedd diwethaf, mae mudo'n rhy aml wedi cael ei drafod mewn ffyrdd sy'n teimlo'n bell o fywyd go iawn. Caiff ei drafod mewn rhifau a phenawdau, yn hytrach nag mewn termau dynol. Gall hynny greu pellter, hyd yn oed pan fo'r realiti'n llawer agosach at adref. Mae'r llyfr hwn yn cau'r pellter hwnnw. Mae'n ein hatgoffa bod pob taith yn perthyn i rywun â bywyd llawn a chymhleth. Rhywun sydd wedi profi colled, cariad, ofn a gobraith – yn union fel pawb arall.

### **Ac, os ydyn ni'n onest, mae'r rhan fwyaf ohonom ni yma dim ond am fod rhywun, rhywle yn ein llinach ein hunain, wedi gwneud taith hefyd.**

Heb fudo, fyddwn i ddim yma. Fyddwn i ddim yn cael y frain o weithio gyda Chyngor Ffoaduriaid Cymru, na'r cyfle i gyfrannu at y wlad a roddodd ddyfodol i'm teulu. Fel cymaint o bobl ledled Cymru, dechreuodd fy stori i gyda rhywun a gafodd gyfle i ailadeiladu, a ddewisodd aros a gwneud bywyd o'r cyfle hwnnw.

Roedd fy nain, Dagmara, yn ffoadur o Wlad Pwyl. Cyrhaeddodd y Deyrnas Unedig ar ôl dinistr yr Ail Ryfel Byd, yn cario colled a newidiodd fywydau cymaint o'i chenedlaeth. Cyrhaeddodd heb sicrwydd, ond gyda phenderfyniad cadarn. Dros amser, fe ailadeiladodd ei bywyd. Magodd deulu y byddai eu bywydau'n ymestyn i bob rhan o gymdeithas – y lluoedd arfog, gofal iechyd, addysg, a'r diwydiannau creadigol. Fe wnaeth ei phenderfyniad i aros siapio nid yn unig ei dyfodol hi, ond fy un i hefyd.



Fe helpodd fy magu, ac wrth wneud hynny, fe siapio pwy ydw i heddiw. Dysgodd fi sut i ofalu am anifeiliaid a sut i dyfu blodau, gyda gofal ac amynedd. Rhoddodd i mi gariad oes at fwyd wedi'i biclo ac eirin wedi'u gorchuddio â siocled – rhywbeth rwy'n deall nawr oedd yn etifeddiaeth ddiwylliannol ac yn weithred dawel o berswadio ar yr un pryd. Ond yn bwysicaf oll, fe wnaeth yn siŵr nad oeddwn i byth yn amau ei bod hi'n fy ngharu i. Rhoddodd y sicrwydd

hwnnw i mi bob dydd. Mae hynny'n rhodd eithriadol i blentyn. Mae'n rhoi hyder. Mae'n rhoi diogelwch. Mae'n

rhoi sylfaen gadarn i sefyll arni. Dysgodd hi rywbeth arall i mi hefyd – rhywbeth roedd hi'n ei gredu heb gyfaddawd: mai'r peth pwysicaf y gall rhywun fod yw bod yn garedig. Caredig wrth anifeiliaid. Caredig wrth natur. Ac, yn anad dim, caredig wrth bobl eraill.

### **Fe wnaeth ei thaith hi wneud fy mywyd i'n bosibl.**

Ac mae ei stori hi, fel cymaint o straeon yn y llyfr hwn, yn ein hatgoffa nad yw mudo'n gorffen gyda goroesi. Mae'n creu dyfodol na fyddai fel arall yn bodoli.

**Mae'r llyfr hwn yn cynnwys chwedeg o straeon. Mae pob un yn cynnig cipolwg ar fywyd a gafodd ei siapio gan fudo.** Bydd rhai yn eich cyffwrdd yn ddwfn. Bydd eraill yn aros gyda chi mewn ffordd dawelach. Mae pob un yn bwysig, oherwydd gyda'i gilydd maen nhw'n dangos sut mae cenhedloedd yn cael eu siapio – nid gan syniadau haniaethol, ond gan bobl yn byw bywydau cyffredin gyda chryfder anghyffredin.

Rydym yn hynod ddiolchgar i bawb a rannodd eu profiadau bywyd yn y tudalennau hyn. Mae eich straeon yn rhodd. Maen nhw'n sicrhau bod y teithiau hyn yn cael eu cydnabod fel rhan o hanes cyffredin Cymru – nid fel troednodiadau, ond fel sylfeini.

Rydym hefyd yn diolch i'n partneriaid cymunedol, y mae eu hymddiriedaeth a'u hymroddiad wedi gwneud y prosiect hwn yn bosibl. Diolch i staff Cyngor Ffoaduriaid Cymru, sy'n gweithio bob dydd ochr yn ochr â phobl sy'n ceisio noddfa, gan eu cefnogi i ailadeiladu eu bywydau a chyfrannu at y cymunedau y maen nhw bellach yn eu galw'n gartref. Mae eu gwaith yn aml yn dawel, ond mae ei effaith yn para. A diolch i Gronfa Dreftadaeth y Loteri Genedlaethol, y mae eu cefnogaeth wedi sicrhau bod y hanesion hyn yn cael eu cadw a'u rhannu. Oherwydd mae straeon fel hyn yn haeddu nid yn unig cael eu clywed, ond parhau.

**Mae llyfrau fel hwn yn ein gwahodd i arafu. I gamu am eiliad i mewn i fyd rhywun arall. I weld Cymru nid yn unig fel lle, ond fel stori fyw sy'n cael ei siapio gan lawer o ddwylo.**

Wrth i chi droi'r tudalennau hyn, rydym yn eich gwahodd i gwrdd â'r bobl sydd ynddynt. I wrando gyda chwilfrydedd. I fyfyrio ar y teithiau a luniodd y genedl hon – ac efallai ar y teithiau a luniodd eich lle chi ynddi.

**Mae Cymru wedi cael ei siapio gan bobl a gyrrhaeddodd, a arhosodd, ac a gyfrannodd mewn ffyrdd mawr a bach.**

**Mae'r llyfr hwn yn dyst iddyn nhw.**

**Ac, mewn sawl ffordd, mae'n dyst i Gymru ei hun.**

# BOUND BY HUMAN KINDNESS

## Hiba's Story



It's hard to describe myself in just a few words, but if there's one thing, **I hope people remember about me, it's that I try to bring light and warmth to those I meet.** I am a refugee, but I am so much more than that—I am a storyteller, I have a good sense of humor, and I am dedicated to giving back to the communities I belong to.

Before coming to Wales, I knew very little about this country on the western edge of the UK. My world was Sudan—my homeland, my community, my career. I had built a life I was proud of. I graduated from the School of Rural Extension Education and Development at Ahfad University for Women, and after that, I started working for the Sudan National Broadcast Corporation. I loved sharing stories with my

nation, but life changed. The place I called home became unsafe, and the life I cherished became impossible to hold onto. I longed for a place where I could live with dignity, where I could find peace of mind.

When I first arrived in Wales, I didn't know what to expect. I had left behind everything—my family, my friends, my career in radio broadcasting—to seek safety. "At least I am in a safe place," I told myself. But leaving behind a life built over the years is never easy. It was a painful decision, yet a necessary one.

Wales welcomed me with warmth. Strangers showed me kindness, and slowly, I began to feel like I belonged. That kindness was transformative. It reminded me of the Sudan I once knew, the joy I thought I had lost forever. "We need kindness," I always say. "When we find it, everything becomes easier." I truly believe that even the heaviest burdens can be eased by simple acts of humanity.

I refused to let the challenges of starting over to define me. Instead, I chose to give back. I began volunteering with the Welsh Refugee Council, helping others like me navigate the struggles of a new life. That work gave me a renewed sense of purpose—it gave me a way to contribute to the community that had embraced me.

Still, there are moments when homesickness washes over me. I miss my parents, my friends, and the sense of identity I built in Sudan. But even in my longing, I find comfort in my new

beginnings. Wales has given me the chance to dream again—to think of a future where I leave a meaningful legacy.

I have big aspirations. I don't just want to survive; I want to achieve something significant. I want to be remembered for making a difference. To me, life is about contribution. I believe that sharing our experiences and celebrating our differences makes us stronger. "We are like a plate of salad," I say. "Tomatoes, carrots... all different, but together, we create something wonderful." If we share our experiences, we can learn from one another, grow together, and give back to the community.

My journey has been one of courage and resilience. Wales has given me safety, a fresh start, and the opportunity to rebuild. Through my story, I hope to inspire others to embrace newcomers and to remember that small acts of kindness can change lives.

**For me, Wales isn't just a new home, it's a sanctuary.**

# RHWYMO GYDA CHAREDIGRWYDD POBL

## Hanes Hiba

Mae'n anodd disgrifio fy hun mewn ychydig o eiriau, ond os yw pobl yn cofio un peth amdanaf i, **rwy'n gobeithio mai hyn ydyw: rwy'n ceisio dod â golau a chynhesrwydd i'r bobl rwy'n eu cyfarfod.** Rwy'n ffoadur, ond rwy'n gymaint mwy na hynny — rwy'n chwedleuwyr, mae gen i synnwyr digrifwch da, ac rwy'n ymroddedig i roi yn ôl i'r cymunedau rwy'n perthyn iddynt.

Cyn dod i Gymru, nid oeddwn i'n gwybod llawer am y wlad hon ar ymyl gorllewinol y DU. Roedd fy myd yn Swdan — fy mamwlad, fy nghymuned, fy ngyrfa. Roeddwn i wedi adeiladu bywyd roeddwn i'n falch ohono. Graddiodd o Ysgol Addysg a Datblygiad Estyn Gwledig ym Mhrifysgol Menywod Ahfad, ac ar ôl hynny, dechreuais i weithio i Gorfforaeth Ddarlledu Genedlaethol Swdan. Roeddwn i wrth fy modd yn rhannu straeon gyda fy nghenedl, ond newidiodd fy mywyd. Daeth y lle roeddwn i'n ei alw'n gartref yn annigol, a daeth y bywyd roeddwn i'n ei drysori yn amhosibl i'w gadw. Roeddwn i'n hiraethu am rywle gallwn i fyw gydag urddas, lle gallwn i gael tawelwch meddwl.

Pan gyrhaeddais i Gymru gyntaf, nid oeddwn i'n gwybod beth i'w ddisgwyl. Roeddwn i wedi gadael popeth ar ôl — fy nheulu, fy ffrindiau, fy ngyrfa mewn darlledu radio — i geisio diogelwch. "O leiaf rydw i mewn lle diogel," dywedais wrth fy hun. Ond nid yw gadael bywyd sydd wedi cael ei adeiladu dros flynyddoedd byth yn hawdd. Roedd hi'n benderfyniad poenus, ond yn angenrheidiol.

Croesawodd Cymru fi gyda chynhesrwydd. Dangosodd dieithriaid garedigrwydd i mi, ac yn araf bach, dechreuais deimlo fy mod i'n perthyn.

Roedd y caredigrwydd yn drawsnewidiol. Roedd yn fy atgoffa o'r Swdan roeddwn i'n ei adnabod ar un adeg, y llawenydd roeddwn i'n meddwl fy mod i wedi'i golli am byth. "Mae angen caredigrwydd arnom ni," rwy'n ei ddweud yn aml. "Wrth i ni ddod ar draws hynny, mae popeth yn dod yn haws." Rydw i wir yn credu y gellir lleddfu hyd yn oed y beichiau trymaf trwy weithredoedd syml dynoliaeth.

Gwrthodais i adael i'r heriau o ddechrau o'r newydd fy niffinio. Yn lle hynny, dewisais roi rhywbeth yn ôl. Dechreuais wirfoddoli gyda Chyngor Ffoaduriaid Cymru, gan helpu pobl fel fi i lywio brwydrau dechrau bywyd newydd. Rhoddodd y gwaith ymdeimlad newydd o bwrpas i mi — rhoddodd ffordd i mi gyfrannu at y gymuned a oedd wedi fy nghofleidio.

Serch hynny, mae yna adegau pan fydd hiraeth cartref yn fy llethu. Rwy'n colli fy rhieni, fy ffrindiau, a'r ymdeimlad o hunaniaeth oedd gen i yn Swdan. Ond hyd yn oed yn fy hiraeth, mae cysur yn fy nechreud newydd. Mae Cymru wedi rhoi'r cyfle i mi freuddwydio unwaith eto — i feddwl am ddyfodol lle rydw i'n gadael etifeddiaeth ystyrlon.

Mae gen i ddyheadau mawr. Nid ydw i am oroesi yn unig; rydw i am gyflawni rhywbeth arwyddocaol. Rydw i eisiau cael fy nghofio am wneud gwahaniaeth. I mi, mae cyfraniad yn rhan bwysig o fywyd. Rwy'n credu bod rhannu ein profiadau a dathlu ein gwahaniaethau yn ein gwneud ni'n gryfach. "Rydyn ni fel plât o salad," rwy'n dweud. "Tomatos, moron... i gyd yn wahanol, ond gyda'n gilydd rydyn ni'n creu rhywbeth gwych." Os ydym



ni'n rhannu ein profiadau, gallwn ni ddysgu oddi wrth ein gilydd, tyfu gyda'n gilydd, a rhoi yn ôl i'r gymuned.

Mae fy nhaith wedi bod yn un o ddewrder a gwydnwch. Mae Cymru wedi darparu diogelwch, dechrau newydd, a'r cyfle i ailadeiladu. Drwy fy stori, rwy'n gobeithio ysbrydoli pobl eraill i groesawu newydd-ddyfodiaid ac i gofio y gall gweithredoedd bach o garedigrwydd newid bywydau.

**I mi, nid cartref newydd yn unig yw Cymru, ond noddfa.**

# A STORY OF BELONGING AND BIG DREAMS

## El Bashir's Story



I arrived in Wales on a significant date, New Year's Eve, 1999. I was four years old when my parents, my three siblings, and I left the town of Sohar in Oman, trading the warmth of the Gulf for the rain of Cardiff. My father, a doctor, had found work in Wales, giving our family the chance to build a better future. I had no idea at the time just how much this journey would shape my life.

Those early years weren't easy. I didn't know English, and adapting to a new culture was challenging. But there was something about Wales, the warmth of its people, its proud history, and the welcoming nature of its communities, that made me feel at home. Even my last name, Idris, is a Welsh name. From the

beginning, I felt a sense of belonging, even if I never quite picked up the Cardiff or Docks accent. Maybe that's because I'm stubborn and so is everyone else here. That toughness helped me find my own middle ground.

Looking back, I realise how much Wales has given me. I didn't know the language at first, but this country embraced me and over time I became deeply patriotic. I feel a responsibility to be part of the future of Wales. I have a vision, and I want to help shape what Wales can become.

That desire led me to get involved in my community, to understand the power of collective action and how it can create real change. One of my proudest achievements was leading a campaign to bring halal food to Cardiff's Nando's restaurants. With the support of community groups, schools, religious institutions, and local businesses, we built an alliance to make our voices heard. **To make my point, I even ran 20 km in a chicken costume, highlighting the absurdity of how far Muslims in Cardiff had to travel just to find halal food.** Our efforts paid off. Eventually, Nando's in Cardiff became halal-friendly, proving that together, we can make a difference.

My connection to Wales goes beyond activism. It's in the little things, the way strangers greet each other on the street, the deep pride in being 'Cymraeg', the camaraderie that bridges cultural and social divides. There's something

uniquely Welsh about this unity, an energy in the land that makes Wales feel like a fortress, a safe place that protects those who call it home.

One of the most profound things I've come to understand in my 25 years here is the meaning of 'Hiraeth.' There's no translation in English, but it's a deep longing for a place, a place where you truly belong. Many Welsh people who live outside Wales have felt it, and I understand it deeply. I've travelled all over the world, but this is my home. I feel connected to it in a way I can't quite explain.

My love for Cymru extends beyond its people, it's in the nation's rich history, its ancient Celtic roots, and its poetic traditions. I admire the resilience of the Welsh spirit, how it expresses itself through rugby, through community pride, through an unshakable sense of identity.

For me, this journey isn't just about finding a home. It's about being part of a history, a history that isn't defined by where you were born, but by where you choose to belong.

# STORI AM BERTHYN A BREUDDWYDION MAWR

Hanes El Bashir

Cyrhaeddais i Gymru ar ddyddiad arwyddocaol, Nos Galan, 1999. Roeddwn i ond yn bedair oed pan adawais i, fy rhieni, fy nhri brawd a chwaer, dref Sohar yn Oman, gan newid cynhesrwydd y Gwlff am law Caerdydd. Roedd fy nhad yn feddyg ac wedi dod o hyd i waith yng Nghymru, gan roi cyfle i'n teulu adeiladu dyfodol gwell. Ar y pryd, nid oedd unrhyw syniad gen i faint y byddai'r daith hon yn siapio fy mywyd.

Nid oedd y blynyddoedd cynnar yn hawdd. Nid oeddwn i'n deall Saesneg, ac roedd addasu i ddiwylliant newydd yn heriol. Ond roedd rhywbeth am Gymru, cynhesrwydd ei phobl, ei hanes balch, a natur groesawgar ei chymunedau, a wnaeth i mi deimlo'n gartrefol. Mae hyd yn oed fy nghyfenw, Idris, yn enw Cymraeg. O'r dechrau, roedd ymdeimlad o berthyn, hyd yn oed os na wnes i ddysgu acen Caerdydd neu'r Dociau yn iawn. Efallai bod hyn oherwydd fy mod i'n ystyfnig, ac mae pawb arall yma fel hynny hefyd. Fe wnaeth y caledwch fy helpu i ddod o hyd i fy nhir canol fy hun.

Wrth edrych yn ôl, rwy'n sylweddoli faint mae Cymru wedi'i roi i mi. Nid oeddwn i'n gwybod yr iaith i ddechrau, ond fe wnaeth y wlad hon fy nghofleidio, a dros amser, des i'n wladgarwr. Rwy'n teimlo cyfrifoldeb i fod yn rhan o ddyfodol Cymru. Mae gen i weledigaeth, ac rydw i am helpu i lunio dyfodol posib Cymru.

Arweiniodd yr awydd i gyfrannu ataf i'n cymryd rhan yn fy nghymuned, i ddeall pŵer gweithredu ar y cyd a sut all hyn greu newid go iawn. Un o fy nghyflawniadau mwyaf balch oedd arwain

ymyrch yn 2014 i ddod â bwyd halal i fwytai Nando's yng Nghaerdydd. Gyda chefnogaeth gan grwpiau cymunedol, ysgolion, sefydliadau crefyddol, a busnesau lleol, fe wnaethon ni adeiladu cynghrair i sicrhau bod ein lleisiau'n cael eu clywed. **I bwysleisio fy mhwynt, rhedais i 20 km mewn gwisg cyw iâr, gan dynnu sylw at abswrdaeth y pellter oedd rhaid i Fwslimiaid yng Nghaerdydd deithio i gael bwyd halal.**

Talod ein hymdrechion yn dda. Ac yn y pen draw, daeth Nando's yng Nghaerdydd yn halalgwyllgar, gan brofi y gallwn wneud gwahaniaeth go iawn wrth ddod at ein gilydd.

Mae fy nghysylltiad â Chymru yn mynd y tu hwnt i actifaeth. Mae yn y pethau bach, y ffordd mae dieithriaid yn cyfarch ei gilydd ar y stryd, y balchder dwfn o fod yn 'Gymraeg', y gymrodoriaeth sy'n pontio rhaniadau diwylliannol a chymdeithasol. Mae yna rywbeth unigryw Gymreig am yr undod hwn, egni yn y tir sy'n gwneud i Gymru deimlo fel caer, lle diogel sy'n amddiffyn y bobl sy'n ei galw'n gartref.

Un o'r pethau mwyaf dwfn rydw i wedi dod i'w ddeall yn fy 25 mlynedd yma yw ystyr 'Hiraeth.' Nid oes cyfieithiad uniongyrchol yn Saesneg, ond mae'n ymdeimlad dwfn am le, lle rydych chi wir yn perthyn iddo. Mae llawer o Gymry sy'n byw mewn mannau eraill wedi teimlo hynny, ac rydw i'n ei ddeall yn sicr. Rydw i wedi teithio ledled y byd, ond dyma fy nghartref. Rydw i'n teimlo'n gysylltiedig â'r wlad mewn ffordd na allaf ei hesbonio'n iawn.

Mae fy nghariad at Gymru yn ymestyn y tu hwnt i'w phobl, mae hi yn hanes cyfoethog y genedl, ei gwreiddiau Celtaidd hynafol, a'i thraddodiadau barddonol. Rydw i'n edmygu gwydnwch ysbryd Cymru, sut mae'n mynegi ei hun trwy rygbi, trwy falchder cymunedol, trwy ymdeimlad diysgog o hunaniaeth.

I mi, nid yw'r daith hon am ddod o hyd i gartref yn unig. Mae'n ymwneud â bod yn rhan o hanes, hanes nad yw'n cael ei ddiffinio gan leoliad eich geni, ond gan ble rydych chi'n dewis perthyn. Rydw i eisiau i bobl eraill wybod bod stori mudo i Gymru yn perthyn i bob un ohonom.



# FROM KYIV TO CYMRU

## Yulia's Story



I had a comfortable life in Ukraine. I loved my career; to travel and I felt a strong sense of achievement. My life in Kyiv was fulfilling. I had started my career young, after not initially gaining admission to university. My parents encouraged me to enter the workforce early and I thrived in the office environment. It wasn't what I had originally planned, but it worked out well for me.

Then, everything changed on February 22nd, 2022.

The war had begun. At the time, I was traveling in Europe with my partner's daughter for her medical treatment. Suddenly, returning home wasn't an option. Flights back to Kyiv were

cancelled and we were left stranded, uncertain of what the future would hold.

With no way back, we headed to Poland. I spent a month there, waiting, worrying, and trying to figure out our next steps. I spent my days filling out forms, applying for sponsorship in the UK and hoping for a path forward. Eventually, we were sponsored by a colleague of my partner, which led us to Wales, a place I had never imagined calling home.

Arriving in Cymru was a relief. From the beginning, I felt the warmth and support of the people here. "Everything was new, but the people were kind," I quickly realised. **I found comfort in unexpected places, like the local pubs, where I could relax and connect with others.** The language was a challenge at first. My English was, in my own words, "functional," but understanding the Welsh accent (especially in the valleys) took some getting used to! "At first, it was difficult, but after a few pints in the local pub, it became easier," I joke now.

Of course, not everything was easy. My experience getting a job was frustrating. Despite my skills and ability to speak English, I wasn't given the right support to find work. I kept being told to just attend a job fair. It felt like I was just another number in the system. The only organisation that really helped me was the Welsh Refugee Council. I started volunteering with them, and after a while, I applied for an admin officer role. I've been with them for two years now.

"It's not rocket science," I tell people. "If you want to support yourself and your family, it is possible. Yes, it's hard work, but that's how life is."

When asked how Welsh people should approach refugees, and sanctuary seekers, I always emphasise the importance of empathy. Most people in Wales are already so supportive. They help sometimes beyond their means. I truly believe that the stories we share can change minds and help those who may be hesitant about supporting refugees see the human side of migration.

I also want people to see the economic contributions that refugees can bring. Once refugees become a part of society, they can become an excellent workforce. Many of us have transferable skills, from banking to accounting, this can benefit the economy. Yes, language can be a barrier, but it's not insurmountable.

I also know that the media often paints a negative picture of migrants, focusing on stories of people arriving on boats as if they are here to take advantage of the system. They're coming because they can't survive in their home countries, it's about survival.

Looking back, I know that it hasn't been easy. But it's been possible. I'm lucky, my experience in Wales has been overwhelmingly positive. As I continue to build my life here, I know that the warmth and kindness of the Welsh people will always be a part of my journey.

# O KYIV I GYMRU

## Hanes Yulia

Roedd gennyf fywyd cyfforddus yn Wcráin. Roeddwn i'n caru fy ngyrfa; roeddwn yn mwynhau teithio ac roedd gennyf ymdeimlad cryf o lwyddiant. Roedd fy mywyd yn Kyiv yn un boddhaol. Dechreuais fy ngyrfa'n ifanc, ar ôl peidio â chael fy nerbyn i'r brifysgol i ddechrau. Anogodd fy rhieni fi i ymuno â'r byd gwaith yn gynnar, a llwyddais yn dda yn yr amgylchedd swyddfa. Nid dyna oedd fy nghynllun gwreiddiol, ond fe weithiodd yn dda i mi.

Yna, newidiodd popeth ar 22 Chwefror 2022.

Roedd y rhyfel wedi dechrau. Ar y pryd, roeddwn yn teithio yn Ewrop gyda merch fy mhartner ar gyfer ei thriniaeth feddygol. Yn sydyn, nid oedd dychwelyd adref yn opsiwn. Cafodd hediadau yn ôl i Kyiv eu canslo, ac fe'n gadawyd ar ein pennau ein hunain, yn ansicr am beth fyddai'r dyfodol yn ei ddal.

Gan nad oedd modd dychwelyd, aethom i Wlad Pwyl. Treuliais fis yno, yn aros, yn poeni ac yn ceisio darganfod ein camau nesaf. Treuliais fy nyddiau'n llenwi ffurflenni, yn gwneud cais am noddi yn y DU ac yn gobeithio am lwybr ymlaen. Yn y pen draw, cawsom ein noddi gan gydweithiwr i'm partner, a dyna a'n harweiniodd ni i Gymru — lle na fyddwn erioed wedi dychmygu ei alw'n gartref.

Roedd cyrraedd Cymru yn ryddhad. O'r dechrau, teimlais gynhesrwydd a chefnogaeth y bobl yma. "Roedd popeth yn newydd, ond roedd y bobl

yn garedig," sylweddolais yn fuan. **Cefais gysur mewn manau annisgwyl, fel y tafarndai lleol, lle gallwn ymlacio a chysylltu ag eraill.** Roedd yr iaith yn her i ddechrau. Roedd fy Saesneg, yn fy ngeiriau fy hun, yn "swyddogaethol", ond roedd deall yr acen Gymreig (yn enwedig yn y cymoedd) yn cymryd amser! "Ar y dechrau, roedd yn anodd, ond ar ôl ychydig o beintiau yn y dafarn leol, daeth hi'n haws," rwy'n dweud yn cellwair bellach.

Wrth gwrs, nid oedd popeth yn hawdd. Roedd fy mhrofiad o geisio cael swydd yn rhwystredig. Er gwaethaf fy sgiliau a'm gallu i siarad Saesneg, ni chefais y gefnogaeth briodol i ddod o hyd i waith. Roeddwn yn cael fy nghynghori dro ar ôl tro i fynd i ffair swyddi yn unig. Teimlai fel petawn i ond yn rhif arall yn y system. Yr unig sefydliad a'm cefnogodd go iawn oedd Cyngor Ffoaduriaid Cymru. Dechreuais wirfoddoli gyda nhw, ac ar ôl peth amser, gwneuthum gais am swydd swyddog gweinyddol. Rwyf wedi bod gyda nhw ers dwy flynedd bellach.

"Nid gwyddoniaeth roced yw hi," rwy'n dweud wrth bobl. "Os ydych chi am gynnal eich hun a'ch teulu, mae'n bosibl. Ydy, mae'n waith caled, ond dyna yw bywyd."

Pan ofynnir imi sut y dylai pobl Cymru ymdrin â ffoaduriaid a cheiswyr noddfa, rwy bob amser yn pwysleisio pwysigrwydd empathi. Mae'r rhan fwyaf o bobl yng Nghymru eisoes mor gefnogol. Weithiau maent yn helpu y tu hwnt i'w modd. Rwy'n credu'n gryf y gall y straeon rydym yn eu rhannu newid meddyliau a helpu'r rhai sy'n



betrus ynghylch cefnogi ffoaduriaid i weld ochr ddynol mudo.

Rwy hefyd eisiau i bobl weld y cyfraniad economaidd y gall ffoaduriaid ei wneud. Unwaith y bydd ffoaduriaid yn dod yn rhan o gymdeithas, gallant fod yn weithlu rhagorol. Mae gan lawer ohonom sgiliau trosglwyddadwy, o fancio i gyfrifyddu, a gall hyn fod o fudd i'r economi. Ydy, gall iaith fod yn rhwystr, ond nid yw'n anorchfygol.

Rwy hefyd yn gwybod bod y cyfryngau'n aml yn portreadu darlun negyddol o fewnfudwyr, gan ganolbwyntio ar straeon am bobl yn cyrraedd mewn cychod, fel pe baent yma i fanteisio ar y system. Maent yn dod oherwydd na allant oroesi yn eu gwledydd cartref — mae'n ymwneud â goroesi.

Wrth edrych yn ôl, rwy'n gwybod nad yw wedi bod yn hawdd. Ond mae wedi bod yn bosibl. Rwy'n ffodus; mae fy mhrofiad yng Nghymru wedi bod yn hynod gadarnhaol. Wrth imi barhau i adeiladu fy mywyd yma, rwy'n gwybody bydd cynhesrwydd a charedigrwydd pobl Cymru bob amser yn rhan o'm taith.

# THE STRENGTH OF PATIENCE

## Patience's Story



I never imagined that my journey would lead me to Wales. Growing up in Nigeria, I was surrounded by diversity. My parents worked at one of the country's first universities, where their colleagues and friends came from all over the world. I was raised in a multicultural community that nurtured my curiosity and open-mindedness.

As I pursued my education, I explored different career paths, searching for where I truly belonged. Eventually, I set my sights on a PhD in Politics and International Development. When I arrived in Wales, my plan was clear: study, earn my degree, and return home to build my career. But, as life often does, things didn't go as planned.

After years of rigorous research and dedication, I faced an unfair examination process. When the decision was made, I was devastated, my PhD was denied and instead I was awarded an MPhil. I felt like I had sacrificed everything to be here. With my son depending on me, returning to Nigeria was no longer an option.

For weeks, I lived in pain and uncertainty, unsure of my next step. But in my lowest moments, I came to a realisation: "The only thing they took from me was the certificate. What they could not take were the skills I had gained." Instead of dwelling on what I had lost, I chose to focus on what I could build. I turned my knowledge and experiences into a force for good, dedicating myself to advocacy and community work.

Step by step, I rebuilt my life. My passion for equality and justice led me into politics, despite the challenges of being a Black immigrant woman in a predominantly white community. "How do you convince people that you, as an immigrant, can represent them?" I asked myself. It wasn't easy, but I refused to let doubt stop me. My determination won hearts and minds and in time, I became a local Councillor in Swansea, the first Nigerian to hold such a position in Wales.

My success was hard-earned, but I didn't want to be the only one. "One of my biggest aspirations is to see more people who look like me in positions of decision-making," I often say. I believe in an inclusive Wales, one where

diversity is not just acknowledged but fully integrated into the fabric of society.

Now, when I walk down my street, I am no longer a stranger in a foreign land. I can't walk from my house to the end of the street without saying hello to at least four people. Wales has become my home, not just for me but for my son as well. I'll admit, I can't live without Welsh cakes and cawl now.

**My story is not one of pity, but of strength. Of finding a new home and making it better, not just for myself, but for those who will come after me.**

Because at the heart of it all, I know this: We keep moving forward, even when the path is uncertain. We push through the barriers, not just for ourselves, but for our children. For the future. For a better world.

# CRYFDER AMYNEDD

## Hanes Patience

Ni feddyliais erioed y byddai fy nhaith yn fy arwain i Gymru. Wrth dyfu i fyny yn Nigeria, roeddwn i wedi fy amgylchynu gan amrywiaeth. Roedd fy rhieni'n gweithio yn un o brifysgolion cyntaf y wlad, lle daeth eu cydweithwyr a'u ffrindiau o bob cwr o'r byd. Cefais fy magu mewn cymuned amlddiwylliannol a feithrinodd fy chwilfrydedd a'm meddwl agored.

Wrth i mi ddilyn fy addysg archwiliais wahanol lwybrau gyrfa, gan geisio dod o hyd i'r lle roeddwn i wir yn perthyn. Yn y pen draw, penderfynais ar PhD mewn Gwleidyddiaeth a Datblygu Rhyngwladol. Pan gyrhaeddais i Gymru, roedd fy nghynllun yn glir: astudio, ennill fy ngradd, a dychwelyd adref i adeiladu fy ngyrfa. Ond, fel mae bywyd yn aml yn ei wneud, ni aeth pethau yn ôl y bwriad.

Ar ôl blynyddoedd o ymchwil ac ymroddiad trylwyr, wynebais broses arholi annheg. Pan gafodd y penderfyniad ei wneud, roeddwn i wedi fy nharo'n llwyr — gwrthodwyd fy PhD, a dyfarnwyd MPhil i mi yn lle. Roeddwn i wedi aberthu popeth i fod yma — fy nghartref, fy swydd, fy diogelwch ariannol. Gyda fy mab yn dibynnu arnaf i, nid oedd dychwelyd i Nigeria yn opsiwn mwyach.

Am wythnosau, roeddwn i'n byw mewn poen ac ansicrwydd, yn ansicr o fy ngham nesaf. Ond yn fy eiliadau anoddaf, sylweddolais: "Yr unig beth roedden nhw wedi cymryd oddi wrthyf i oedd y dystysgrif. Yr hyn nad oeddent yn gallu cymryd oedd y sgiliau a enillais". Yn lle meddwl am beth collais i, dewisais i ganolbwyntio ar beth

gallwn i ei adeiladu. Troais fy ngwybodaeth a fy mhrofiadau yn rym er gwell, gan ymroi i eiriolaeth a gwaith cymunedol.

Gam wrth gam, ailadeiladais fy mywyd. Arweiniodd fy mrwdfrydedd dros gydraddoldeb a chyfiawnder i wleidyddiaeth, er gwaethaf yr heriau o fod yn fenyw fewnfudwr Ddu mewn cymuned sy'n wyn yn bennaf. "Sut wyt ti'n argyhoeddi pobl y gallet ti, fel fewnfudwr, eu cynrychioli nhw?" gofynnais i fy hun. Nid oedd hi'n hawdd, ond ni wnes i ganiatáu i amheuaeth fy atal i. Enillodd fy mhenderfyniad galonnau a meddyliau, ac ymhen amser, des i'n Gynghorydd lleol yn Abertawe, y person cyntaf o Nigeria i ddal swydd o'r fath yng Nghymru.



Rydwn i wedi ennill fy llwyddiant yn sicr, ond doeddwn i ddim eisiau bod yr unig un. "Un o fy nyheadau mwyaf yw gweld mwy o bobl sy'n edrych fel fi mewn rolau penderfynu," rwy'n aml yn ei ddweud. Rwy'n credu mewn Cymru gynhwysol, un lle bod amrywiaeth yn cael ei chydabod a'i hintegreiddio'n llawn i wead cymdeithas.

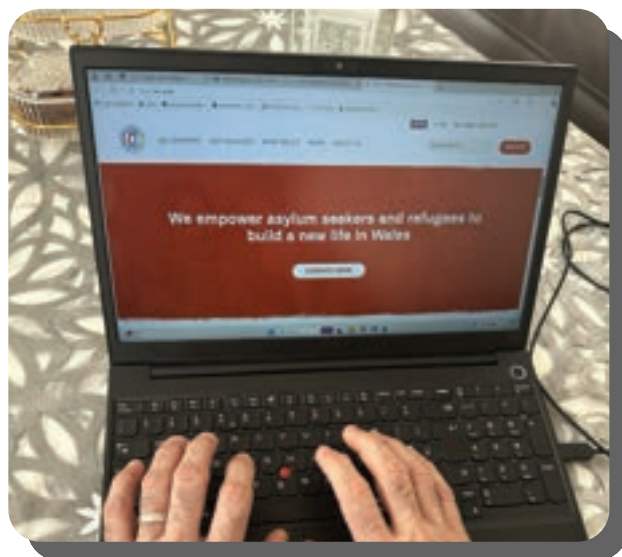
Nawr, wrth i mi gerdded ar hyd fy stryd, nid ydw i'n ddieithryn mewn gwlad estron. "Ni allaf i gerdded o fy nhŷ i ben y stryd heb ddweud helo wrth o leiaf bedwar person." Mae Cymru wedi dod yn gartref i mi — ac i fy mab hefyd. A gyda gwên, rwy'n cyfaddef, ni allaf i fyw heb gacennau cri a chawl nawr.

**Nid stori o dosturi yw fy hanes, ond stori o gryfder. O ddod o hyd i gartref newydd a'i wneud yn well, nid yn unig i mi fy hun, ond i'r rhai a ddaw ar fy ôl.**

Oherwydd wrth wraidd popeth, rwy'n gwybod hyn: Rydym yn parhau i symud ymlaen, hyd yn oed pan fo'r llwybr yn ansicr. Rydym yn gwthio trwy'r rhwystrau, nid er mwyn ein hunain yn unig, ond er mwyn ein plant. Ar gyfer y dyfodol. Ar gyfer byd gwell.

# THE UNBREAKABLE STRENGTH OF THE HUMAN SPIRIT

## Mohammed's Story



My life was once stable and successful. I was born in Qamishli, a city in Syria near the Turkish border, and built a long career as a health and safety advisor in the oil and gas industry. For 13 years, my family and I lived in Saudi Arabia, where life was good. My children attended the British International School, and I travelled widely, delivering health and safety training around the world.

When the Syrian Civil War began, everything slowly started to unravel. Although I was living abroad, the impact of the war followed me. Being Syrian increasingly became a reason for discrimination and isolation. Travel, which was essential to my work, became difficult and sometimes impossible. I was banned from flights simply because of my nationality. During

a high-profile training course in Bahrain, I was expelled solely due to U.S. sanctions on Syria. The career and stability I had worked so hard to build were slipping away.

The situation worsened when my children became targets. They faced exclusion and bullying at school, and extremist threats became a real concern. Our movements were restricted, and everyday life became defined by fear. I realised there was no future for us in Saudi Arabia. Staying meant constant anxiety, and I knew we had to leave.

I made the painful decision to go first, with plans for my family to follow after my children completed their exams. I left behind everything we had built: our home, our cars, and the life we knew. The stress of those months took a serious toll on my health. During a training session, I collapsed and was rushed to hospital. I had suffered a stroke, leaving part of my face paralysed. I spent five days in intensive care, a frightening experience that forced me to confront the weight of everything I was carrying.

I travelled to the UK, initially arriving in London. I was placed in temporary hotel accommodation, but I asked to be relocated to Cardiff, where I had close friends I had known for over 40 years. Given my health condition, that request was granted, and my journey led me to Wales.

My recovery was slow, but my friends supported me through the refugee process, and I was eventually granted refugee status. My family

joined me just as the COVID-19 pandemic began. Soon after arriving in Ely, I became seriously ill with COVID-19 and spent a month in hospital. During that time, I suffered a second stroke. It was another major setback, but I survived and recovered. Resilience had always been part of who I was, and it carried me through again.

Despite everything, I was determined to adapt. Years of international travel had prepared me for new cultures, and speaking Arabic, Kurdish, and English helped me connect with people. **I explored Cardiff's parks and museums and met people through simple conversations in libraries and shops.**

For my children, adjusting was harder, especially during lockdowns, but I encouraged them to engage with our new community. The kindness of our neighbours in Ely made a lasting impression. One family and an elderly couple went out of their way to help us, offering lifts, food, and companionship when we needed it most.

Today, life in Wales feels more settled. Cymru has become my second home, a place where I feel safe, known, and truly part of the community.

# CRYFDER DI-DOR YSBRYD DYNOL

Hanes Mohammed

Roedd fy mywyd unwaith yn sefydlog ac yn llwyddiannus. Cefais fy ngeni yn Qamishli, dinas yn Syria ger ffin Twrci, ac am flynyddoedd, adeiladais yrfa lewyrchus fel cynghorydd iechyd a diogelwch yn y diwydiant olew a nwy. Am 13 mlynedd, bu fy nheulu a minnau'n byw yn Sawdi Arabia, lle roedd bywyd yn dda. Roedd fy mhlant yn mynychu'r Ysgol Ryngwladol Brydeinig, ac roeddwn yn teithio'n helaeth, yn darparu hyfforddiant iechyd a diogelwch ledled y byd.

Pan ddechreuodd y rhyfel cartref yn Syria, dechreuodd popeth ddadfeilio'n araf. Er fy mod yn byw dramor, roedd effaith y rhyfel yn fy nilyn. Daeth bod yn Syriad yn ffynhonell o wahaniaethu ac unigedd. Daeth teithio, a oedd unwaith yn rhan hanfodol o'm gwaith, yn yn gynyddol anodd. Cefais fy ngwahardd rhag hedfan yn seiliedig ar fy nghenedligrwydd yn unig. Un diwrnod yn ystod cwrs hyfforddi proffeiil uchel yn Bahrain, cefais fy ngwahardd o'r ysgol yn seiliedig ar sancsiynau'r Unol Daleithiau ar Syria yn unig. Roedd y bywyd roeddwn i wedi gweithio mor galed i'w adeiladu yn diflannu.



Yna, cyrrhaeddodd y perygl fy mhlant. Gwaethygodd y sefyllfa pan ddaeth fy mhlant yn darged. Roeddent yn wynebu gwaharddiad yn yr ysgol, ac yn cael ei targedu gan fwlio. Roedd bygythiadau eithafol, ac roeddem ni'n gynyddol gyfyngedig yn y pethau roeddenni'n gallu ei wneud a'r llefydd roedden ni'n gallu mynd oherwydd ein bod ni o Syria. Roeddwn i'n gwybod bryd hynny nad oedd dyfodol i ni yn Sawdi Arabia. Roedd aros yn golygu byw mewn ofn. Roedd hi'n amser i adael.

Gwnes i y penderfyniad poenus i fynd yn gyntaf, gyda'r cynllun y byddai fy nheulu'n fy nilyn ar ôl i'r plant gwblhau eu harholiadau. Gadewais i bopeth ar ôl: y tŷ, y car, a'r bywyd roeddem ni wedi'i adeiladu yn ofalus. Effeithiodd yr holl straen ar fy iechyd. Yn ystod sesiwn hyfforddi, cwmpais ac fe'm cludwyd i'r ysbyty ar frys. Cefais strôc, a gadawodd hynny ran o'm hwyneb wedi'i barlysu. Treuliais bum diwrnod mewn gofal dwys, profiad brawychus a'm gorfododd i wynebu pwysau popeth roeddwn wedi bod yn ei gario.

Teithiais i'r DU, gan gyrraedd Llundain i ddechrau. Cefais lety dros dro mewn gwesty, ond gofynnais i gael fy symud i Gaerdydd, lle roedd gennyf ffrindiau agos roeddwn wedi'u hadnabod ers dros 40 mlynedd. Ar ôl ystyried fy nghyflwr iechyd, cafodd y cais hwnnw ei gymeradwyo, ac felly arweiniodd fy nhaith fi i Gymru.

Roedd fy adferiad yn araf, ond wnaeth cefnogaeth ffrindiau gydol oes, cadw fi ngadw i

fynd. Fe wnaethon nhw fy helpu i lywio'r broses o fod yn ffoadur, ac yn y pen draw, derbyniais statws ffoadur. Yna ymunodd fy nheulu â mi, yn union wrth i bandemig COVID-19 ddechrau.

Yn fuan ar ôl cyrraedd Trelái, cefais COVID yn ddifrifol a threuliais fis yn yr ysbyty. Yn ystod y cyfnod hwnnw, cefais strôc arall. Roedd hwnnw'n ergyd fawr arall, ond goroesais ac adferais. Mae gwydnwch wastad wedi bod yn rhan ohonof, a bu'n fy nghario drwyddo unwaith eto.

Er gwaethaf popeth, roeddwn yn benderfynol o addasu. Roedd blynyddoedd o deithio rhyngwladol wedi fy mharatoi ar gyfer diwyllianau newydd, ac roedd siarad Arabeg, Cwrdeg a Saesneg yn fy helpu i gysylltu â phobl. **Crwydrais barciau ac amgueddfeydd Caerdydd, a chwrddais â phobl drwy sgysiaau syml mewn llyfrgelloedd a siopau.**

I'r plant, roedd addasu'n anoddach, yn enwedig yn ystod y cyfnodau clo, ond fe'u hanogais i ymgysylltu â'n cymuned newydd. Gwnaeth caredigrwydd ein cymdogion yn Ely argraff ddfon arnaf. Aeth un teulu a chwpl oeddrannus allan o'u ffordd i'n helpu, gan gynnig lifftiau, bwyd a chwmni pan oedd ei angen fwyaf arnom.

Heddiw, mae bywyd yng Nghymru yn teimlo'n fwy sefydlog. Mae nawr gen i ymdeimlad o berthyn yma. Mae Cymru wedi dod yn ail gartref i mi, lle rwy'n teimlo'n ddiogel, yn cael fy adnabod, ac yn rhan wirioneddol o'r gymuned.

## FINDING HOME AGAIN

### Ilham's Story



I still remember that day clearly, stepping off the plane at Heathrow with my two young children, not knowing what lay ahead. It was September 2011, and everything felt uncertain. My husband and I had made the difficult decision to leave our home country, Syria, to seek safety in the UK. We had no idea where we would go or who would help us, but we had made it this far and we had no choice but to keep moving forward.

Before the war, my life in Syria had been stable and comfortable. I worked in a bank for over ten years and had IT qualifications. I came from a large family of twelve children, seven girls and

five boys. My husband, our two children, and I lived in a small town in the Kurdish region of Syria. Life was good. We had jobs, family around us and a sense of security. Then the war came, and everything changed. We were forced to leave behind our home, our work, and the life we had built.

Our journey to the UK was long and full of uncertainty. We travelled from Syria to Turkey, then to South Africa. Eventually, we were told that our only option was to go to the UK. At first, we refused. It was far away and we didn't know anyone there. But staying in Turkey was unsafe for us as Kurds, and there were no other options. The decision wasn't easy, but it was the only way forward.

When we landed at Heathrow, I felt completely overwhelmed. We had no passports, no understanding of the asylum system and no idea where to go. I tried speaking to people in the airport, explaining our situation, but we were ignored. I felt invisible. My children were exhausted and crying, one of them just over a year old. We walked around the airport for hours, hoping someone would help us.

Eventually, we were directed to the asylum department. We sat in a small room for hours before an interpreter arrived. We were told we would be taken somewhere safe. I was

exhausted, frightened, and relieved all at once. At least we were no longer alone.

We spent 16 days at Lingus House in Cardiff before being moved to Newport. Life there was extremely difficult. We were given £360 to last four weeks. I remember spending most of it in the first week on basic food like meat, oil, and vegetables. After that, we had just £20 left. My baby needed milk, and I didn't know how we would manage. My husband went out and washed cars for cash so we could buy what our child needed. It wasn't much, but it kept us going.

The hardest part was the loneliness. We had no family, no friends, and no support. I took my children to the GP for help, but they refused to see us. The way we were treated was dehumanising. We weren't seen as people, only as "other". That feeling stayed with me for a long time.

Eventually, we were granted refugee status and moved into a small flat in Cardiff. It wasn't perfect, but it felt like a home. The flat was damp, and my son's asthma worsened, but we had stability. Slowly, we began to rebuild our lives. There were still many struggles. Money was tight, and we often felt lost, but we kept going.

My husband found full-time work, and I stayed home with the children. We learned how to manage with very little and how to support each other through difficult times. Looking back, I realise how strong we had to be just to survive.

When I think about our journey, I understand that we weren't just fleeing war. We were given a second chance. Starting from nothing was frightening, but it also taught us resilience. Now, when I see someone newly arrived or struggling, I help where I can. I know what it feels like to need kindness, and I never forget that.

I often think about the person I was before. I had qualifications, confidence, and a clear identity. Now, I sometimes struggle just to express myself in English and to be heard.

Everything felt unfamiliar. I didn't know the difference between supermarkets like Lidl, Aldi, or Sainsbury's. Our local shop was expensive, and we worried constantly about money. I lived in fear, unsure of what might happen next.

But there was also kindness. One person who meant a great deal to us was Alan, an 88-year-old man who became like family. He offered advice, emotional support, and companionship. He visited us during holidays and still sends birthday cards and small gifts to my children. He never treated us as outsiders, only as people. His kindness showed me the warmth that exists in Wales.

Over time, Wales became home. My husband and I both work full-time, him in the evenings and me during the day. It's tiring, but we do it for our children. Two years ago, we bought our own house. While the mortgage is a big responsibility, it also represents how far we've come.

I still miss Kurdistan deeply. I miss my family, my old job, and the support I had there. **But my children are growing up here now. One of them proudly says, "I'm fully Welsh." It makes me smile and reminds me that this is their home.**

We didn't come here for money or comfort. We came for safety and peace. Wales has given us a place to rebuild, to belong, and to hope. Through everything, I've learned that home isn't just where you're from. It's where you find safety, kindness, and the chance to begin again.



# DOD O HYD I GARTREF UNWAITH ETO

Hanes Ilham



Rwy'n dal i gofio'r diwrnod hwnnw'n glir iawn, yn camu oddi ar yr awyren yn Heathrow gyda fy nau o blant bach, heb wybod beth oedd o'n blaenau. Roedd hi'n fis Medi 2011, ac roedd popeth yn teimlo'n ansicr. Roedd fy ngŵr a minnau wedi gwneud penderfyniad anodd iawn i adael ein mamwlad, Syria, i chwilio am ddiogelwch yn y DU. Doedden ni ddim yn gwybod ble bydden ni'n mynd na phwy fyddai'n ein helpu, ond roedden ni wedi dod mor bell â hyn ac doedd dim dewis gennym ond parhau ymlaen.

Cyn y rhyfel, roedd fy mywyd yn Syria yn sefydlog ac yn gyfforddus. Roeddwn wedi gweithio mewn

banc am dros ddeng mlynedd ac roedd gennyf gymwysterau TG. Roeddwn yn dod o deulu mawr, deuddeg o blant i gyd, saith o ferched a phum bachgen. Roedd fy ngŵr, ein dau o blant a minnau'n byw mewn tref fach yn rhanbarth Cwrdaidd Syria. Roedd bywyd yn dda. Roedd gennym waith, teulu o'n cwmpas a theimlad o ddiogelwch. Yna daeth y rhyfel, a newidiodd popeth. Fe'n gorfodwyd i adael ein cartref, ein gwaith, a'r bywyd roedden ni wedi'i adeiladu.

Roedd ein taith i'r DU yn hir ac yn llawn ansicrwydd. Teithion ni o Syria i Dwrci, ac yna i Dde Affrica. Yn y pen draw, dywedwyd wrthym mai'r unig opsiwn oedd dod i'r DU. Ar y dechrau, gwrthododd ni. Roedd hi'n bell iawn, ac doedden ni ddim yn adnabod neb yma. Ond doedd aros yn Nhwrchi ddim yn ddiogel i ni fel Cwrdaidd, ac doedd dim opsiynau eraill. Doedd y penderfyniad ddim yn hawdd, ond roedd yn rhaid ei wneud.

Pan wnaethon ni lanio yn Heathrow, roeddwn i'n teimlo'n hollol llethu. Doedden ni ddim â phasbortau, doedden ni ddim yn deall y system lloches, ac doedden ni ddim yn gwybod ble i fynd. Ceisiais siarad â phobl yn y maes awyr, yn egluro ein sefyllfa, ond cawsom ein hanwybyddu. Roeddwn i'n teimlo'n anweledig. Roedd y plant wedi blino'n lân ac yn crio, un ohonyn nhw ond ychydig dros flwydd oed. Roedden ni'n cerdded o gwmpas y maes awyr am oriau, yn gobeithio y

byddai rhywun yn ein helpu.

Yn y diwedd, fe'n cyfeiriwyd at adran y ceiswyr lloches. Eisteddon ni mewn ystafell fach am oriau cyn i gyfieithydd gyrraedd. Dywedwyd wrthym y bydden nhw'n ein cludo i rywle diogel. Roeddwn i'n flinedig, yn ofnus, ond hefyd yn teimlo rhyddhad ar yr un pryd. O leiaf doedden ni ddim ar ein pennau ein hunain bellach.

Treulion ni 16 diwrnod yn Lingus House yng Nghaerdydd cyn cael ein symud i Gasnewydd. Roedd bywyd yno'n anodd iawn. Cawsom £360 i bara am bedair wythnos. Rwy'n cofio gwario'r rhan fwyaf ohono yn ystod yr wythnos gyntaf ar fwyd sylfaenol fel cig, olew a llysiau. Ar ôl hynny, dim ond £20 oedd gennym ar ôl. Roedd angen llaeth ar fy mabi, ac doeddwn i ddim yn gwybod sut fydden ni'n ymdopi. Aeth fy ngŵr allan i olchi ceir am arian parod fel y gallem brynu'r hyn oedd ei angen ar ein plentyn. Doedd hi ddim yn llawer, ond fe'n cadwodd ni i fynd.

Y peth anoddaf oedd y teimlad o unigrwydd. Doedden ni ddim â theulu, dim ffrindiau, a dim cefnogaeth. Es â'r plant at y meddyg teulu am help, ond fe'n gwrthodwyd. Roedd y ffordd y cawsom ein trin yn ddirdynol. Doedden ni ddim yn cael ein gweld fel pobl, ond fel "eraill". Arhosodd y teimlad hwnnw gyda fi am amser hir.

Yn y pen draw, cawsom statws ffoadur a symudwyd ni i fflat bach yng Nghaerdydd Doedd e ddim yn berffaith, ond roedd yn teimlo fel cartref. Roedd y fflat yn llaith, a gwaethygodd asthma fy mab, ond roedd gennym sefydlogrwydd. Yn araf bach, dechreuon ni ailadeiladu ein bywydau. Roedd dal llawer o heriau. Roedd arian yn brin, ac yn aml roedden ni'n teimlo ar goll, ond fe wnaethon ni barhau.

Cafodd fy ngŵr waith llawn amser, a bŵm i gartref gyda'r plant. Dysgon ni sut i ymdopi gyda ychydig iawn, a sut i gefnogi ein gilydd drwy gyfnodau anodd. Wrth edrych yn ôl, rwy'n sylweddoli pa mor gryf oedd rhaid i ni fod jyst i oroesi.

Pan fydda i'n meddwl am ein taith, rwy'n deall nad oedden ni'n ffoi rhag rhyfel yn unig. Cawsom ail gyfle. Roedd dechrau o'r newydd gyda dim byd yn frawychus, ond fe'n dysgodd i fod yn wydn. Heddiw, pan welaf rywun newydd gyrraedd neu'n cael trafferth, rwy'n helpu lle gallaf. Rwy'n gwybod sut mae hi'n teimlo i fod angen caredigrwydd, ac nid wyf byth yn anghofio hynny.

Rwy'n aml yn meddwl am bwy oeddwn i gynt. Roedd gennyf gymwysterau, hyder, a hunaniaeth glir. Nawr, weithiau rwy'n cael trafferth mynegi fy hun yn Saesneg a chael fy nghlywed.

Roedd popeth yn teimlo'n estron. Doeddwn i ddim yn gwybod y gwahaniaeth rhwng Lidl, Aldi neu Sainsbury's. Roedd y siop leol yn ddrud,

ac roedden ni'n poeni'n barhaus am arian. Roeddwn i'n byw mewn ofn, heb wybod beth allai ddigwydd nesaf.

Ond roedd eneidiau caredig yma a'n helpodd ar hyd y ffordd. Un o'r bobl hynny oedd Alan, dyn 88 oed a ddaeth fel teulu i ni. Roedd yn cynnig cyngor, cefnogaeth emosiynol a chwmni. Roedd yn ymweld â ni dros y gwyliau ac mae'n dal i anfon cardiau pen-blwydd ac anrhegion bach i'r plant. Doedd e byth yn ein trin fel pobl o'r tu allan, ond fel pobl. Dangosodd ei garedigrwydd i mi'r cynhesrwydd sy'n bodoli yng Nghymru.

Dros amser, daeth Cymru'n gartref. Rydym ni ill dau yn gweithio'n llawn amser, fy ngŵr gyda'r nos a minnau yn ystod y dydd. Mae'n flinedig, ond rydyn ni'n gwneud hynny er mwyn ein plant. Ddwy flynedd yn ôl, prynon ni ein tŷ ein hunain. Er bod y morgais yn gyfrifoldeb mawr, mae hefyd yn dangos pa mor bell rydyn ni wedi dod.

Rwy'n dal i golli Cwrdistan yn fawr. **Rwy'n colli fy rheulu, fy hen swydd, a'r gefnogaeth oedd gennyf yno. Ond mae'r plant yn tyfu i fyny yma nawr. Mae un ohonyn nhw'n dweud yn falch, "Dw i'n Gymro llawn." Mae'n gwneud i mi wenu ac yn fy atgoffa mai dyma eu cartref nhw.**

Doedden ni ddim wedi dod yma am arian na chysur. Daethon ni am ddiogelwch a heddwch. Mae Cymru wedi rhoi lle i ni ailadeiladu, i berthyn, ac i obeithio. Trwy'r cyfan, rwy wedi dysgu nad lle'n unig yw cartref. Mae'n lle rwy't ti'n dod o hyd i ddiogelwch, caredigrwydd, a'r cyfle i ddechrau eto.



# FINDING HOME IN WALES

## Chika's Story



I never imagined my journey would lead me here, to a place where the wind hums a different tune and the air feels so unlike the warmth of Nigeria. But life has a way of unfolding in unexpected ways.

My name is Chika. I was born in Jos, in northern Nigeria, though my roots lie deep in the Igbo lands of the east. Life in Nigeria was rich with family. I am one of seven, surrounded by laughter, connection, and a strong sense of community. But it was also difficult. Life did not always move smoothly, and opportunities were limited. The future often felt uncertain, shaped by struggle and the need to push constantly just to move forward. When the opportunity came to migrate to the UK, I took it, not knowing what lay ahead, only hoping for something different.

Arriving in the UK was far from easy. I moved from place to place, London to Birmingham, Coventry to Middlesbrough, never settling, never feeling rooted. Each move brought its own loneliness and uncertainty. Then I arrived in Cardiff, and something felt different. There was a gentleness here, a warmth in the way people spoke and listened. For the first time, I felt a sense of belonging. Wales became my sanctuary. Starting again meant rebuilding my life from scratch. I had always enjoyed working with my hands, and hairdressing felt like a natural path. But when I first arrived, finding a salon that worked with Afro hair was incredibly difficult. I walked into countless salons asking for a simple haircut, only to be turned away. After more than two years in Wales, struggling to find a salon that could provide the service I needed became the push I needed to make a change, not just for myself, but for others who had felt the same exclusion.

I enrolled at what was then Coleg Glan Hafren, studying Level 2 and 3 hairdressing over three years. It was not easy. I had no money for equipment or uniforms, and at times it felt impossible. But support came when I needed it most. A local organisation helped cover the cost of my tools, opening a door I could not have opened alone. That first year, I was awarded Best Student, a moment that showed me I belonged and that my hard work mattered.

**After completing my BTEC in Business, I opened my own salon, Hair Affairs, in 2016.**

It is more than a business. It is a space where

everyone, regardless of hair type or background, feels welcome. It is a bridge between cultures and a place of understanding.

Today, I have built a life in Wales. My children speak Welsh, a language unfamiliar to my tongue but deeply familiar to their hearts. I still miss Nigeria, the warmth, the closeness, the sound of life filling the streets. But Wales is home now too. A home shaped by kindness, opportunity, and the belief that no matter where we begin, we can always start again.

My dream now is to pass on what I have learned, to teach others the skills that changed my life. Because when we share what we have, we make the world feel a little more connected, and a little more like home.

# DOD O HYD I GARTREF YNG NGHYMRU

Hanes Chicka

Doeddwn i byth wedi dychmygu y byddai fy nhaith yn dod â fi yma, i le lle mae'r gwynt yn canu alaw wahanol ac mae'r aer yn teimlo mor wahanol i gynheswydd Nigeria. Ond mae bywyd yn aml yn datblygu mewn ffyrdd annisgwyl.

Fy enw i yw Chika. Cefais fy ngeni yn Jos, yng ngogledd Nigeria, er bod fy ngwreiddiau'n ddwfn yn nhiroedd yr Igbo yn y dwyrain. Roedd bywyd yn Nigeria yn llawn teulu. Rwy'n un o saith, wedi fy amgylchynu gan chwerthin, cysylltiad, ac ymdeimlad cryf o gymuned. Ond roedd hefyd yn anodd. Doedd bywyd ddim bob amser yn hawdd, ac roedd cyfleoedd yn gyfyngedig. Roedd y dyfodol yn aml yn teimlo'n ansicr, wedi'i lunio gan frwydro a'r angen i wthio ymlaen drwy'r amser jyst i symud ymlaen. Pan ddaeth y cyfle i symud i'r DU, fe wnes i ei gymryd, heb wybod beth oedd o'm blaen, dim ond gobeithio am rywbeth gwahanol.

Doedd cyrraedd y DU ddim yn hawdd o gwbl. Symudais o le i le, o Lundain i Birmingham, o Coventry i Middlesbrough, byth yn setlo, byth yn teimlo'n wreiddiedig. Daeth pob symudiad â'i unigrwydd a'i ansicrwydd ei hun. Yna cyrhaeddais Gaerdydd, ac roedd rhywbeth yn wahanol. Roedd yna dynnerwch yma, cynheswydd yn y ffordd roedd pobl yn siarad ac yn gwrando. Am y tro cyntaf, teimlais ymdeimlad o berthyn. Daeth Cymru'n noddfa i mi.

Roedd dechrau eto yn golygu ailadeiladu fy mywyd o'r dechrau. Roeddwn i wastad wedi mwynhau gweithio gyda fy nwylo, ac roedd trin gwallt yn teimlo fel llwybr naturiol. Ond pan

gyrhaeddais i gyntaf, roedd hi'n anodd iawn dod o hyd i salon oedd yn gweithio gyda gwallt Affro. Cerddais i mewn i nifer o salonau, yn gofyn am doriad gwallt syml, ond cael fy nhroi i ffwrdd bob tro. Ar ôl dros ddwy flynedd yng Nghymru, daeth y frwydr i ddod o hyd i'r gwasanaeth oedd ei angen arnaf yn wthiad i mi wneud newid, nid yn unig i mi fy hun, ond i eraill oedd wedi teimlo ei fod wedi cael ei heithrio.

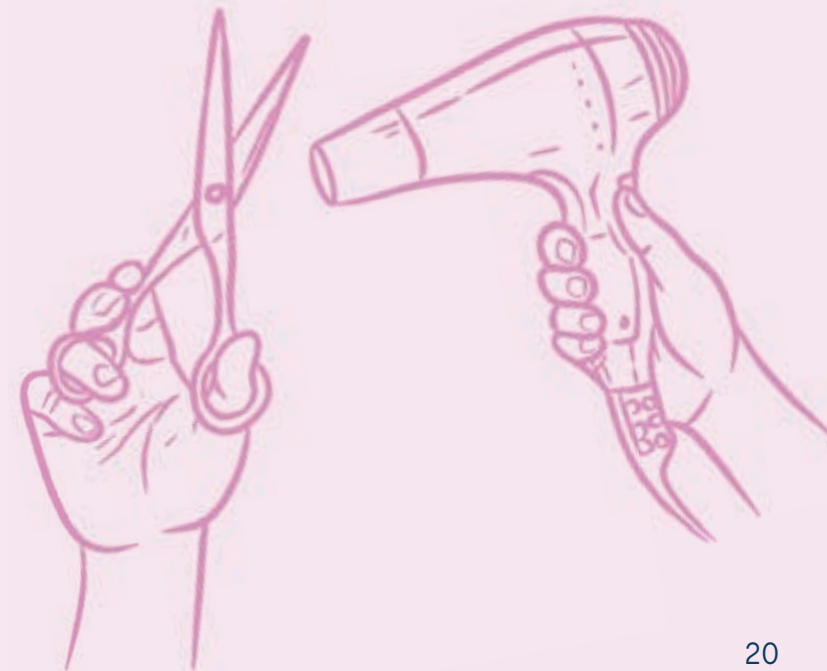
Cofrestrais yn yr hyn oedd bryd hynny'n Goleg Glan Hafren, gan astudio trin gwallt Lefel 2 a 3 dros dair blynedd. Doedd hi ddim yn hawdd. Doedd gen i ddim arian ar gyfer offer na gwisgoedd gwaith, ac ar adegau roedd hi'n teimlo'n amhosibl. Ond daeth cefnogaeth pan oedd ei hangen fwyaf arnaf. Helpodd sefydliad lleol i dalu cost fy offer, gan agor drws na allwn i fod wedi'i agor ar fy mhen fy hun. Yn y flwyddyn gyntaf honno, cefais wob'r Myfyriwr Gorau, eiliad a ddangosodd i mi fy mod yn perthyn, a bod fy ngwaith caled yn cyfrif.

**Ar ôl cwblhau fy BTEC mewn Busnes, agorais fy salon fy hun, Hair Affairs, yn 2016.** Mae'n fwy na busnes. Mae'n fan lle mae pawb, beth bynnag yw eu math o wallt neu eu cefndir, yn teimlo'n groesawgar. Mae'n bont rhwng diwyllianau ac yn lle o ddealltwriaeth.

Heddiw, rwyf wedi adeiladu bywyd yng Nghymru. Mae fy mhlant yn siarad Cymraeg, iaith sy'n estron i'm tafod ond yn gyfarwydd iawn i'w calonnau. Rwy'n dal i golli Nigeria, y cynheswydd, y closwydd, a sŵn bywyd yn llenwi'r strydoedd. Ond mae Cymru'n gartref

i mi nawr hefyd. Cartref sydd wedi'i lunio gan garedigrwydd, cyfleoedd, a'r gred, waeth ble rydyn ni'n dechrau, bod modd dechrau eto bob amser.

Fy mreuddwyd nawr yw rhannu'r hyn rydw i wedi'i ddysgu, i ddysgu eraill y sgiliau wnaeth newid fy mywyd. Oherwydd pan rydyn ni'n rhannu'r hyn sydd gennym, rydyn ni'n gwneud i'r byd deimlo ychydig yn nes at ei gilydd, ac ychydig yn fwy fel cartref.



# HOME IS WHERE THE HEART IS

## Marysia's Story



I was born in 1954, nine years after the war had ended, but in many ways, it never truly ended for my family. We lived in a bomb-damaged house in Croydon, where some rooms were habitable, while others were too dangerous to enter. If you stood in the middle of the ground floor and looked up, you'd see jagged edges of walls where floors should have been, the broken remains of a piano, a chair that once had a place around a table. Beyond that, just sky.

This was not unusual. Bomb sites surrounded us, playgrounds for children who knew to avoid the big metal things buried in the rubble. Poverty was a way of life; clothes repaired beyond their limits; meals stretched impossibly far. I grew up on stories of bombs falling over Warsaw, of my mother, grandmother, and great-grandmother

sleeping in hedges, hiding in ditches, avoiding both the Nazis and the Russian troops. Family members were taken in the night, never seen again.

I learned young that being noticed could be dangerous. Safety lay in invisibility. You did not stand out. You did not make a fuss. And above all, you protected your family because everything else, homes, possessions, even countries - could be lost.

But education was something no one could take away. University was free then, so I grabbed my chance, leaving London for Cardiff. I loved Wales instantly, it was a fabulous city to be a student in. After university, life pulled me back to London, then unexpectedly to Germany for work. There, I reconnected with long-lost family, some I had never known existed. It was a bittersweet reminder of how history had scattered us.

Returning to London, I shifted my focus to furniture design, working to make spaces more accessible for people with disabilities. This led me to the London College of Furniture, where I met my future husband. He was Welsh. When we decided to start a family, he wanted to return home.

So, in 1991, we moved to Wales. I thought I knew the country, but village life was a shock. Everyone was connected, my husband had 27 first cousins, more family than I had ever met in my life. At first, I felt like an outsider again. But then, something unexpected happened. I

became pregnant. **More than any place, my daughter became my home.**

Adjusting wasn't easy. I missed the anonymity of London, but I found belonging through art, teaching for twenty years, stitching botanicals at the National Botanic Gardens, joining creative stitch groups. Through creativity, I connected with others in a way words had never allowed.

People ask if I miss London. I miss the buses that ran all night, the museums I could visit on a whim, the ability to disappear into the crowd. But home has never been a place for me. My parents were stateless, displaced persons. I remember my mother registering her location with the police every week, the documents marking us as people without a country.

My family spent generations being displaced, always searching for stability. I used to see that as a loss. Now, I see it as resilience. Migration is never easy, and the past never fully disappears. But in the end, we adapt, we create, and we find belonging in the places we least expect.

# MAE'R CARTREF LLE MAE'R GALON

Hanes Marysia

Cefais fy ngeni ym 1954, naw mlynedd ar ôl i'r rhyfel ddod i ben, ond mewn sawl ffordd, ni ddaeth i ben go iawn i fy nheulu erioed. Roedden ni'n byw mewn tŷ a ddifrodwyd gan fomiau yn Croydon, lle roedd rhai ystafelloedd yn addas i fyw ynndynt, tra bod eraill yn rhy beryglus i fynd i mewn iddynt. Os byddech chi'n sefyll yng nghanol y llawr gwaelod ac yn edrych i fyny, byddech chi'n gweld ymylon pigog waliau lle dylai lloriau fod wedi bod, gweddillion toredig piano, cadair a oedd unwaith â lle o amgylch bwrdd. Y tu hwnt i hynny, awyr.

Nid oedd hyn yn anarferol. Roedd safleoedd bomiau o'n cwmpas, meysydd chwarae i blant a oedd yn gwybod i osgoi'r pethau metel mawr a gladdwyd yn y rwbwl. Roedd tloedi yn ffordd o fyw—dillad yn cael eu hatgyweirio tu hwnt i'w terfynau; prydau bwyd yn ymestyn yn amhosib o bell. Tyfais i fyny ar hanesion am fomiau'n disgyn dros Warsaw, am fy mam, fy mamgu, a fy hen nain yn cysgu mewn gwrychoedd, yn cuddio mewn ffosydd, yn osgoi'r Natsïaid a'r milwyr Rwsiaidd. Cymerwyd aelodau'r teulu yn y nos, heb eu gweld eto byth.

Dysgais yn ifanc y gallai cael eich sylwi fod yn beryglus. Roedd diogelwch yn gorwedd mewn anweledigrwydd. Doeddech chi ddim am sefyll allan. Doeddech chi ddim am wneud ffwdan. Ac yn anad dim, roeddech chi'n amddiffyn eich teulu oherwydd gallai popeth arall—cartrefi, eiddo, hyd yn oed gwledydd—fynd ar goll.

Ond roedd addysg yn rhywbeth na allai neb ei gymryd i ffwrdd. Roedd prifysgol am ddim

bryd hynny, felly wnes i fachu ar fy nghyfle, gan adael Llundain am Gaerdydd. Roeddwn i wrth fy modd â Chymru ar unwaith—roedd yn ddinas wych i fod yn fyfyrwr ynnddi. Ar ôl y Brifysgol, tynnodd bywyd fi yn ôl i Lundain, yna'n annisgwyl i'r Almaen i weithio. Yno, ailgysylltais â theulu coll ers amser maith—rhaid nad oeddwn i'n gwybod eu bod yn bodoli. Roedd yn atgof chwerwfelys o sut roedd hanes wedi ein gwasgaru.

Wrth ddychwelyd i Lundain, dechreuais i ganolbwyntio ar ddylunio dodrefn, gan weithio i wneud mannau'n fwy hygyrch i bobl ag anableddau. Arweiniodd hyn at Goleg Dodrefn Llundain, lle wnes i gwrdd â fy narpar ŵr. Roedd yn Gymro. Pan benderfynon ni ddechrau teulu, roedd e eisieu dychwelyd adref.

Felly, yn 1991, symudon ni i Gymru. Roeddwn i'n meddwl fy mod i'n adnabod y wlad, ond roedd bywyd pentref yn sioc. Roedd pawb yn gysylltiedig—roedd gan fy ngŵr 27 o gefndryd cyntaf, mwy o deulu nag oeddwn i erioed wedi cwrdd yn fy mywyd. I ddechrau, roeddwn i'n teimlo fel alltud eto. Ond yna, digwyddodd rhywbeth annisgwyl. **Fe wnes i feichiogi. Yn fwy nag unrhyw le, daeth fy merch yn gartref i mi.**

Doedd addasu ddim yn hawdd. Roeddwn i'n colli anhysbysrwydd Llundain, ond des i o hyd i berthyn drwy ddysgu celf am ugain mlynedd, gwnïo botaneg yn yr Ardd Fotaneg Genedlaethol, ymuno â grwpiau gwnïo creadigol. Drwy greadigrwydd, cysylltais ag eraill mewn ffordd nad oedd geiriau erioed wedi'i chaniatáu.



Mae pobl yn gofyn a ydw i'n colli Llundain. Rwy'n colli'r bysiau a oedd yn rhedeg drwy'r nos, yr amgueddfeydd gallwn i ymweld â nhw ar awydd, y gallu i ddiflannu i'r dorf. Ond nid yw cartref erioed wedi bod yn lle i mi. Roedd fy rhieni'n bobl ddi-wladwriaeth, wedi'u dadleoli. Rwy'n cofio fy mam yn cofrestru ei lleoliad gyda'r heddlu bob wythnos, y dogfennau'n ein marcio fel pobl heb wlad.

Treuliodd fy nheulu genedlaethau yn cael eu dadleoli, gan chwilio am sefydlogrwydd bob amser. Roeddwn i'n arfer gweld hynny fel colled. Nawr, rwy'n ei weld fel gwydnwch. Nid yw mudo byth yn hawdd, ac nid yw'r gorffennol byth yn diflannu'n llwyr. Ond yn y diwedd, rydyn ni'n addasu, yn creu, ac yn dod o hyd i berthyn yn y lleoedd rydym leiaf yn eu disgwyl.

# LIFE IN MANY LANGUAGES

## Hamad's Story



I grew up in a small town in Punjab, Pakistan, surrounded by my extended family. Life was vibrant, and the languages and dialects I heard every day fascinated me from a young age. I lived between two places, my village with my parents and the city with my grandparents, where I studied. The two locations had distinct dialects of Punjabi, and that diversity in language stuck with me, sparking my fascination with different languages. Alongside that, I learned Urdu, the national language of Pakistan, and English, which was the medium of education. I even started picking up Arabic at an early age since my father was studying it at a university in Saudi Arabia. This mix of languages became the foundation of my life.

When I turned 22, I moved to Lahore to study law at university. But while my classmates were all focused on their studies, I was hiding away in the library, reading French Novels and Persian poetry. I didn't regret it, but my grades suffered because of my love for literature. Despite that, I knew I had found my passion in books and poetry.

At 23, I left Pakistan to pursue further education in the UK. I had completed my LLB in Pakistan, and my parents, eager for me to advance, sent me to study for an LLM in law. But I never ended up practicing law. Instead, I found myself in London, studying filmmaking, something I'd always been drawn to. I spent my early years there working in various odd jobs to make ends meet—teaching assistant roles near Wimbledon, working as a security guard in London's West End theatres (basically anything to get by). I struggled a lot during that time, especially as an international student who had to pay fees that were four times higher than local students. I lived paycheck to paycheck, trying to juggle multiple jobs, and the constant struggle for survival made it difficult to truly focus on my passion for writing.

But then, life took a turn. After seven years in London, I moved to Cardiff for a new job. I was nervous at first, to be honest. I had only known London, the hustle, the rush, the constant chaos. Cardiff, in contrast, felt like a whole new world. Smaller, quieter and far less frantic than

the streets of London. It was a big change, but one I was ready to make.

Here, I finally found the stability I had been searching for. **With fewer distractions and a more relaxed pace of life, I was able to focus on what had been on my mind for years: writing.** It was the first time in a long while that I had the space to think, to reflect, and to create. I bought my first house, got married, had children, and even managed to write my first novel. These were all milestones that took place in Wales, and I couldn't be more grateful for how much I've grown here.

The literary scene in Wales was a revelation to me. It was welcoming and thriving, and it kept me motivated. I found a passion for learning Welsh, which connected me to a whole new world of language and culture. I was surrounded by other multilingual people, many of whom had similar backgrounds to mine. It was so interesting to interact with them, especially in a place that felt like a fresh start.

Wales is known as the land of bards, and I've come to understand why. Just like in Pakistan, there's a true passion for poetry here. It's more than just something academic; it's a way of life. I can walk into a pub in Wales, and I might find people casually reciting poetry, competing in recitals, or sharing verses over a drink. It's something I haven't encountered often in England, and it reminded me of those

gatherings back home. The difference, though, is that in Wales, poetry feels more universal. It's not limited to a specific social class or educational background. People from all walks of life come together, reciting and learning from the masters of Welsh poetry. I find that really special. While beginning to write poetry in Welsh has been an amazing experience.

While Cardiff's multicultural vibe helped me settle in. It wasn't just the city's diversity; it was the communities I connected with and the friendships I built. I lived in different parts of Cardiff, interacting with various communities, which made my experience even richer. In some ways, Wales felt like home—a place where I could build the life I had always dreamed of.

But despite my great love for Wales, I still miss Pakistan, especially my family. I miss the warmth of my parents, the laughter of my siblings, and the closeness of my friends. While I've lived outside Pakistan for a long time now, it doesn't get easier to be away from them. My siblings are back in Pakistan, and it's tough being so far away from them. I've only been able to visit once every couple of years, and I often miss them.

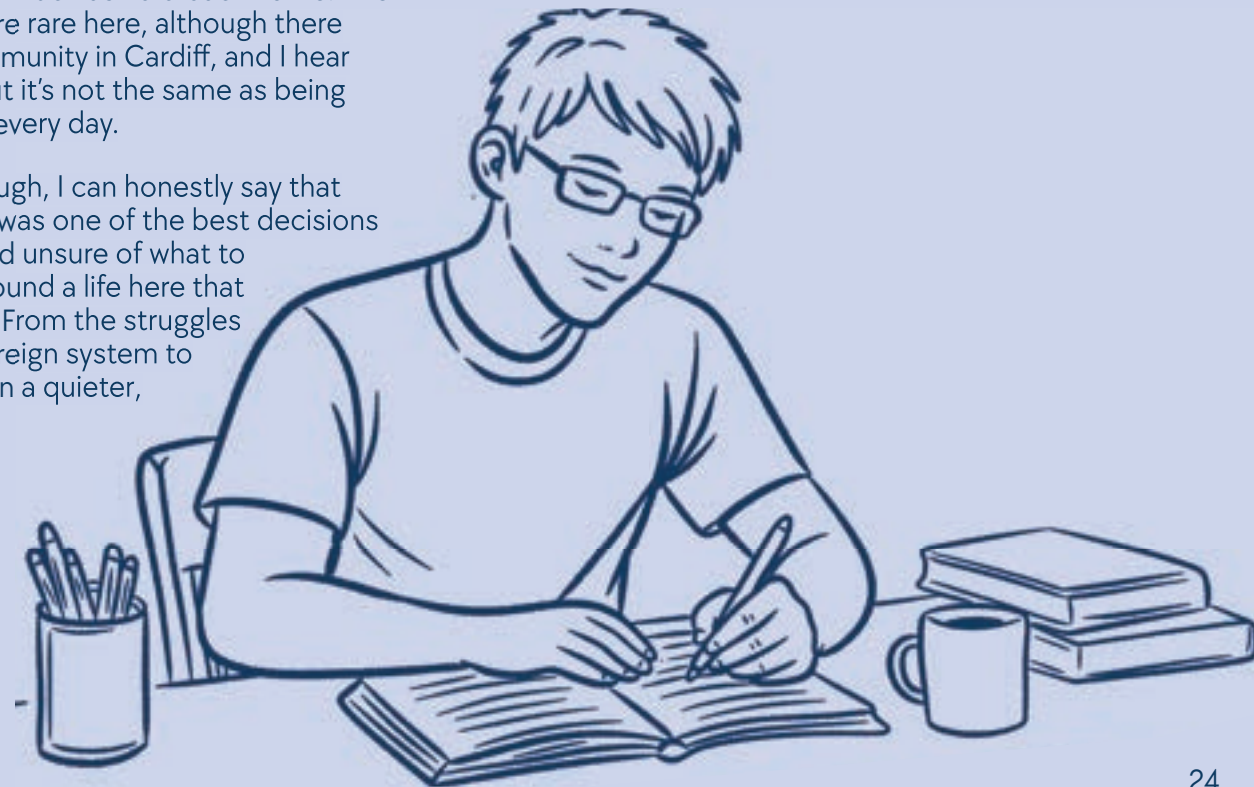
They haven't been able to visit me here in Wales, though. The whole visa process, the paperwork, the hurdles – it's all just so difficult, especially for my parents who are getting older. They don't have the energy or the means to navigate it all on their own, which is frustrating. I would love for them to visit, to be able to share my life here, but the logistics make it nearly impossible.

It's the little things I miss, too—the taste of food I can't find here, a particular corner of a street that brings back memories or simply hearing the words of my native languages- Urdu and Punjabi. I miss those connections, the depth of those languages that I can't fully express here.

It's odd, though. Sometimes, when I write in Urdu or Punjabi, I find myself searching for words or memories that take me back to my roots. Writing in those languages fills me with inspiration and nostalgia. But it also brings me face to face with the reality that I can't immerse myself in them as much as I did back home. The sounds of Urdu are rare here, although there is a Pakistani community in Cardiff, and I hear it occasionally. But it's not the same as being surrounded by it every day.

Looking back though, I can honestly say that moving to Wales was one of the best decisions I've made. I arrived unsure of what to expect, but I've found a life here that I never imagined. From the struggles of navigating a foreign system to finding my place in a quieter,

more peaceful city, it's been a journey that has shaped me in ways I could never have anticipated. And now, as I continue to write and explore my passions, I feel like I've finally found the balance between the different parts of me—the writer, the multilingual person, and the dreamer.



# BYWYD AR DRAWS SAWL IAITH

Hanes Hammad



Cefais fy magu mewn tref fach yn Punjab, Pacistan, wedi fy amgylchynu gan fy nheulu estynedig. Roedd bywyd yn fywiog, ac roedd yr ieithoedd a'r tafodieithoedd a glywais bob dydd yn fy swyno o oedran ifanc. Roeddwn i'n byw rhwng dau le—fy mhentref gyda fy rhieni a'r ddinas gyda fy nain a thaid, lle astudiais i. Roedd gan y ddau leoliad dafodieithoedd gwahanol o Punjab, ac arhosodd yr amrywiaeth honno mewn iaith gyda mi, gan danio fy niddordeb mewn gwahanol ieithoedd. Ochr yn ochr â hynny, dysgais Wrddw, iaith genedlaethol Pacistan, a Saesneg, a oedd yn gyfrwng fy addysg. Dechreuais hyd yn oed ddysgu Arabeg yn ifanc gan fod fy nhad yn ei hastudio mewn prifysgol yn Sawdi Arabia. Daeth y cymysgedd hwn o ieithoedd yn sylfaen i fy mywyd.

Pan droais i'n 22 oed, symudais i Lahore i astudio'r gyfraith yn y Brifysgol. Ond tra bod fy nghyd-ddisgyblion yn canolbwyntio ar eu hastudiaethau, roeddwn i'n cuddio yn y llyfrgell, yn darllen Nofelau Ffrangeg a barddoniaeth Bersiaidd. Doeddwn i ddim yn ei ddifaru, ond dioddefodd fy ngraddau oherwydd fy nghariad at lenyddiaeth. Er gwaethaf hynny, roeddwn i'n gwybod fy mod i wedi dod o hyd i fy mrwdfrydedd at lyfrau a barddoniaeth.

Yn 23 oed, gadewais i Bacistan i ddilyn addysg bellach yn y DU. Roeddwn i wedi cwblhau fy LLB ym Mhacistan, ac anfonodd fy rhieni, yn awyddus i mi symud ymlaen, fi i astudio am LLM yn y gyfraith. Ond wnes i erioed ymarfer y gyfraith. Yn lle hynny, cefais fy hun yn Llundain, yn astudio gwneud ffilmiau, rhywbeth roeddwn i wedi cael fy nenu ato erioed. Treuliais fy mlynnyddoedd cynnar yno yn gweithio mewn amryw o swyddi bach i gael dau ben llinyn ynghyd—rolau cynorthwydd addysgu ger Wimbledon, gweithio fel gwarchodwr diogelwch yn theatrau West End Llundain—yn y bôn, unrhyw beth i fyw. Cefais lawer o drafferth yn ystod y cyfnod hwnnw, yn enwedig fel myfyriwr rhyngwladol a oedd yn gorfod talu ffioedd a oedd bedair gwaith yn uwch na myfyrwr lleol. Roeddwn i'n byw o becyn talu i becyn talu, gan geisio jyglo sawl swydd, ac roedd y frwydr gyson i oroesi yn ei gwneud hi'n anodd canolbwyntio'n wirioneddol ar fy mrwdfrydedd dros ysgrifennu.

Ond yna, fe wnaeth bywyd newid. Ar ôl saith mlynedd yn Llundain, symudais i Gaerdydd am swydd newydd. Roeddwn i'n nerfus i ddechrau, a

dweud y gwir. Dim ond Llundain oeddwn i wedi'i hadnabod—y brys a'r anhrefn gyson. Roedd Caerdydd, i'r gwrthwyneb, yn teimlo fel byd hollol newydd. Llai, tawelach, a llawer llai prysur na strydoedd Llundain. Roedd yn newid mawr, ond un roeddwn i'n barod i'w wneud.

Yma, des i o hyd i'r sefydlogrwydd roeddwn i wedi bod yn chwilio amdano o'r diwedd. Gyda llai o wrthdynciadau a chyflymder bywyd mwy hamddenol, roeddwn i'n gallu canolbwyntio ar beth oedd wedi bod ar fy meddwl ers blynnyddoedd: ysgrifennu. Dyma'r tro cyntaf ers amser maith i mi gael y lle i feddwl, i fyfyrrio, ac i greu. Prynais fy nhŷ cyntaf, priodais, cefais blant, a llwyddais i ysgrifennu fy nofel gyntaf hyd yn oed. Roedd rhain i gyd yn gerrig milltir a ddigwyddodd yng Nghymru, ac ni allwn i fod yn fwy diolchgar am faint rydw i wedi tyfu yma.

Roedd y byd llenyddol yng Nghymru yn ddatguddiad i mi. **Roedd yn groesawgar ac yn ffynnu, ac fe wnaeth fy nghadw i'n frwdfrydig. Des i o hyd i frwdfrydedd dros ddysgu'r Gymraeg, ac fe wnaeth fy nghysylltu â byd iaith a diwylliant newydd sbon.** Roeddwn i wedi fy amgylchynu gan bobl amlieithog eraill, llawer ohonyn nhw â chefnidiroedd tebyg i mi. Roedd hi mor ddiddorol rhyngweithio â nhw, yn enwedig mewn lle a oedd yn teimlo fel dechrau newydd.

Mae Cymru'n cael ei hadnabod fel gwlad y beirdd, ac rydw i wedi dod i ddeall pam. Yn union fel ym Mhacistan, mae brwdfrydedd gwirioneddol dros farddoniaeth yma. Mae'n fwy na rhywbeth academaidd; mae'n ffordd o fyw.

Gallaf gerdded i mewn i dafarn yng Nghymru, a dod o hyd i bobl yn adrodd barddoniaeth yn achlysurol, yn cystadlu mewn datganiadau, neu'n rhannu penillion dros ddiod. Mae'n rhywbeth nad ydw i wedi dod ar ei draws yn Lloegr, ac mae'n fy atgoffa o'r cynullïadau adref. Ond y gwahaniaeth yw bod barddoniaeth yng Nghymru yn teimlo'n fwy cyffredinol. Nid yw wedi'i chyfyngu i ddsbarth cymdeithasol penodol na chefnidir addysgol. Mae pobl o bob cefndir yn dod at ei gilydd, yn adrodd ac yn dysgu gan feistri barddoniaeth Cymru. Dw i'n gweld hynny'n arbennig iawn. Er bod dechrau ysgrifennu barddoniaeth yn y Gymraeg wedi bod yn brofiad anhygoel.

Er bod awyrgylch amlddiwylliannol Caerdydd wedi fy helpu i ymgartrefu, nid amrywiaeth y ddinas yn unig oedd yn bwysig; y cymunedau y cysylltais â nhw a'r cyfeillgarwch a adeiladais. Roeddwn i'n byw mewn gwahanol rannau o Gaerdydd, gan ryngweithio â chymunedau amrywiol, a wnaeth fy mhrofiad hyd yn oed yn gyfoethocach. Mewn rhai ffyrdd, roedd Cymru'n teimlo fel cartref—lle gallwn i adeiladu'r bywyd roeddwn i wedi breuddwydio amdano erioed.

Ond er gwaethaf fy nghariad mawr at Gymru, rwy'n dal i golli Pacistan, yn enwedig fy nheulu. Rwy'n colli cynhesrwydd fy rhieni, clywed fy mrodyr a chwiorydd yn chwerthin, ac agosatrwydd fy ffrindiau. Er fy mod i wedi byw tu allan i Bacistan ers amser maith erbyn hyn, nid yw bod i ffwrdd ohonynt yn mynd yn haws. Mae fy mrodyr a chwiorydd yn ôl ym Mhacistan, ac mae'n anodd bod mor bell oddi wrthyn nhw.

Rydw i ond wedi gallu ymweld â nhw unwaith bob ychydig o flynyddoedd, ac rwy'n aml yn eu colli.

Ond dydyn nhw ddim wedi gallu ymweld â mi yma yng Nghymru. Y broses fisa gyfan, y gwaith papur, y rhwystrau – mae'r cyfan mor anodd, yn enwedig i fy rhieni sy'n mynd yn hŷn. Does ganddyn nhw ddim yr egni na'r modd i lywio'r peth ar eu pennau eu hunain, sy'n rhwystredig. Byddwn i wrth fy modd iddyn nhw ymweld, gallu rhannu fy mywyd yma, ond mae'r logisteg yn ei gwneud hi bron yn amhosibl.

Rydw i hefyd yn colli'r pethau bach – blas y bwyd na allaf ddod o hyd iddo yma, cornel benodol o stryd sy'n dod ag atgofion yn ôl neu glywed geiriau fy ieithoedd brodorol – Wrddw a Phwnjabi. Rwy'n colli'r cysylltiadau, dyfnder yr ieithoedd na allaf eu mynegi'n llawn yma.

Ond mae'n rhyfedd. Weithiau, wrth i mi ysgrifennu yn Wrddw neu Punjabi, rwy'n canfod fy hun yn chwilio am eiriau neu atgofion sy'n fy nghario'n ôl at fy ngwreiddiau. Mae ysgrifennu yn yr ieithoedd hynny yn fy llenwi ag ysbrydoliaeth a hiraeth. Ond mae hefyd yn fy nharo wyneb yn wyneb â'r realiti na allaf ymgolli ynddynt cymaint â wnes i gartref. Mae synau Wrddw yn brin yma, er bod cymuned Bacistanaidd yng Nghaerdydd, ac rwy'n ei chlywed o bryd i'w gilydd. Ond nid yw'r un peth â chael fy amgylchynu ganddi bob dydd.

Gan edrych yn ôl, gallaf ddweud yn onest mai symud i Gymru oedd un o'r penderfyniadau gorau i mi ei wneud. Cyrhaeddais yn ansicr o

beth i'w ddisgwyl, ond rydw i wedi dod o hyd i fywyd yma na wnes i erioed ei ddychmygu. O'r ymdrechion o lywio system dramor i ddod o hyd i fy lle mewn dinas dawelach, fwy heddychlon, mae wedi bod yn daith sydd wedi fy llunio mewn ffyrdd na allwn i byth wedi'u rhagweld. Ac nawr, wrth i mi barhau i ysgrifennu ac archwilio'r pethau rwy'n frwdfrydig amdanynt, rwy'n teimlo fy mod i o'r diwedd wedi dod o hyd i'r cydbwysedd rhwng y gwahanol rannau ohonof - yr awdur, y person amlieithog, a'r breuddwydiwr.



## MY STORY

### Luret's Story



It was a chilly morning when I first arrived in Wales. I remember stepping off the plane in the early hours, tired and slightly disoriented, feeling like an outsider in this new land. I had heard a lot about Wales before, but I still couldn't quite picture it. After all, I had only ever imagined the UK as one big country, with London being its centrepiece. My journey from Nigeria had been driven by a desire for change, but it wasn't just the promise of a new environment that appealed to me; it was the chance to contribute to something greater, to work toward a cause I deeply believed in.

Before arriving here in Wales, I lived in Jos, a lovely city in the heart of Nigeria's Plateau State. It's a beautiful place with rolling hills, cool weather, and a close-knit community. In many

ways, Jos reminded me of Wales, especially with its greenery and friendly people. I grew up there, went to school, and later returned to teach at the University of Jos. But despite my passion for medicine and the work I did in community health, something didn't feel quite right. But an encounter in a mission hospital completely changed my perspective and I realized that clinical medicine alone couldn't address the deeper, often socio-cultural issues that affected the people I cared for. That's when I decided to make the move toward public health, seeking a way to make a bigger impact.

But it was only after feeling a bit frustrated with my situation back home that I decided to look outside my country for other possibilities. The thought of a PhD in public health didn't seem realistic—how could I afford it? But I was determined to find a funded opportunity, and after some research, I applied. That decision changed everything. A few months later, I was on a plane, heading to Cardiff to start a journey I could have only dreamed of.

Arriving in Wales was surreal. I'll never forget that first night when I landed at 2 a.m. The city was quiet, almost eerie, and I felt a mix of excitement and fear. The only comfort I had was the support I received from Cardiff University, which had arranged for a mentor to guide me through the arrival process. As I made my way to the student accommodation, I encountered a group of friendly students who offered to help with my heavy luggage. That simple act of kindness left a lasting impression on me. I was

welcomed by people who were willing to go out of their way to help a stranger, and it made all the difference.

Settling in wasn't easy, though. As a newcomer to Cardiff, I was navigating the city with the help of Google Maps and asking strangers for directions. **Once, I even had a jogger stop to help me find my way. These little moments of kindness were a reminder that the world wasn't as unfamiliar as I once thought.** The city itself—with its green spaces, beautiful architecture, and pleasant weather, was a breath of fresh air. I found solace in knowing that the weather here, cool and windy, was not unlike the weather back home in Jos.

Despite these comforting aspects, there were also challenges. As an international student, finding accommodation was incredibly difficult. The private rental market was complicated, and the paperwork involved was overwhelming. But, despite the difficulties, the kindness of the people I met in Wales helped me push through.

Though I've only had the chance to explore a small part of Wales, places like Bangor, Newport, and Swansea, I've been captivated by the landscape. I hope to visit Aberystwyth soon for a conference, and I look forward to seeing more of this beautiful country. The friendly faces and sense of community in Wales have made it feel like a home away from home, and the food, especially Welsh cakes, has been an unexpected joy!

Yet, no matter how welcoming this place has been, I do miss Nigeria, particularly the food. There's nothing quite like pounded yam, and I haven't had the chance to enjoy it in over a year. I also miss the close-knit feel of my family and the ease of being surrounded by people who have known me my whole life. Though I've made friends here and found a community, there's something irreplaceable about being with family and the familiarity of home.

I've also noticed a gap here, one that might seem small but is actually incredibly significant, the lack of Nigerian restaurants in Cardiff! There are a few spots here and there, but it's not the same as having that connection to home through food. If I stay in Wales long term, I've even thought about opening a restaurant myself, offering high-quality Nigerian cuisine. For now, though, I'll make do with occasional visits to places like City Road, where I can find some of my favourite foods, and I'll continue to dream about the possibility of filling that gap in the future.

As for my research, it is at the core of my life here in Wales. I'm doing a PhD at Cardiff University, where I am focusing on the lived experiences of forcibly displaced migrant women. Wales has welcomed me with open arms, and now, I want to give back. These women's stories matter. They are part of a larger movement in Wales, which prides itself on being a sanctuary nation for those who are displaced. Through my work, I hope to shed light

on their experiences and advocate for the policy changes that will help improve their lives.

Ultimately, my goal is to make a difference. I want to bridge the gap between clinical practice and public health, and I want to work in a way that benefits both the people of Wales and the migrant communities that have sought refuge here. It's not just about the academic research, I want to be in the community, talking to people, engaging with them, and seeing how we can make real, tangible changes together.

It's been a journey of discovery, from Nigeria to Wales. And though I miss certain things about home, I'm proud of what I've been able to achieve so far. I'm here to learn, to grow, and most importantly, to give back. It's never too late to chase your dreams, to take that leap, even when the path ahead is uncertain. If I can make this journey, anyone can.

And who knows? Maybe someday, I'll be able to help make Wales a better place for all its inhabitants, no matter where they come from. Step by step, change is possible.



## FY STORI

### Hanes Luret



Roedd hi'n fore oer oedd hi pan gyrhaeddais Gymru gyntaf. Rwy'n cofio camu oddi ar yr awyren yn oriau mân y bore, yn flinedig ac yn eithaf dryslyd, gan deimlo fel alltud yn y wlad newydd hon. Roeddwn i wedi clywed llawer am Gymru o'r blaen, ond doeddwn i dal ddim yn gallu ei dychmygu'n iawn. Wedi'r cyfan, roeddwn i ond wedi dychmygu'r DU fel un wlad fawr, gyda Llundain ei chanol. Roedd fy nhaith o Nigeria wedi'i gyrru gan awydd am newid, ond nid dim ond yr addewid o amgylchedd newydd oedd yn apelio ataf; roedd yn gyfle i gyfrannu at rywbeth mwy, i weithio tuag at achos roeddwn i'n credu'n ddwfn ynddo.

Cyn cyrraedd yma yng Nghymru, roeddwn i'n byw yn Jos, dinas hyfryd yng nghanol Talaith Llywfandir Nigeria. Mae'n lle hardd gyda

bryniau tonnog, tywydd oer, a chymuned glos. Mewn sawl ffordd, roedd Jos yn fy atgoffa o Gymru, yn enwedig gyda'i gwyrddni a'i phobl gyfeillgar. Cefais fy magu yno, es i'r ysgol, ac yn ddiweddarach dychwelais i addysgu ym Mhrifysgol Jos. Ond er gwaethaf fy mrwdfrydedd dros feddygaeth a'r gwaith a wnes i ym maes iechyd cymunedol, nid oedd rhywbeth yn teimlo'n hollol iawn. Ond newidiodd cyfarfyddiad mewn ysbyty cenhadol fy safbwynt yn llwyr a sylweddolais na allai meddygaeth glinigol fynd i'r afael â'r materion dyfnach - ac yn aml, cymdeithasol-ddiwylliannol - a oedd yn effeithio ar y bobl roeddwn i'n gofalu amdanynt ar ei phen ei hun. Dyna pryd penderfynais i symud tuag at iechyd y cyhoedd, gan chwilio am ffordd i gael effaith fwy.

Ond ar ôl teimlo'n eithaf rhwystredig gyda fy sefyllfa gartref, penderfynais i edrych y tu allan i fy ngwlad i am bosibiliadau eraill. Nid oedd y syniad o PhD mewn iechyd cyhoeddus yn ymddangos yn realistig—sut allwn i fforddio hynny? Ond roeddwn i'n benderfynol o ddod o hyd i gyfle wedi'i ariannu, ac ar ôl rhywfaint o ymchwil, fe wnes i gais. Newidiodd y penderfyniad hwnnw bopeth. Ychydig fisoedd yn ddiweddarach, roeddwn i ar awyren, yn mynd i Gaerdydd i ddechrau taith na allwn i wedi breuddwydio amdani.

Roedd cyrraedd Cymru yn swreal. Byddaf i byth anghofio'r noson gyntaf pan laniais am 2am. Roedd y ddinas yn dawel, bron yn frawychus, ac roeddwn i'n teimlo cymysgedd o gyffro ac ofn. Yr unig gysur oedd y gefnogaeth a gefais gan

Brifysgol Caerdydd, a oedd wedi trefnu i fentor fy arwain drwy'r broses gyrraedd. Wrth i mi wneud fy ffordd i'r llety myfyrwyr, des i ar draws grŵp o fyfyrwyr cyfeillgar a gynigiodd helpu gyda fy magiau trwm. Gadawodd y weithred syml o garedigrwydd argraff barhaol arnaf. Cefais i groeso gan bobl a oedd yn fodlon mynd allan o'u ffordd i helpu dieithryn, a roedd hynny wedi gwneud gwahaniaeth mawr.

Ond nid oedd setlo i mewn yn hawdd. Fel newydd-ddyfodiad i Gaerdydd, roeddwn i'n llywio'r ddinas gyda chymorth Google Maps ac yn gofyn i ddieithriaid am gyfarwyddiadau. **Un tro, i gofynnais i redwr fy helpu i ddod o hyd i'r ffordd. Roedd eiliadau bach o garedigrwydd yn atgof nad oedd y byd mor anghyfarwydd ag roeddwn i'n ei feddwl ar un adeg.** Roedd y ddinas ei hun—gyda'i manau gwyrdd, ei phensaerniaeth hardd, a'i thywydd dymunol—fel anadl o awyr iach, a chefais gysur wrth wybod bod y tywydd yma, yn oer ac yn wyntog, yn debyg iawn i'r tywydd yn ôl adref yn Jos.

Er gwaethaf yr agweddau cysurus, roedd yna heriau hefyd. Fel myfyriwr rhyngwladol, roedd dod o hyd i lety yn anodd dros ben. Roedd y farchnad rhentu preifat yn gymhleth, ac roedd y gwaith papur dan sylw yn llethol. Ond, er gwaethaf yr anawsterau, helpodd caredigrwydd y bobl newydd yng Nghymru fi i symud ymlaen.

Er mai dim ond rhan fach o Gymru rydw i wedi cael y cyfle i archwilio—lleoedd fel Bangor, Casnewydd, ac Abertawe—rydw i wedi cael fy swyno gan y dirwedd. Rwy'n gobeithio ymweld

ag Aberystwyth yn fuan ar gyfer cynhadledd, ac rwy'n edrych ymlaen at weld mwy o'r wlad hardd hon. Mae'r wynebâu cyfeillgar a'r ymdeimlad o gymuned yng Nghymru wedi gwneud iddi deimlo fel ail gartref, ac mae'r bwyd, yn enwedig cacennau cri, wedi bod yn llawenydd annisgwyl!

Ac eto, ni waeth pa mor groesawgar yw'r lle hwn wedi bod, rwy'n colli Nigeria, yn enwedig y bwyd. Does dim byd tebyg i iam wedi'i bwrw, ac nid rydw i wedi cael y cyfle i'w fwynhau ers dros flwyddyn. Rydw i hefyd yn colli awyrgylch clos fy nheulu a rhwyddineb bod yng nghanol pobl sydd wedi fy adnabod drwy gydol fy mywyd. Er fy mod wedi gwneud ffrindiau yma a dod o hyd i gymuned, mae rhywbeth na ellir ei ddisodli am fod gyda theulu a chyfarwyddyd cartref.

Rydw i hefyd wedi sylwi ar fwllch yma, un a allai ymddangos yn fach ond sy'n hynod arwyddocaol mewn gwirionedd—y diffyg bwytai Nigeriaidd yng Nghaerdydd. Mae yna ychydig o leoedd yma ac acw, ond nid yw'r un peth â chael cysylltiad â chartref trwy fwyd. Os byddaf i'n aros yng Nghymru yn y tymor hir, rydw i hyd yn oed wedi meddwl am agor bwyty fy hun, gan gynnig bwyd Nigeriaidd o ansawdd uchel. Ond am y tro, byddaf i'n gwneud y gorau o ymweliadau achlysurol â lleoedd fel City Road, lle gallaf i ddod o hyd i rai o fy hoff fwydydd, a byddaf yn parhau i freuddwydio am y posibilrwydd o lenwi'r bwllch yn y dyfodol.

O ran fy ymchwil, mae hi wrth wraidd fy mywyd yma yng Nghymru. Rwy'n gwneud PhD ym Mhrifysgol Caerdydd, lle rwy'n canolbwyntio ar

brofiadau bywyd menywod mudol sydd wedi cael eu dadleoli'n orfodol. Mae Cymru wedi fy nghroesawu â breichiau agored, a nawr, rydw i am roi rhywbeth yn ôl. Mae hanesion y menywod hyn yn bwysig. Maent yn rhan o fudiad ehangach yng Nghymru, sy'n ymfalchïo mewn bod yn genedl noddfa i'r rhai sydd wedi cael eu dadleoli. Trwy fy ngwaith, rwy'n gobeithio taflu goleuni ar eu profiadau ac eiriol dros y newidiadau polisi a fydd yn helpu i wella eu bywydau.

Yn y pen draw, fy nod yw gwneud gwahaniaeth. Rydw i am bontio'r bwllch rhwng ymarfer clinigol ac iechyd y cyhoedd, ac rydw i am weithio mewn ffordd sy'n fuddiol i bobl Cymru a'r cymunedau mudol sydd wedi ceisio lloches yma. Yn ogystal â'r ymchwil academiaidd, rydw i am fod yn y gymuned, yn siarad â phobl, yn ymgysylltu â nhw, ac yn gweld sut allwn ni wneud newidiadau go iawn, pendant gyda'n gilydd.

Mae hi wedi bod yn daith o ddarganfod, o Nigeria i Gymru. Ac er fy mod i'n colli rhai pethau am adref, rwy'n falch o beth rydw i wedi gallu ei gyflawni hyd yn hyn. Rydw i yma i ddysgu, i dyfu, ac yn bwysicaf oll, i roi yn ôl. Nid yw hi

byth yn rhy hwyr i ddilyn eich breuddwydion, i gymryd naid, hyd yn oed pan fo'r llwybr o'ch blaen yn ansicr. Os gallaf i wneud y daith hon, gall unrhyw un.

A phwy a wŷr? Efallai ryw ddydd, byddaf i'n gallu helpu i wneud Cymru yn lle gwell i'w holl drigolion, ni waeth o ble maen nhw'n dod. Gam wrth gam, mae newid yn bosibl.



# HOME MEANS HOPE

## H's Story



My name is H, and Wales is the place I finally feel safe. I was born and raised in Sudan, but my roots go back to Eritrea and Ethiopia. My mother came to Sudan at a young age and lived there as a refugee. Life there wasn't easy. Being Christian in a mostly Muslim country brought challenges. I recall now, there was no church in my town and sometimes I felt lost because I couldn't practice my religion freely. I wish I could say that was the last time I felt that way.

In 2014, everything changed. Because of family problems and struggles that were getting worse, I made the hard decision to leave the only home I had ever known. I was separated from my two eldest children, who went to Norway with their father. I stayed behind with my youngest son, trying to survive. We travelled through Libya,

where life was very hard. But I met kind people, too. "There is bad and good everywhere," I always say.

Eventually, with the help of someone who risked a lot for us, my son and I arrived in the UK. I didn't know the man disappeared with all my documents. At Heathrow, I was scared and confused. They told me to go back, but I said, "I have nowhere to go. My mother is gone. I don't know my father. Where would I return to?"

Once we were finally allowed to stay, they first moved us to London. I didn't know anyone, and I didn't even understand the food in the hotel. One of the most vivid memories I have of that time is when my son was crying in a shop for a toy. I didn't have money. A kind woman offered to help, but I was scared. I thought maybe if I accept, they will take my child. But slowly, things started to change.

After spending some time in London, I was moved to Cardiff, and then finally to Newport where I still live now. When I arrived in Wales, something felt different. The people here are friendly. They say 'Good morning' even if they don't know you. That small kindness meant the world to me. It gave me the confidence to start life anew, to start studying. When I first enrolled there was still a part of me that was afraid people would judge me because I was a refugee, but I learned they just didn't know what it meant. When I explained, they were shocked—and kind. One woman, Laura, helped me so much. She even drove me to college every day and paid for

my certificate when I had nothing. She didn't know me, but she supported me like family. Having just person who believed me changed my life.

Now, I work for the Welsh Refugee Council. I started as a volunteer, and then I was offered a job. I'm very proud of the work I do. I love to support others because I know how it feels to arrive with nothing.

My biggest dream is to be reunited with all my children and to have our own home. I want people to see that refugees are not so different—we are mothers, workers, students, friends. **Wales gave me safety, a voice, and a future.**

If you've made it this far in my story there is one thing I want you to take away from my story: if you are open and kind, people will help you, and you can build a home for yourself again like I did in Wales. And home means hope. There is nothing you can't achieve if you have hope.

# CARTREF YW GOBAITH

Hanes H



Fy enw i yw H, a Chymru yw'r lle rwy'n teimlo'n ddiogel o'r diwedd. Cefais fy ngeni a fy magu yn Swdan, ond mae fy ngwreiddiau'n mynd yn ôl i Eritrea ac Ethiopia. Daeth fy mam i Swdan yn ifanc a bu'n byw yno fel ffoadur. Nid oedd bywyd yno'n hawdd. Roedd bod yn Gristion mewn gwlad Fwslimaidd yn dod â heriau. Rwy'n cofio nawr, nid oedd eglwys yn fy nhref ac weithiau roeddwn i'n teimlo ar goll oherwydd na allwn i ymarfer fy nghrefydd yn rhydd. Hoffwn i ddweud mai dyna'r tro olaf i mi deimlo felly.

Yn 2014, newidiodd popeth. Oherwydd problemau teuluol a brwydrau a oedd yn gwaethygu, gwnes i'r penderfyniad anodd i adael yr unig gartref roeddwn i erioed wedi'i adnabod.

Cefais fy ngwahanu oddi wrth fy nau blentyn hynaf, ac aethon nhw i Norwy gyda'u taid. Arhosais gyda fy mab ieuengaf, gan geisio goroesi. Teithion ni drwy Libya, lle roedd bywyd yn galed iawn. Ond wnaethon ni gwrdd â phobl garedig hefyd. "Mae drwg a da ym mhobman," rwy'n ei ddweud.

Yn y pen draw, gyda chymorth person a risgiodd lawer drosom ni, cyrhaeddwn ni'r DU. Doeddwn i ddim yn gwybod bod y dyn wedi diflannu gyda fy holl ddogfennau. Yn Heathrow, roeddwn i'n bryderus ac yn ddryslud. Dywedon nhw wrtha i fynd yn ôl, ond dywedais i, "Does gen i unman i fynd. Mae fy mam wedi mynd. Dydw i ddim yn adnabod fy nhad. I ble fyddwn i'n dychwelyd?"

Unwaith i ni gael caniatâd i aros o'r diwedd, fe wnaethon nhw ein symud ni i Lundain i ddechrau. Doeddwn i ddim yn adnabod neb, a doeddwn i ddim hyd yn oed yn deall y bwyd yn y gwesty. Un o'r atgofion mwyaf byw sydd gen i o'r cyfnod hwnnw yw pan oedd fy mab yn crio mewn siop am degan. Doedd gen i ddim arian. Cynigiodd menyw garedig helpu, ond roeddwn i'n bryderus. Roeddwn i'n meddwl efallai, os byddwn i'n derbyn, y bydden nhw'n cymryd fy mhentyn. Ond yn araf bach, dechreuodd pethau newid.

Ar ôl treulio ychydig o amser yn Llundain, cefais fy symud i Gaerdydd, ac yna o'r diwedd i Gasnewydd lle rwy'n dal i fyw nawr. Pan gyrrhaeddais i Gymru, roedd rhywbeth yn teimlo'n wahanol. Mae'r bobl yma'n gyfeillgar. Maen nhw'n dweud 'Bore da' hyd yn oed os nad ydyn nhw'n eich adnabod chi. Roedd y caredigrwydd bach hwnnw'n golygu'r byd i mi. Rhoddodd yr hyder i mi ddechrau bywyd

o'r newydd, i ddechrau astudio. Pan gofrestrais i'n gyntaf, roedd rhan ohonof i o hyd yn pryderu y byddai pobl yn fy marnu oherwydd fy mod yn ffoadur, ond dysgais nad oeddent yn gwybod beth oedd hyn yn ei olygu. Pan esboniais, roeddent yn wedi'u synnu - ac yn garedig. Helpodd un fenyw, Laura, yn fawr. Roedd hi hyd yn oed yn fy ngyrru i'r coleg bob dydd ac yn talu am fy nhystysgrif pan nad oedd gen i ddim. Doedd hi ddim yn fy adnabod i, ond roedd hi'n fy nghefnogi fel teulu. Roedd cael rhywun a oedd yn credu ynof i wedi newid fy mywyd.

Nawr, rwy'n gweithio i Gyngor Ffoaduriaid Cymru. Dechreuais fel gwirfoddolwr, ac yna cefais gynnig swydd. Rwy'n falch iawn o'r gwaith rwy'n ei wneud. Rwy'n mwynhau cefnogi pobl eraill oherwydd rwy'n gwybod sut mae'n teimlo cyrraedd heb ddim.

Fy mreuddwyd fwyaf yw ailymuno â fy holl blant a chael ein cartref ein hunain. Rydw i am i bobl weld nad yw ffoaduriaid mor wahanol—mamau, gweithwyr, myfyrwyr, ffrindiau ydym ni. **Rhoddodd Cymru ddiogelwch, llais a dyfodol i mi.**

Os ydych chi wedi cyrraedd y pwynt hwn yn fy stori, mae un peth rydw i am i chi ei gymryd ohoni: os ydych chi'n agored ac yn garedig, bydd pobl yn eich helpu, a gallwch chi adeiladu cartref i chi'ch hun eto fel y gwnes i yng Nghymru. Ac mae cartref yn golygu gobaith. Nid oes dim na allwch chi ei gyflawni os oes gennyh chi obaith.

# FORMED UNDER PRESSURE

## Almas' Story



My name is Almas. It means diamond in Arabic. I think that fits, because diamonds are formed under pressure, and pressure has shaped my life.

Before coming to Wales twenty-four years ago, I was a teenager living in Iraq. I was seventeen, on the edge of adulthood, with my whole life ahead of me. I lived with my parents, my two brothers and my sister. We were a close family, living what I would call a normal, happy life. I was in school, surrounded by friends and kind neighbours, and preparing to start university. I had dreams for my future.

Then the war began, and everything changed.

Violence was no longer something we heard about on the news. It was outside our door. Family members began disappearing. Cousins, uncles, people we loved were taken and never returned. In 2001, while Saddam Hussein was still president and the country was already unsafe, my parents made the decision that we could not stay.

My brother and I left Iraq together and came to the UK, where we had extended family. I remember arriving first in London, then Burnley. It wasn't glamorous, surrounded by factories and far from the city centre, but the people were kind and welcoming, and that mattered more than anything. From there, we came to Cardiff.

The asylum process was surprisingly quick. It took just four months. Looking back now, knowing how long people wait today, it feels almost unbelievable. We were fortunate. At that time, Iraqis were considered high priority because of the regime.

But even with papers and safety, my heart was broken. My father had passed away before we left, and my mother was still in Iraq, alone. Every day I worried about her. Every bomb, every headline made my chest tighten. This was before video calls or messaging apps. My mother didn't even have a phone. I would call her neighbour, wait sometimes ten minutes just to hear her voice for one minute. Every minute cost a pound. It wasn't just expensive; it was emotional torture.

At night, I hugged my pillow and cried silently. I had to be strong. That's how we're raised. Especially as a young woman, alone in a new country, you don't show weakness.

I worked and studied constantly to distract myself from the pain. **I lived far from Cardiff city centre, cycling forty-five minutes each way.** My days started at seven in the morning and often ended at eleven at night. Sometimes I was so exhausted I fell asleep in cafés between shifts and classes. Cardiff became my second home, and later Swansea. **I cycled everywhere.** I still laugh remembering how I couldn't do shopping because I couldn't carry bags uphill.

My siblings joined me later, one by one. But it wasn't until six years ago that the deepest wound finally began to heal. My mother was able to join me. That moment changed everything. I felt safe for the first time. I could sleep without fear. Now I care for her, and she is safe. I am living again.

I'm studying psychology part-time because I want to understand the mind and help others like me. I've been involved in charity work for over a decade and I'm an ambassador for the Voices Network with the Red Cross and City of Sanctuary. I support newcomers, especially Arabic speakers, helping them navigate life in the UK and feel less alone.

Swansea is where I truly feel at home. It's welcoming, warm, and alive. There's always something happening, from community meals

to dance classes. I once attended a formal legal meeting and ended up dancing salsa afterwards. That's Swansea. I've made many friends here, often through helping others. I know how overwhelming the system can be if you don't speak the language or understand your rights. That's why I keep showing up.

Even though I love Wales, there are things I miss deeply about Iraq. I miss my friends, my father, and my people. When I visited a few years ago, I was struck by the resilience in people's eyes. Their bodies carried scars of war and torture, but their faces held smiles and hope. It broke my heart and inspired me at the same time.

People were incredibly generous. I was rarely allowed to pay for anything. That hospitality reminded me of who we are as a people. Sometimes I think we are too generous, but maybe that generosity is why Iraq still stands. The more you give, the more you receive.

Returning also showed me how much had changed. As a teenager under Saddam's regime, life was terrifying. Women could be taken and disappear. People were arrested for nothing, tortured or killed based on religion, family, or bad luck. Fear was constant. Now, I could walk alone safely. That freedom felt like heaven.

I've always been fascinated by politics and history. Even as a child, I asked difficult questions. I wanted to understand power and injustice. I learned about young people imprisoned at eighteen, tortured for years, and

released decades later with nothing left. They survived but lost their futures. I believe they deserve justice, even if nothing can truly repair what was taken.

Iraq is safer now. There are emergency services, more security, more peace. But there is still work to do. I love my country, but I'm not sure I could work there. I speak my mind. I can't ignore injustice. And in some places, honesty is still dangerous, especially for women.

That's why my dream is to work at borders with the Red Cross, meeting people when they arrive, when trauma is fresh and support matters most. I'm studying counselling and research to specialise in refugee wellbeing. I want to make a difference.

I also dream of building bridges between countries like Iraq, Syria or Afghanistan and the UK, creating early mental health support, not years later, but from the beginning.

And yes, I'm a poet too. I was nominated for an award last year. I didn't win, but I felt seen. That matters.

What I want people to understand is this: your heart is where you belong. Mine was with my mother. Until she joined me, I couldn't fully see the beauty around me. When she arrived, I began to heal. I began to live again.

Now my mission is simple. I don't want anyone to go through what I did. I work on family reunification, legal cases, and advocacy. From a human rights perspective, it's simple. Everyone deserves their family. Everyone deserves to feel whole.

Even if it takes years, I believe we'll get there. And Inshallah, we will.



# WEDI'I LUNIO DAN BWYSAU

Hanes Almas



Fy enw i yw Almas. Mae'n golygu diemwnt yn Arabeg. Rwy'n meddwl bod hynny'n addas, oherwydd mae diemwntau'n cael eu ffurfio dan bwysau, ac mae pwysau wedi siapiro fy mywyd.

Cyn dod i Gymru bedair blynedd ar hugain yn ôl, roeddwn i'n berson ifanc yn byw yn Irac. Roeddwn i'n ddwy ar bymtheg oed, ar drothwy bod yn oedolyn, gyda'r dyfodol cyfan o'm blaen. Roeddwn i'n byw gyda fy rhieni, fy nau frawd a fy chwaer. Roeddem ni'n deulu clos, yn byw bywyd arferol a hapus. Roeddwn i yn yr ysgol, wedi'm hamgylchynu gan ffrindiau a chymdogion caredig, ac yn paratoi i ddechrau yn y brifysgol. Roedd gen i freuddwydion am y dyfodol.

Yna dechreuodd y rhyfel, a newidiodd popeth.

Doedd trais ddim bellach yn rhywbeth roedden ni'n ei glywed ar y newyddion yn unig. Roedd ar stepen y drws. Dechreuodd aelodau'r teulu ddiflannu. Cefndryd, ewythrod, pobl roedden

ni'n eu caru, wedi'u cymryd a byth i ddychwelyd. Yn 2001, tra oedd Saddam Hussein yn dal yn arlywydd a'r wlad eisoes yn anniogel, gwnaeth fy rhieni'r penderfyniad na allem aros.

Gadewais Irac gyda fy mrawd, a daethom i'r DU lle roedd gennym deulu estynedig. Rwy'n cofio cyrraedd Llundain yn gyntaf, ac yna Burnley. Doedd hi ddim yn lle moethus, gyda ffatrioedd o'n cwmpas ac ymhell o ganol y ddinas, ond roedd y bobl yn garedig ac yn groesawgar, a dyna oedd y peth pwysicaf. Oddi yno, daethom i Gaerdydd.

Roedd y broses lloches yn rhyfeddol o gyflym. Dim ond pedwar mis a gymerodd. Wrth edrych yn ôl nawr, o wybod pa mor hir mae pobl yn aros heddiw, mae'n teimlo bron yn anhygoel. Roeddem yn ffodus. Bryd hynny, roedd Iraciaid yn cael eu hystyried yn flaenoriaeth oherwydd y gyfundrefn.

Ond hyd yn oed gyda phapurau a diogelwch, roedd fy nghalon wedi torri. Roedd fy nhad wedi marw cyn i ni adael, ac roedd fy mam dal yn Irac, ar ei phen ei hun. Roeddwn i'n poeni amdani bob dydd. Pob bom, pob pennawd newyddion, oedd yn gwneud i'm brest dynhau. Roedd hyn cyn galwadau fideo neu apiau negeseuon. Doedd gan fy mam ddim ffôn hyd yn oed. Roeddwn i'n ffonio ei chymydog, yn aros weithiau ddeg munud, dim ond i glywed ei llais am funud. Roedd pob munud yn costio punt. Roedd hi'n artaith emosiynol ar ben bod yn gostus.

Yn y nos, roeddwn i'n cofleidio fy nghlustog ac

yn crio'n dawel. Roedd rhaid i mi fod yn gryf. Dyna sut rydyn ni'n cael ein magu. Yn enwedig fel merch ifanc, ar eich pen eich hun, mewn gwlad newydd, dydych chi ddim yn dangos gwendid.

Roeddwn i'n gweithio ac yn astudio'n ddi-baid i dynnu fy sylw oddi wrth y boen. **Roeddwn i'n byw ymhell o ganol Caerdydd, yn beicio deugain a phum munud bob ffordd.** Roedd fy nyddiau'n dechrau am saith y bore ac yn aml yn gorffen am un ar ddeg y nos. Weithiau roeddwn i mor flinedig nes i syrthio i gysgu mewn caffis rhwng sifftiau a dosbarthiadau. Daeth Caerdydd yn ail gartref i mi, ac yn ddiweddarach Abertawe. **Roeddwn i'n beicio ym mhobman.** Rwy'n dal i chwerthin wrth gofio na allwn i fynd siopa oherwydd na allwn i gario bagiau i fyny'r bryniau.

Ymunodd fy mrodyr a chwirydd â mi yn nes ymlaen, un ar y tro. Ond dim ond chwe blynedd yn ôl y dechreuodd y briw dyfnaf wella. Llwyddodd fy mam i ymuno â mi. Newidiodd y foment honno bopeth. Am y tro cyntaf, roeddwn i'n teimlo'n ddiogel. Roeddwn i'n gallu cysgu heb ofn. Nawr rwy'n gofalu amdani, ac mae hi'n ddiogel. Rwy'n byw eto.

Rwy'n astudio seicoleg yn rhan-amser oherwydd rwyf eisiau deall yr ymennydd a helpu pobl eraill fel fi. Rwyf wedi bod yn ymwneud â gwaith elusennol ers dros ddegawd, ac rwy'n llysgennad ar gyfer Rhwydwaith Voices gyda'r Groes Goch a Dinas Noddfa. Rwy'n cefnogi pobl newydd, yn enwedig siaradwyr Arabeg, i lywio bywyd yn y DU a theimlo llai ar eu pen eu hunain.

Abertawe yw'r lle rwy'n teimlo'n wirioneddol gartref. Mae'n groesawgar, yn gynnes ac yn llawn bywyd. Mae rhywbeth yn digwydd bob amser, o brydau cymunedol i ddsbarthiadau dawns. Unwaith es i gyfarfod cyfreithiol ffurfiol a gorffennodd gyda dawnsio salsa. Dyna Abertawe. Rwyf wedi gwneud cymaint o ffrindiau yma, yn aml drwy helpu eraill. Rwy'n gwybod pa mor llethol gall y system fod os nad ydych chi'n siarad yr iaith neu'n deall eich hawliau. Dyna pam rwy'n dal ati.

Er fy mod i'n caru Cymru, mae pethau rwy'n eu methu'n fawr am Irac. Rwy'n methu fy ffrindiau, fy nhad, a'm pobl. Pan ddychwelais i ymweld ychydig flynyddoedd yn ôl, cefais fy syfrdanu gan y gwydnwch yng ngolwg pobl. Roedd eu cyrff yn cario creithiau rhyfel a chreulondeb, ond roedd gobeithion a gwên ar eu hwynebau. Torrodd fy nghalon a'm hysbrydoli ar yr un pryd.

Roedd pobl yn hynod hael. Prin y câi fi dalu am unrhyw beth. Roedd y croeso hwnnw'n fy atgoffa o bwy ydym ni fel pobl. Weithiau rwy'n meddwl ein bod ni'n rhy hael, ond efallai mai'r caredigrwydd hwnnw yw pam mae Irac dal ar ei thraed. Y mwyaf rydych chi'n rhoi, y mwyaf rydych chi'n ei gael yn ôl.

Dangosodd dychwelyd hefyd faint oedd wedi newid. Fel merch ifanc o dan drefn Saddam, roedd bywyd yn llawn ofn. Gallai menywod gael eu cymryd a diflannu. Roedd pobl yn cael eu harestio am ddim byd, eu tortio neu'u lladd oherwydd crefydd, teulu neu lwc ddrwg. Roedd ofn yn gyson. Nawr, roeddwn i'n gallu cerdded

ar fy mhen fy hun yn ddiogel. Roedd y rhyddid hwnnw fel nefoedd.

Rwyf wastad wedi bod â diddordeb mewn gwleidyddiaeth a hanes. Hyd yn oed fel plentyn, roeddwn i'n gofyn cwestiynau anodd. Roeddwn i eisiau deall pŵer ac anghyfiawnder. Dysgais am bobl ifanc a gafodd eu carcharu'n ddeunaw oed, eu tortio am flynyddoedd, a'u rhyddhau ddegawdau'n ddiweddarach heb ddim ar ôl. Fe wnaethon nhw oroesi, ond collon nhw eu dyfodol. Rwy'n credu eu bod nhw'n haeddu cyfiawnder, hyd yn oed os na all dim byth adfer yr hyn a gollwyd.

Mae Irac yn fwy diogel nawr. Mae gwasanaethau brys, mwy o ddiogelwch, mwy o heddwch. Ond mae gwaith i'w wneud o hyd. Rwy'n caru fy ngwlad, ond dydw i ddim yn siŵr y gallwn i weithio yno. Rwy'n dweud fy marn. Dydw i ddim yn gallu anwybyddu anghyfiawnder. Ac mewn rhai manau, mae bod yn onest dal yn beryglus, yn enwedig i fenywod.

Dyna pam mai fy mreuddwyd yw gweithio ar y ffiniau gyda'r Groes Goch, i gwrdd â phobl pan maen nhw'n cyrraedd, pan mae'r trawma'n ffres a chefnogaeth yn hollbwysig. Rwy'n astudio cwnsela ac ymchwil i arbenigo mewn lles ffoaduriaid. Rwyf eisiau gwneud gwahaniaeth.

Rwy'n breuddwydio hefyd am adeiladu pontydd rhwng gwledydd fel Irac, Syria neu Afghanistan a'r DU, gan gynnig cymorth iechyd meddwl yn gynnar, nid blynyddoedd yn ddiweddarach, ond o'r cychwyn cyntaf.



Ac ie, rwy'n fardd hefyd. Cefais fy enwebu am wobwr y llynedd. Wnes i ddim ennill, ond teimlais fy mod wedi cael fy ngweld. Mae hynny'n bwysig.

Dyma'r hyn rwyf eisiau i bobl ei ddeall: mae eich calon lle rydych chi'n perthyn. Roedd fy nghalon gyda fy mam. Hyd nes iddi ymuno â mi, doeddwn i ddim yn gallu gweld harddwch llawn y lle o'm cwmpas. Pan gyrhaeddodd, dechreuais wella. Dechreuais fyw eto.

Mae fy nghenhadaeth yn syml nawr. Dydw i ddim eisiau i neb fynd drwy'r hyn a wnes i. Rwy'n gweithio ar ailuno teuluoedd, achosion cyfreithiol, ac eiriolaeth. O safbwynt hawliau dynol, mae'n syml. Mae pawb yn haeddu eu teulu. Mae pawb yn haeddu teimlo'n gyfan.

Hyd yn oed os bydd yn cymryd blynyddoedd, rwy'n credu y cawn ni gyrraedd yno.

Ac Inshallah, fe wnawn ni.

# FROM COLOMBIA TO CYMRU

## Patricia's Story



My name is Patricia EH Rodriguez-Martinez Jones. I come from Colombia, but I carry more than one home in my heart. Today, I live in Swansea, Wales, a place that welcomed me warmly and where I have built a life I never expected but deeply cherish.

I was born in Colombia and spent much of my childhood there. When I was eleven, my father received a grant to study in the United States, and our family moved to Pittsburgh, Pennsylvania. We lived there for just two years, but the experience left a lasting impression. I returned to Colombia with a strong American accent and a deep love for the English language, a passion that would shape my life.

Languages fascinated me, especially their power to connect people and cultures. Back in Colombia, I studied translation and interpreting at university, followed by a degree in education with a focus on languages. I became a teacher and worked with the British Council and its Colombian-American equivalent, helping train English teachers across the country. Later, I taught at three universities, specialising in English for specific purposes, from economics to computer science and health. Through language, I found a way to bridge worlds.

In 1978, I received a scholarship to study in the United Kingdom. It was meant to be just one year. I arrived in London and soon moved to begin postgraduate studies in Applied Linguistics. The man who registered me on the course would become my husband, Peter, a year later. Together, we built a life in England, first in Reading and then in Leicester.

But Wales kept calling. Peter's father was from Swansea, and we visited often during holidays. Peter would always say that living in Swansea would make him happiest. When Swansea University later offered a PhD scholarship in Afro-Latin American studies, a field close to my heart, I applied. Out of fifty applicants, I was one of five shortlisted and was awarded the scholarship.

At the time, our daughter was finishing her A-levels and our son his GCSEs. For a year, I commuted between Leicester and Swansea while beginning my PhD. It was exhausting,

but I was determined. Once our children moved on to university and college, Peter and I relocated to Swansea permanently. Peter left his role in university administration to pursue environmental work and later found his place at the RSPB in Cardiff.

I began teaching part-time at Swansea University while continuing my doctoral studies. I taught translation and interpreting, developed a full MA programme, designed internships, and secured European Commission funding to build an interpreting suite, still in use today. Over time, I arranged around fifty international internships for students in countries including China, Spain, and the United States. Supporting students as they found their path was one of the most rewarding aspects of my career.

One of my proudest achievements was founding the Iberian and Latin American Association in Wales, now a community interest company. Our aim is to preserve and share cultural heritage, languages, and identities. It has been my way of giving back and continuing the work of connection that language first inspired in me.

Living in Wales has been a gift. I find Welsh culture warm, open, and accessible. The countryside, especially the Gower, reminds me of Colombia, with its rolling green hills and sense of space. It feels familiar, grounding.

Of course, I still miss Colombia deeply. I miss my family, the daily gatherings, the celebrations

and quiet moments alike. Growing up, I had sixteen cousins; now there are dozens of us across generations. Though my family visits often, I miss being part of everyday life, the small moments that bind people together.

One of my fondest memories in Swansea is the housewarming party we held in 2000. The house was full of people from different parts of our lives. I cooked Colombian, Spanish, and British dishes, and the atmosphere reminded me of my mother's home in Bogotá, always open and full of laughter.

From afar, I have watched Colombia with both pride and sadness. I know that many Colombians now arrive in Wales seeking asylum, fleeing violence and instability. Though my own journey was not one of exile, I feel deep empathy for them. My academic research into Afro-Latin American poetry helped me understand Colombia's complex history and my own mixed heritage, Spanish, Indigenous, and African. I have learned to be proud of all of it.

Sometimes, a smell or a place brings Colombia rushing back. Walking through Clyne Gardens can feel like being on our farm in the Andes. Yet Swansea is home too. I did not have to let go of Colombia to belong in Wales. Holding on to my roots helped me feel grounded here.

When I retired in 2019, I did not expect to begin something entirely new. But from a small group of around twenty Latin Americans living in Wales

grew Isla, Iberian and Latin Americans in Wales. Today, we have over 225 members from more than twenty nationalities, including many Welsh people. **We have built not just a community, but a family.**

Looking ahead, I dream of something lasting: a permanent Iberian and Latin American Cultural Institute in Swansea. **A place to learn languages, share dance and music, host talks, borrow books, and gather around food.** A café run by members who once worked in hospitality back home. A space for creativity, learning, and connection.

We already run a heritage dance group, meet weekly, and host creative projects like *Harmonías*, which supports wellbeing through art, movement, and music. Funded by the National Lottery, it offers healing and expression. Our members volunteer across the city, from art workshops to the Environment Centre. One member said, "Repair is a universal language," and it's true. Skills, care, and dignity transcend words.

We support professionals, doctors, nurses, artists, engineers, helping them stay connected to their identities and prepare for future work. We ask people what they did before, what they love, and how they want to contribute. Watching people regain confidence and purpose is profoundly moving.

This work is about dignity and legacy. It is about thriving, not just surviving, and about being seen as neighbours, not strangers.

Wales has given me kindness, solidarity, and a sense of belonging. Swansea is a City of Sanctuary. I can walk to the sea in fifteen minutes, something that still feels magical to someone raised in the mountains of Bogotá.

What I want people to understand is simple. You can belong here. This place can become home.

My dream is to create something lasting that welcomes others as I was welcomed. I may be retired, but my work is far from over.



# O GOLOMBIA I GYMRU

Hanes Patricia



Fy enw i yw Patricia EH Rodriguez-Martinez Jones. Dw i'n dod o Golombia, ond dw i'n cario mwy nag un cartref yn fy nghalon. Heddiw, dw i'n byw yn Abertawe, Cymru, lle a groesawodd i yn gynnes, ac lle dw i wedi adeiladu bywyd doeddwn i byth wedi'i ddisgwyl, ond un dw i'n ei drysori'n fawr.

Cefais fy ngeni yng Ngholombia ac fe dreuliais lawer o'm plentyndod yno. Pan oeddwn i'n un ar ddeg oed, cafodd fy nhad grant i astudio yn yr Unol Daleithiau, a symudodd y teulu i Pittsburgh, Pennsylvania. Dim ond dwy flynedd wnaethon ni dreulio yno, ond gadawodd y profiad ôl parhaol arna i. Dychwelais i Golombia gydag acen Americanaidd gref a chariad dwfn at yr iaith Saesneg, angerdd a luniodd fy mywyd.

Roedd ieithoedd yn fy swyno, yn enwedig eu gallu i gysylltu pobl a diwylliannau. Yn ôl yng Ngholombia, astudiais gyfieithu a dehongli yn y brifysgol, ac yna gradd mewn addysg gyda ffocws ar ieithoedd. Deuthum yn athrawes a gweithiais gyda'r British Council a'i gyfatebiaeth Colombiaidd-Americanaidd, gan helpu i hyfforddi athrawon Saesneg ar draws y wlad. Yn ddiweddarach, dysgais mewn tair prifysgol, yn arbenigo mewn Saesneg at ddibenion penodol, o economeg i wyddoniaeth gyfrifiadurol ac iechyd. Trwy iaith, des i o hyd i ffordd o bontio bydoedd.

Yn 1978, cefais ysgoloriaeth i astudio yn y Deyrnas Unedig. Roedd i fod am flwyddyn yn unig. Cyrhaeddais Lundain ac yna symud ymlaen i ddechrau astudiaethau ôl-raddedig mewn leithyddiaeth Gymhwysol. Y dyn a'm cofrestrodd ar y cwrs hwnnw fyddai'n dod yn ŵr i mi flwyddyn yn ddiweddarach, Peter. Gyda'n gilydd, fe adeiladon ni fywyd yn Lloegr, yn gyntaf yn Reading ac wedyn yn Leicester.

Ond roedd Cymru wastad yn galw. Roedd tad Peter yn dod o Abertawe, ac roedden ni'n ymweld yn aml yn ystod y gwyliau. Byddai Peter wastad yn dweud mai byw yn Abertawe fyddai'n ei wneud y dyn hapusaf. Pan gynigiodd Prifysgol Abertawe ysgoloriaeth PhD mewn astudiaethau Affro-Lladin Americanaidd, maes oedd yn agos iawn at fy nghalon, fe wnes i ymgeisio. Allan o hanner cant o ymgeiswyr, cefais fy rhoi ar y rhestr fer o bump, a chefais yr ysgoloriaeth.

Ar y pryd, roedd ein merch yn gorffen ei Lefelau A a'n mab ei GCSEs. Am flwyddyn, roeddwn i'n teithio'n ôl a blaen rhwng Leicester ac Abertawe wrth ddechrau fy PhD. Roedd hi'n flinedig iawn, ond roeddwn i'n benderfynol. Pan symudodd ein plant ymlaen i'r brifysgol a'r coleg, fe symudon ni i Abertawe'n llawn amser. Gadawodd Peter ei swydd ym maes gweinyddiaeth prifysgol i ddilyn gwaith amgylcheddol, ac yn y diwedd cafodd ei le yn yr RSPB yng Nghaerdydd.

Dechreuais ddysgu'n rhan-amser ym Mhrifysgol Abertawe wrth barhau â'm hastudiaethau doethuriaethol. Dysgais gyfieithu a dehongli, datblygais raglen MA lawn, trefnais leoliadau gwaith, a sicrhau cyllid gan y Comisiwn Ewropeaidd i adeiladu ystafell ddehongli, sy'n dal i gael ei defnyddio heddiw. Dros amser, trefnais tua hanner cant o interniaethau rhyngwladol i fyfyrwyr mewn gwledydd fel Tsieina, Sbaen, a'r Unol Daleithiau. Roedd cefnogi myfyrwyr i ddod o hyd i'w llwybr yn un o rannau mwyaf gwerth chweil fy ngyrfa.

Un o'r pethau dw i'n fwyaf balch ohono yw sefydlu Cymdeithas Iberaidd a Lladin Americanaidd Cymru, sydd bellach yn gwmni buddiant cymunedol. Ein nod yw cadw a rhannu ein treftadaeth ddiwylliannol, ein hieithoedd, a'n hunaniaethau. Dyma fy ffordd i o roi'n ôl, ac o barhau â'r gwaith o gysylltu pobl a ysbrydolwyd gyntaf gan iaith.

Mae byw yng Nghymru wedi bod yn anrheg. Dw i'n gweld diwylliant Cymreig yn gynnes, yn agored, ac yn hawdd mynd ato. Mae'r wlad, yn

enwedig Gŵyr, yn fy atgoffa o Golombia, gyda'i bryniau gwyrdd a'i deimlad o le. Mae'n teimlo'n gyfarwydd ac yn gadarnhaol.

Wrth gwrs, dw i'n dal i methu Colombia'n fawr. Dw i'n methu fy nheulu, y cyfarfodydd dyddiol, y dathliadau a'r eiliadau tawel fel ei gilydd. Wrth dyfu i fyny, roedd gen i un ar bymtheg o gefndryd; nawr mae dwsinau ohonom dros sawl cenhedlaeth. Er bod y teulu'n ymweld yn aml, dw i'n methu bod yn rhan o fywyd bob dydd, y pethau bach sy'n cadw pobl gyda'i gilydd.

Un o'm hatgofion gorau yn Abertawe yw'r parti cynhesu tŷ wnaethon ni ei gynnal yn 2000. Roedd y tŷ'n llawn pobl o wahanol rannau o'n bywydau. Coginiais fwyd Colombiaidd, Sbaenaidd, a Phrydeinig, ac roedd yr awyrgylch yn fy atgoffa o gartref fy mam yn Bogotá, wastad yn agored ac yn llawn chwerthin.

O bell, rydw i wedi gwyllo Colombia gyda balchder a thristwch. Dw i'n gwybod bod llawer o Golombiaidd bellach yn dod i Gymru i chwilio am loches, yn ffoi rhag trais ac ansefydlogrwydd. Er nad oedd fy nhaith i'n un o alltudiaeth, dw i'n teimlo empathi dwfn drostyn nhw. Trwy fy ymchwil academiaidd i farddoniaeth Affro-Lladin Americanaidd, fe ddeallais hanes cymhleth Colombia a'm treftadaeth gymysg fy hun, Sbaenaidd, frodorol ac Affricanaidd. Dw i wedi dysgu bod yn falch o'r cyfan.

Weithiau, mae arogl neu le yn dod â Colombia yn ôl ar frys. Mae cerdded trwy Erddi Clyne weithiau'n teimlo fel bod yn ôl ar ein fferm yn yr Andes. Eto i gyd, mae Abertawe'n gartref hefyd.

Doedd dim rhaid i mi ollwng gafael ar Colombia i berthyn yng Nghymru. Mewn gwirionedd, roedd dal gafael ar fy ngwreiddiau'n fy helpu i deimlo'n gadarn yma.

Pan ymddeolais yn 2019, doeddwn i ddim yn disgwyl dechrau rhywbeth hollol newydd. Ond o grŵp bach o tua ugain o Ladin Americanaid yng Nghymru, tyfodd Isla, Iberaidd a Lladin Americanaid yng Nghymru. Heddiw, mae gennym dros 225 o aelodau o fwy nag ugain o genhedloedd, gan gynnwys llawer o bobl Gymreig. **Rydyn ni wedi adeiladu nid yn unig gymuned, ond teulu.**

Wrth edrych i'r dyfodol, dw i'n breuddwydio am rywbeth parhaol: Sefydliad Diwylliannol Iberaidd a Lladin Americanaidd yma yn Abertawe. **Lle i ddysgu ieithoedd, rhannu dawns a cherddoriaeth, cynnal sgysiau, benthyg llyfrau, a chasglu o gwmpas bwyd.** Caffi bach hefyd, yn cael ei redeg gan aelodau a oedd unwaith yn gweithio ym maes lletygarwch gartref. Man ar gyfer creadigrwydd, dysgu, a chysylltiad.

Rydyn ni eisoes yn rhedeg grŵp dawns treftadaeth, yn cyfarfod bob wythnos, ac yn cynnal prosiectau creadigol fel Harmonías, sy'n cefnogi lles trwy gelf, symudiad, a cherddoriaeth. Gyda chyllid y Loteri Genedlaethol, mae'n cynnig iachâd a mynegiant. Mae ein haelodau'n gwirfoddoli ledled y ddinas, o weithdai celf i'r Ganolfan Amgylcheddol. Dywedodd un aelod, "Mae atgyweirio yn iaith gyffredinol," ac mae hynny'n wir. Mae sgiliau, gofal, ac urddas yn mynd y tu hwnt i eiriau.

Rydyn ni'n cefnogi gweithwyr proffesiynol, meddygon, nyrsys, artistiaid ac beirianwyr, gan eu helpu i gadw mewn cysylltiad â'u hunaniaeth a pharatoi ar gyfer gwaith yn y dyfodol. Rydwn ni'n gofyn i bobl beth wnaethon nhw o'r blaen, beth maen nhw'n ei garu, a sut maen nhw eisau cyfrannu. Mae gwyllo pobl yn adennill hyder a phwrpas yn hynod deimladwy.

Mae'r gwaith hwn yn ymwneud ag urddas ac etifeddiaeth. Mae'n ymwneud â ffynnu, nid dim ond goroesi, ac â chael eich gweld fel cymydog, nid fel dieithryn.

Mae Cymru wedi rhoi caredigrwydd, undod, ac ymdeimlad o berthyn i mi. Mae Abertawe'n Ddinas Noddfa. Gallaf gerdded i'r môr mewn pymtheg munud, rhywbeth sy'n dal i deimlo'n hudolus i rywun a fagwyd ym mynyddoedd Bogotá.

Yr hyn dw i eisau i bobl ei ddeall yw hyn: gallwch chi berthyn yma. Gall y lle hwn ddod yn gartref.

Fy mreuddwyd yw creu rhywbeth parhaol sy'n croesawu eraill yn yr un ffordd ag y cefais i fy nghroesawu. Efallai fy mod i wedi ymddeol, ond mae fy ngwaith ymhell o fod ar ben.



# THE GREEN, GREEN GRASS OF HOME

## Steffi's Story



My name is Steffi, and while I live today in the beautiful green valleys of Wales, my story begins in Germany, where I was born and raised. I have always had a deep fascination with the United Kingdom. From the age of twelve, I was collecting anything with the Union Jack, handbags, mugs with the Queen's face, you name it.

As I got older, I was able to really engage with my passion for all things British as I lived near a British Army base in Germany, and the town became a beautiful mix of British and German people. I made friends from the British forces, and my love for the English language grew stronger than anything else—I even preferred speaking English over German!

I loved English music (though not the Spice Girls, funnily enough—I was more into Blur and, embarrassingly, Take That!). Though thankfully my taste in music has drastically changed since then and I'm no longer a Take That fan!

My love for all things British deepened through events like the Rhine Army Summer Show, an Anglo-German festival with music and community. It was a really, really lovely festival which mixed the nations together. But I never understood why this connection with Britain was so deep. But then one day when I was in my late teens, my mother shared a family secret with me: my real grandfather was British. My mother told me his quirks such as drinking milk straight from the fridge without using a glass and so did I, it seems. Now it all made sense, my obsession wasn't so random after all. I had British blood.

The first time I set my feet on British soil was on a school exchange to Reading when I was 14. I met my exchange partner, Camilla, and to this day, we're still friends. After that, I visited often, especially London. Eventually, love led me further across borders. I fell for a British soldier stationed in Germany. Against all advice from friends and family, I moved to his hometown. But within a week, I fell seriously ill and ended up in hospital. I texted him to bring me a few essentials like pyjamas, a toothbrush and he came by. He asked me what was wrong with me and after I'd explained to him that I didn't know and that they were going to run further tests, he kissed me goodbye... and I never saw him again.

He just vanished.

It was so hard. Heartbroken, sick, and alone, I moved back in with my parents. Around three months after I'd moved back in with them, I remember my dad coming up to me and asking, "How do I get my girl back?" I said, without thinking, "I want to go to the UK. Just for a year." My mum wasn't happy at all about it because she didn't want me to go but my dad was very supportive. So, I packed up a van, closed my eyes, pointed at a map and landed in Bristol.

To say that my time in Bristol didn't get off to the best of starts would be an understatement. I moved into a shared house with two guys, and one of them turned out to be mentally unstable. He held me hostage in our home, and the police had to kick the door down to get me out. My very adventurous start to life in the UK was definitely not the start I had in mind. But eventually, I found a peaceful flat in Clifton Village and a great job which I really loved. I began making friends and one year turned into two. And I realised—I didn't want to leave. I felt like I belonged, that I had finally come home.

A few years later, I met a Welshman. I moved to Wales, we married, and I gave birth to my beautiful son in Newport. We decided to move back to Germany but the relationship went very wrong, so when my son was four, I fled my marriage and made the difficult decision to leave and return to Wales. I just felt that I needed



to be there. My heart ached for Wales. Many people in Germany struggled to understand my decision. But I had itchy feet, I just had to come back. And so, I returned, to the only place that had ever truly felt like my home.

I settled in a quiet village near Abergavenny and literally started from scratch again. I had nothing, no one. But one day, while moving into my new house, a woman named Kelly saw me struggling and stopped to help. Just like that. She became my first Welsh friend, and we're still in touch to this day. That's something I really love about here, people in Wales, especially in the Valleys, are open, warm, and welcoming. It's different from Germany, where it takes longer to get to know people and to be accepted into someone's inner circle.

The other thing that struck me about Wales was the amazing beauty. Its nature and countryside are unbelievably beautiful. **When I was going through my toughest times, I began walking. I explored every trail, every forgotten path, every mountain and every lake.**

Today, my son is nearly 17. He's Welsh through and through, though he was born to a German mother. He speaks broken German, but his heart belongs here. And I understand that completely.

I miss Germany sometimes, the cleanliness, the order, the sense of communal living. I miss my family, my friends, the regular community get-togethers, the street festivals, and the tidy streets where people take pride in their homes. Here in Wales, I do get frustrated with

the littering, especially in such a beautiful place. It's hard to see people not care for their own countryside.

But despite the differences, I have found home here.

Looking to the future, I have dreams, of course. I want to travel more, to explore the world and see as much of it as possible. I want to share its beauty through my photography. That's my passion—capturing places and moments so I can share them with those who can't see them for themselves. That's my dream.

If there's one thing I wish more people understood about here, it's that Wales is not just some corner near London. It's a country with a soul, a story, and a heartbeat all its own. It deserves to be seen, to be loved. I wish more people would see it as a tourist destination and come and visit. It gave me a second chance, a new beginning, and a sense of belonging I never expected.

So here I am—German by birth, Welsh by choice, and an explorer always.

# Y GLASWELLT GWYRDD, GWYRDD GARTREF

Hanes Steffi



Steffi ydw i. Er fy mod i'n byw heddiw yng nghymoedd gwyrdd hardd Cymru, yn yr Almaen mae fy stori'n dechrau – dyna lle ces i fy ngeni a lle ces i fy magu. Ers pan oeddwn i'n ifanc iawn, roedd gen i ddiddordeb mawr iawn yn y Deyrnas Unedig. O tua deuddeg oed, roeddwn i'n casglu unrhyw beth oedd â'r Faner Undeb arno – bagiau llaw, mygiau gyda wyneb y Frenhines, beth bynnag!

Wrth i mi fynd yn hŷn, cefais gyfle i wir ymgolli yn fy nghariad at bopeth Prydeinig, gan fy mod i'n byw ger canolfan fyddin Brydeinig yn yr Almaen. Daeth y dref yn gymysgedd hyfryd o bobl Almaenig a Phrydeinig. Fe wnes i ffrindiau gyda phobl oedd yn y lluoedd, a daeth fy nghariad at yr iaith Saesneg yn gryfach nag unrhyw beth arall – roeddwn i hyd yn oed yn hoffi siarad

Saesneg yn fwy nag Almaeneg! Roeddwn i'n caru cerddoriaeth Saesneg hefyd (er nid y Spice Girls, yn ddoniol ddigon – Blur oedd fy ffefryn, ac, yn eithaf embaras, Take That!). Diolch byth, mae fy chwaeth gerddorol wedi newid lot ers hynny!

Daeth y cysylltiad hwnnw â Phrydain yn ddyfnach fyth trwy ddigwyddiadau fel Sioe Haf Byddin y Rhein – gŵyl Eingl-Almaenig gyda cherddoriaeth a chymuned. Roedd hi'n ŵyl hyfryd iawn, yn dod â'r ddwy genedl at ei gilydd. Ond doeddwn i byth yn deall pam roedd y cysylltiad yma mor gryf. Tan un diwrnod, pan oeddwn i yn fy ardegegau hwyr, dywedodd fy mam gyfrinach deuluol wrtha i: roedd fy nhaid go iawn yn Brydeinig. Dywedodd hi wrtha i am ei arferion bach, fel yfed llaeth yn syth o'r oergell heb wydryn – rhywbeth roeddwn i'n ei wneud hefyd! Yna fe wnaeth popeth wneud synnwyr. Doedd fy obsesiwn ddim mor hap-ar-hap â hynny – roedd gen i waed Prydeinig.

Y tro cyntaf i mi osod fy nhraed ar bridd Prydain oedd ar gyfnawid ysgol i Reading pan oeddwn i'n 14 oed. Fe wnes i gwrdd â'm partner cyfnewid, Camilla, ac rydyn ni'n dal yn ffrindiau hyd heddiw. Ar ôl hynny, roeddwn i'n dod draw yn aml, yn enwedig i Lundain. Yn y diwedd, fe'm harweiniodd cariad dros ffiniau eto. Syrthiais mewn cariad â milwr Prydeinig oedd wedi'i leoli yn yr Almaen. Er gwaethaf cyngor ffrindiau a theulu, symudais i'w dref enedigol. Ond o fewn wythnos, fe ges i'n wael iawn a gorffen yn yr ysbyty. Fe wnes i anfon neges ato i ofyn iddo ddod â phethau sylfaenol fel pyjamas a brws dannedd. Daeth draw, gofynnodd beth oedd o'i le arna i, a phan ddywedais nad oeddwn i'n

gwybod ac y byddai mwy o brofion yn cael eu gwneud, fe'm cusanodd i ffarwel... a dyna'r tro olaf i mi ei weld.

Fe ddiflannodd. Yn llwyr.

Roedd hi'n ofnadwy o anodd. Gyda chalon wedi torri, yn sâl, ac ar fy mhen fy hun, symudais yn ôl at fy rhieni. Tua tri mis ar ôl dychwelyd, cofio fy nhad yn dod ata i a gofyn, "Sut ydw i'n cael fy merch yn ôl?" Heb feddwl, dywedais, "Dw i eisiau mynd i'r DU. Am flwyddyn yn unig." Doedd fy mam ddim yn hapus o gwbl, ond roedd fy nhad yn gefnogol iawn. Felly, paciais fan, caead fy llygaid, pwyntio at fap – a gorffen ym Mryste.

I ddweud nad oedd fy amser ym Mryste'n dechrau'n dda fyddai tanddatganiad. Symudais i dŷ wedi'i rannu gyda dau ddyn, ac roedd un ohonyn nhw'n ansefydlog yn feddylol. Fe'm daliodd yn wystl yn y tŷ, a bu'n rhaid i'r heddlu dorri'r drws i lawr i'm hachub. Doedd hynny ddim y dechrau anturus i fy mywyd yn y DU oedd gen i mewn golwg. Ond yn y diwedd, fe wnes i ddod o hyd i fflat tawel ym Mhentref Clifton a swydd wych roeddwn i wir yn ei charu. Dechreuais wneud ffrindiau, a throdd blwyddyn yn ddwy. A sylweddolais – doeddwn i ddim eisiau gadael. Roeddwn i'n teimlo fy mod i'n perthyn. Roeddwn i adref o'r diwedd.

Ychydig flynyddoedd yn ddiweddarach, fe wnes i gwrdd â dyn o Gymru. Symudais i Gymru, priodon ni, a chefais fy mab hardd yn Nhrefynwy. Fe benderfynon ni symud yn ôl i'r Almaen, ond aeth y berthynas o'i le'n ofnadwy. Pan oedd



fy mab yn bedair oed, fe ffoais o'r briodas a gwneud y penderfyniad anodd i ddychwelyd i Gymru. Roedd fy nghalon yn hiraethu am Gymru. Roedd llawer o bobl yn yr Almaen yn ei chael hi'n anodd deall pam. Ond roedd gen i draed coslyd – roedd yn rhaid i mi ddod yn ôl. Felly dychwelais i'r unig le oedd erioed wedi teimlo'n wirioneddol fel cartref.

Ymgartrefais mewn pentref tawel ger y Fenni a dechrau o'r dechrau unwaith eto – doedd gen i ddim byd, neb. Ond un diwrnod, wrth symud i mewn i'r tŷ newydd, gwelodd menyw o'r enw Kelly fi'n cael traferth ac fe stopiodd i helpu. Jest fel 'na. Hi oedd fy ffrind Cymreig cyntaf, ac rydyn ni dal mewn cysylltiad hyd heddiw. Dyna un o'r pethau dw i wir yn ei garu am Gymru – mae pobl, yn enwedig yn y Cymoedd, yn gynnes, yn agored

ac yn groesawgar. Mae'n wahanol i'r Almaen, lle mae'n cymryd mwy o amser i ddod i adnabod pobl a chael eich derbyn.

Y peth arall a'm trawodd oedd harddwch anhygoel Cymru. Mae'r natur a'r wlad mor brydferth. **Yn ystod fy amseroedd anoddaf, dechreuais gerdded. Archwilio pob llwybr, pob llwybr anghofiedig, pob mynydd a phob llyn.**

Heddiw, mae fy mab bron yn 17 oed. Mae'n Gymro drwy'r gwaed a'r galon, er iddo gael ei eni i fam Almaenig. Mae'n siarad Almaeneg braidd yn doredig, ond mae ei galon yma – ac rwy'n deall hynny'n iawn.

Dw i'n methu'r Almaen weithiau – y glendid, y trefn, y teimlad o fyw mewn cymuned. Dw i'n

methu fy nheulu, fy ffrindiau, y digwyddiadau cymunedol, y gwyliau stryd, a'r balchder mewn cartrefi. Yma yng Nghymru, dw i'n cael fy rhwystro weithiau gan y sbwriel, yn enwedig mewn lle mor brydferth. Mae'n anodd gweld pobl ddim yn gofalu am eu gwlad eu hunain.

Ond er gwaethaf y gwahaniaethau, dyma lle dw i wedi dod o hyd i gartref.

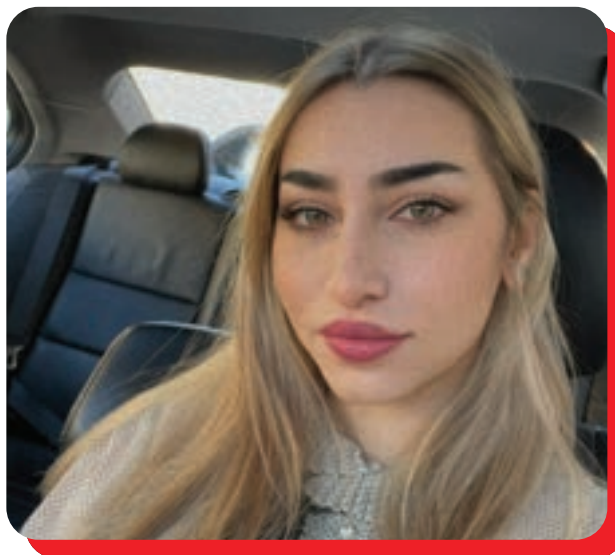
Wrth edrych tua'r dyfodol, mae gen i freuddwydion. Dw i eisiau teithio mwy, gweld y byd, a rhannu ei harddwch trwy fy ffotograffiaeth. Dyna fy angerdd – dal eiliadau a llefydd, a'u rhannu gyda'r rhai na allant eu gweld drostyn nhw eu hunain.

Os oes un peth hoffwn i i fwy o bobl ei ddeall, mae'n hyn: nid dim ond rhyw gornel ger Llundain yw Cymru. Mae'n wlad â chalon, â stori, ac â rhythm ei hun. Mae'n haeddu cael ei gweld a'i charu. Fe roddodd Cymru ail gyfle i mi, dechrau newydd, a theimlad o berthyn na feddyliais erioed y byddwn i'n ei gael.

Felly dyma fi – Almaenes wrth eni, Cymraes o ddewis, ac archwiliwr bob amser.

# MY JOURNEY OF ESCAPE AND BELONGING

## Ghofran's Story



I still remember the night we fled Syria. We left with only the clothes we were wearing, a few bags, and the fragile hope that somewhere life could be different.

It was 2012. Our neighbourhood had become a frontline. Under cover of darkness, my family crossed into Lebanon. Hours of walking, resting, walking again, and sometimes lifted along by strangers who asked no questions. I was 12. My brother was 10.

In Beirut, relatives found us "shelter": a windowless basement room, given in exchange for maintaining an apartment building. We cleaned stairwells, carried shopping, fixed whatever needed fixing. It wasn't employment. It was a deal with desperation.

The room was barely three by two metres. Four of us slept there at first. Later, when more relatives escaped, eleven people lay shoulder to shoulder on the floor. A utility space with exposed electrical panels became our kitchen. It was dangerous, but when you have nothing, danger becomes normal.

School slipped out of reach. Lebanon couldn't absorb the numbers arriving from Syria. I dropped out. So did my brother. My parents worked, and I stayed home to care for him. Then my mother had two more children within a year. I became a second mother. My childhood didn't end with a bang; it faded.

I still wanted to learn. I had a phone and internet access, and that small screen became my classroom: YouTube, films, music. I learned English through Peppa Pig and Justin Bieber. My younger brothers grew up with cartoons in different languages; one started speaking English, French, even Spanish.

We never expected to leave Lebanon. When we registered with the UN, it was for food vouchers. Then they asked if we would relocate if selected. We said yes, without believing it meant anything.

In 2014, we were told we matched the UK's resettlement criteria for vulnerable families with health issues. My father had been ill for years. We thought our lives were about to change. Instead, months became years of silence. We watched others leave while we stayed, trying not to hope too loudly.

Then, four years later, in 2018 we received confirmation. We were going to the UK. Our first flight was cancelled because my father's oxygen levels were too low. We had already said goodbye and given up what little we had. We went back to Beirut with nowhere that truly felt like "back."

Finally, in May 2018, we boarded the plane.

We landed in Birmingham and drove for hours without knowing our destination. When the van stopped, they said, "Welcome to Aberystwyth."

It was sunny but cold. Then we opened the door to our new home and froze in disbelief: beds, bedrooms, a real kitchen, a bathroom with a door that closed. Privacy. My little brothers ran through the house, claiming rooms like pirates discovering treasure. For the first time in years, I felt safe.

At first, everything was unfamiliar, especially food. When the tastes and smells of home disappear, you feel it in your bones. Back then there was no tahini, no flatbread, nothing that tasted like us. Today, I smile when I see them on shelves.

People welcomed us before we even spoke. They waved, stopped to say hello. We had grown up with stories that painted people here as cold or racist. Instead, we found warmth.

My parents struggled with the quiet. In Lebanon life had rhythm. Morning coffee with neighbours

and conversations in the street. Here, once we children were busy with school, silence settled in. My younger siblings cried for weeks, missing cousins and noise. But over time they flourished. Now they learn Welsh, sing songs, and dream freely.

For me, the path took longer. I wanted university, but I didn't know the steps. At 19, I was placed in basic English classes. I searched online, travelled for courses, completed a certificate through the Open University, and eventually enrolled at Aberystwyth University to study international politics.

Around that time, my mother and I started a food project called Syrian Diner. We wanted to support women in our community who struggled to find work. We began with pop-ups and fundraisers, and when I saw a shop for rent, I took the leap.

Not everyone came with me. Some women feared losing benefits and stepped back. I respected that. But after I moved forward, I lost parts of my local Syrian community. It hurt. I chose peace over conflict and kept cooking.

Building the restaurant was brutal. We had no money and no experience. I made costly mistakes: buying the wrong equipment, signing contracts I didn't understand, pricing dishes so low I couldn't pay the bills. I was close to quitting.

Then my partner joined me. He had years of restaurant experience. Together we rebuilt the menu, priced it properly, and things began to work. We took loans and renovated fully new electrics, proper kitchens and toilets, a bar.

Then came Jay Rayner's review. After that, we were fully booked for months. People travelled across the UK to eat our food. That review didn't just lift the business. It validated years of struggle and stubborn resilience.

Wales gave me safety and opportunity. I was born in Syria and shaped in Lebanon, but Wales is where I belong.

I still dream sometimes of being trapped again, of losing my future. But those fears have softened. Now I dream of growth: owning the building, living above the restaurant, studying culinary arts, perfecting one place.

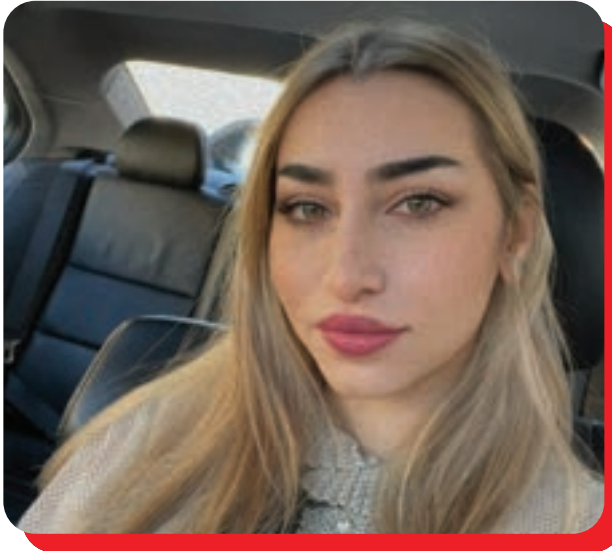
More than anything, I hope people look past stereotypes like headscarves, accents, unfamiliar names, and see why we came. Not for comfort, but for safety. We left because we had no choice.

**Wales gave me a second chance. It's not just where I live. It's where my future begins.**



# FY NHAITH O DDIANC A PHERTHYN

Hanes Ghofran



Rwy'n dal i gofio'r noson y gwnaethon ni ffoi o Syria. Gadawon ni gyda dim ond y dillad oedd arnom, ychydig o fagiâu, a'r gobaith bregus y gallai bywyd fod yn wahanol rhywle arall.

Roedd hi'n 2012. Roedd ein cymdogaeth wedi troi'n rheng flaen. Dan orchudd tywyllwch, croesodd fy nheulu i Libanus. Oriau o gerdded, gorffwys, cerdded eto, ac weithiau'n cael help gan ddieithriaid nad oedd yn gofyn cwestiynau. Roeddwn i'n 12 oed. Roedd fy mrawd yn 10.

Yn Beirut, daeth perthnasau o hyd i "loches": ystafell islawr heb ffenestri, yn gyfnewid am gynnal bloc o fflatiau. Roedden ni'n glanhau grisiau, cario siopa, a thrwsio beth bynnag oedd angen. Doedd e ddim yn swydd. Roedd e'n fargen gydag anobaith.

Roedd yr ystafell tua tri metr wrth ddau. Roedd pedwar ohonon ni'n cysgu yno ar y dechrau. Yn nes ymlaen, pan gyrhaeddodd mwy o berthnasau, roedd un ar ddeg yn gorwedd ochr yn ochr ar y llawr. Daeth gofod gyda phaneli trydan agored yn gegin. Roedd e'n beryglus, ond pan does gennych chi ddim byd, mae perygl yn dod yn normal.

Llithrodd ysgol allan o'n cyrraedd. Doedd Libanus ddim yn gallu ymdopi â'r niferoedd o Syria. Gadewais yr ysgol. Gwnaeth fy mrawd yr un peth. Roedd fy rhieni'n gweithio, ac arhosais adref i ofalu amdano. Yna cafodd fy mam ddau o blant eraill o fewn blwyddyn. Dechreuais fod fel ail fam. Doedd fy mhentyndod ddim yn dod i ben yn sydyn; fe ddiplannodd yn araf.

Roeddwn i dal eisiau dysgu. Roedd gen i ffôn a'r rhyngwrwyd, a daeth y sgrin fach honno'n ystafell ddosbarth: YouTube, ffilmiau, cerddoriaeth. Dysgais Saesneg drwy Peppa Pig a Justin Bieber. Tyfodd fy mrodyr iau gyda chartwnau mewn gwahanol ieithoedd; dechreuodd un siarad Saesneg, Ffrangeg, a Sbaeneg hyd yn oed.

Doedden ni byth yn disgwyl gadael Libanus. Pan gofrestrodd ni gyda'r Cenhedloedd Unedig, roedd e am dalebau bwyd. Yna gofynnwn nhw a fydden ni'n symud pe bydden ni'n cael ein dewis. Dywedon ni ie, heb wir gredu y byddai'n digwydd.

Yn 2014, dywedwyd ein bod yn cyfateb i feini prawf ailsefydlu'r DU ar gyfer teuluoedd bregus gyda phroblemau iechyd. Roedd fy nhad wedi bod yn sâl ers blynnyddoedd. Roedden ni'n

meddwl bod ein bywydau ar fin newid. Ond trodd misoedd yn flynyddoedd o dawelwch. Gwelsom eraill yn gadael tra roedden ni'n aros, yn ceisio peidio â gobeithio gormod.

Yna, bedair blynedd yn ddiweddarach, yn 2018, cawsom gadarnhad. Roedden ni'n mynd i'r DU. Cafodd ein hediad cyntaf ei ganslo oherwydd bod lefelau ocsigen fy nhad yn rhy isel. Roedden ni eisoes wedi ffarwelio a rhoi'r gorau i'r ychydig oedd gennym. Aethon ni'n ôl i Beirut, i le nad oedd yn teimlo fel cartref mwyach.

O'r diwedd, ym mis Mai 2018, aethon ni ar yr awyren.

Glaniodd ni yn Birmingham a theithio am oriau heb wybod ein cyrchfan. Pan stopiodd y fan, dywedon nhw, "Croeso i Aberystwyth."

Roedd hi'n heulog ond yn oer. Pan agoron ni ddrws ein cartref newydd, roedden ni mewn sioc: gwelyau, ystafelloedd gwely, cegin go iawn, ystafell ymolchi gyda drws oedd yn cau. Preifatrwydd. Rhedodd fy mrodyr bach o gwmpas, yn hawlio ystafelloedd fel môr-ladron yn darganfod trysor. Am y tro cyntaf ers blynnyddoedd, roeddwn i'n teimlo'n ddiogel.

Ar y dechrau, roedd popeth yn anghyfarwydd, yn enwedig y bwyd. Pan mae blasau ac arogleuon cartref yn diflannu, rydych chi'n teimlo hynny'n ddwfn. Bryd hynny, doedd dim tahini na bara fflat. Heddiw, rwy'n gwenu pan welaf nhw ar y silffoedd.

Croesawodd pobl ni cyn i ni siarad hyd yn oed. Roedden nhw'n chwifio ac yn dweud helo. Roedden ni wedi tyfu i fyny gyda straeon oedd yn dweud bod pobl yma'n oer neu'n hiliol. Yn lle hynny, fe gawson ni gynhesrwydd.

Roedd fy rhieni'n cael trafferth gyda'r distawrwydd. Yn Libanus, roedd bywyd yn llawn rhythm. Coffi bore gyda chymdogion a sgysiau ar y stryd. Yma, pan oedd y plant yn yr ysgol, roedd yn dawel. Roedd fy mrodyr a chwiorydd iau'n crio am wythnosau, yn colli eu cefndryd a'r sŵn. Ond dros amser, fe wnaethon nhw ffynnu. Nawr maen nhw'n dysgu Cymraeg, yn canu, ac yn breuddwydio'n rhydd.

I mi, cymerodd y daith yn hirach. Roeddwn i eisiau mynd i'r brifysgol, ond doeddwn i ddim yn gwybod sut. Yn 19 oed, cefais fy rhoi mewn dosbarthiadau Saesneg sylfaenol. Chwiliais ar-lein, teithiais i wneud cyrsiau, cwblheais dystysgrif gyda'r Brifysgol Agored, ac yn y diwedd cofrestrais ym Mhrifysgol Aberystwyth i astudio gwleidyddiaeth ryngwladol.

Tua'r adeg honno, dechreuodd fy mam a minnau brosiect bwyd o'r enw Syrian Diner. Roedden ni eisiau helpu menywod oedd yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i waith. Dechreuon ni gyda digwyddiadau bach, ac yna pan welais siop ar gael, cymerais y cam.

Doedd pawb ddim yn gallu dod gyda fi. Roedd rhai yn poeni am golli budd-daliadau, felly fe wnaethon nhw dynnu'n ôl. Roeddwn i'n deall hynny. Ond ar ôl i mi symud ymlaen, collais

rannau o'r gymuned Syria leol. Roedd hynny'n boenus. Dewisais heddwch a pharhau i goginio.

Roedd adeiladu'r bwyty yn anodd. Doedd gennym ni ddim arian na phrofiad. Gwneuthum gamgymeriadau drud: prynu'r offer anghywir, llofnodi cytundebau nad oeddwn i'n eu deall, prasio bwyd yn rhy isel. Roeddwn i'n agos at roi'r gorau iddi.

Yna ymunodd fy mhartner â mi. Roedd ganddo brofiad mewn bwytai. Gyda'n gilydd, fe wnaethon ni ailadeiladu'r fwydlen, gosod prisiau cywir, a dechreuodd pethau weithio. Cymeron ni fenthyciadau ac adnewyddu'r lle, gyda chegin iawn, trydan newydd, toiledau, a bar.

Yna daeth adolygiad Jay Rayner. Ar ôl hynny, roedden ni'n llawn am fisoedd. Roedd pobl yn teithio ar draws y DU i fwyta ein bwyd. Doedd yr adolygiad hwnnw ddim ond yn helpu'r busnes. Roedd e'n cadarnhau blynyddoedd o frwydro a dyfalbarhad.

Rhoddodd Cymru ddiogelwch a chyfle i mi. Cefais fy ngeni yn Syria a'm siapio yn Libanus, ond Cymru yw lle rwy'n perthyn.

Weithiau rwy'n dal i freuddwydio fy mod yn gaeth eto, fy mod yn colli fy nyfodol. Ond mae'r ofnau hynny wedi meddalu. Nawr rwy'n breuddwydio am dyfu: bod yn berchen ar yr adeilad, byw uwchben y bwyty, astudio coginio, a pherffeithio un lle.

Yn fwy na dim, rwy'n gobeithio y bydd pobl yn edrych y tu hwnt i stereoteipiau fel sgarffiau pen, acenion, ac enwau anghyfarwydd, ac yn gweld pam y daethon ni. Nid am gysur, ond am ddiogelwch. Gadawon ni oherwydd nad oedd gennym ddewis.

**Rhoddodd Cymru ail gyfle i mi. Nid dim ond lle rwy'n byw yw e. Dyma lle mae fy nyfodol yn dechrau.**



## FINDING HOME

### Aftab's Story



My name is Aftab, and I was born and raised in Karachi, in a bustling city of Pakistan. I am the eldest of four siblings and the only son. My childhood was full of laughter, street games, and warm family meals. I attended a Catholic school, went on to college and university, and eventually found work in a bank. I married, built a life, and became a father to four beautiful children. Life was steady and peaceful, until it suddenly wasn't.

Being Christian in a Muslim-majority country was not always easy, but for many years, we lived side by side. I had Muslim friends. We worked together, shared meals, and supported one another. Then one day, something happened. It is something I do not like to revisit or repeat. That moment changed everything and forced me to make the hardest decision of my life. I had to leave my home, my parents, my job, and everything familiar behind. I left for one reason only: safety, for myself and for my family.

In 2011, I arrived in the UK. We landed at Heathrow and went straight to my brother-in-law's home in London. He did not know I was

coming to claim asylum. That evening, I told him over dinner. The next morning, I went to Croydon to begin the asylum process. From there, we were sent to Wales, a place I had never heard of at the time.

My wife and I asked ourselves, "Where is Cardiff?" We were told there was no space in London. Feeling scared and uncertain, we moved to Cardiff with our three young children. Looking back now, I am so grateful we ended up here.

We arrived in September 2011. We knew no one. Everything felt unfamiliar, from the streets to the language. Slowly, we began to rebuild our lives. My wife and I enrolled in courses at Cardiff and Vale College to improve our English and prepare for whatever the future might bring.

As Catholics, we turned to the local church. The priest welcomed us warmly, and the congregation embraced us like family. The kindness of strangers during that time stayed with me and helped us survive the hardest moments.

Our asylum process lasted seven and a half long years. Years filled with waiting, uncertainty, and worry. During that time, I was not allowed to work. When we were finally granted refugee status, I hoped life would become easier. Instead, I found that my banking experience was no longer recognised because of the long gap. I started again from the beginning, taking small jobs in shops and restaurants to support my family. It was not easy, but it gave me purpose. Over time, I found more stable work, even if it was not in my original profession.

One moment stands out clearly in my memory, my court appeal. I was terrified. When I told my church community, people came with me to support me. A deacon sat beside me in court. When the judge saw him, she acknowledged his presence and credibility. From that moment, the focus shifted to my faith and the danger I would face if I returned to Pakistan. That day, I truly understood the power of community.

Now, more than a decade later, Wales feels like home. My children have grown up here, and my youngest was born here in 2015.

I miss many things about Pakistan: my parents, my childhood home, the food, and the warmth of shared meals on the rooftop. But I believe nothing in life is accidental. Perhaps I was brought here for a reason, to help others who are now walking the same path I once did.

Today, I work part-time with the Welsh Refugee Council. **I meet asylum seekers who feel lost, scared, and exhausted from waiting. I tell them to be patient. Life is like riding a bicycle. If you keep pedalling, you will not fall.**

I want people to understand that asylum seekers do not come to take. They come because they have no choice. They carry pain, loss, and fear, and all they ask for is safety, dignity, and a second chance.

I came to Wales for safety. I stayed because I found a home.

# DOD O HYD I GARTREF

## Hanes Aftab

Fy enw i yw Aftab, a chefais fy ngeni a'm magu yn Karachi, dinas fawr a bywiog ym Mhacistan. Fi yw'r hynaf o bedwar o frodyr a chwiorydd, a'r unig fab. Roedd fy mhentyndod yn llawn chwerthin, gemau stryd, a phrydau bwyd cynnes gyda'r teulu. Aethwn i ysgol Gatholig, wedyn ymlaen i'r coleg a'r brifysgol, ac yn y diwedd fe ges i swydd mewn banc. Priodais, adeiladais fywyd, a chefais bedwar o blant hyfryd. Roedd bywyd yn sefydlog ac yn heddychlon, nes iddo newid yn sydyn.

Doedd bod yn Gristion mewn gwlad â mwyafrif Mwslimaidd ddim bob amser yn hawdd, ond am flynyddoedd lawer roedden ni'n cyd-fyw. Roedd gen i ffrindiau Mwslimaidd. Roedden ni'n gweithio gyda'n gilydd, yn rhannu prydau bwyd, ac yn cefnogi ein gilydd. Yna, un diwrnod, digwyddodd rhywbeth. Rhywbeth nad ydw i'n hoffi ei ailadrodd na'i gofio. Newidiodd y foment honno bopeth, a gorfododd fi i wneud y penderfyniad anoddaf yn fy mywyd. Roedd rhaid i mi adael fy nghartref, fy rhieni, fy swydd, a phopeth oedd yn gyfarwydd. Gadwais am un rheswm yn unig: diogelwch, i mi fy hun ac i fy nheulu.

Yn 2011, cyrhaeddais y Deyrnas Unedig. Glanion ni yn Heathrow ac aethon ni'n syth i gartref fy mrawd-yng-nghyfraith yn Llundain. Doedd e ddim yn gwybod fy mod i'n dod i hawlio lloches. Y noson honno, dros swper, fe ddywedais wrtho. Y bore wedyn, es i Croydon i ddechrau'r broses lloches. O'r fan honno, anfonwyd ni i Gymru, lle doeddwn i erioed wedi clywed amdano bryd hynny.

Gofynnodd fi a fy ngwraig i'n hunain, "Ble mae Caerdydd?" Dywedwyd wrthym nad oedd lle yn Llundain. Gan deimlo'n ofnus ac yn ansicr,

symudon ni i Gaerdydd gyda'n tri phlentyn bach. Wrth edrych yn ôl nawr, dw i mor ddiolchgar mai yma y daethon ni.

Cyrhaeddwn ni ym mis Medi 2011. Doedden ni'n adnabod neb. Roedd popeth yn newydd, y lleoedd, y wynebau, a'r iaith. Yn araf bach, dechreuon ni ailadeiladu ein bywydau. Cofrestrodd fy ngwraig a minnau ar gyrsiau yng Ngholeg Caerdydd a'r Fro i wella ein Saesneg a pharatoi ar gyfer beth bynnag oedd i ddod.

Fel Catholigion, troesom at yr eglwys leol. Croesawodd yr offeiriad ni'n gynnes, a daeth y gymuned o'n cwmpas fel teulu. Dydw i byth yn anghofio caredigrwydd dieithriaid yn ystod y cyfnod hwnnw. Fe wnaeth hynny'r gwahaniaeth i gyd.

Parhaodd ein proses lloches am saith mlynedd a hanner. Blynyddoedd hir o aros, ansicrwydd, a phryder. Yn ystod y cyfnod hwnnw, doedd gen i ddim hawl i weithio. Pan gafon ni statws ffoadur o'r diwedd, ro'n i'n meddwl y byddai pethau'n haws. Ond roedd y farchnad swyddi wedi newid, ac nid oedd llawer o gyflogwyr yn cydnabod fy mhrofiad bancio oherwydd y bwlch hir. Dechreuais eto o'r dechrau, yn cymryd swyddi bach mewn siopau a bwytai i gynnal fy nheulu. Doedd e ddim yn hawdd, ond roedd yn waith, ac roedd yn rhoi pwrpas i mi. Dros amser, llwyddais i ddod o hyd i ryw beth mwy sefydlog, hyd yn oed os nad oedd yn fy maes profiad.

Mae un atgof yn sefyll allan yn glir, fy apêl llys. Roeddwn i'n ofnus iawn. Pan ddywedais wrth gymuned yr eglwys, daeth pobl gyda fi i'm cefnogi. Eisteddodd diacon wrth fy ochr yn y llys.



Pan welodd y barnwr ef, cydnabu ei bresenoldeb a'i hygrededd. O'r eiliad honno, symudodd y ffocws at fy ffydd a'r perygl y byddwn yn ei wynebu pe bawn yn dychwelyd i Bacistan. Y diwrnod hwnnw, deallais wir rym cymuned.

Heddiw, dros ddegawd yn ddiweddarach, mae Cymru'n teimlo fel cartref. Mae fy mhiant wedi tyfu i fyny yma, a chafodd fy mhlentyn ieuengaf ei eni yma yn 2015.

Dw i'n methu llawer o bethau am Bacistan, fy rhieni, fy nghartref plentyndod, y bwyd, a chynhesrwydd prydau bwyd ar y to gyda'r teulu. Ond dw i'n credu nad oes dim byd mewn bywyd yn digwydd ar ddamwain. Efallai bod Duw wedi dod â fi yma am reswm, efallai i helpu eraill sy'n cerdded yr un llwybr ag y cerddais i unwaith.

Heddiw, dw i'n gweithio'n rhan-amser gyda Chyngor Ffoaduriaid Cymru. **Dw i'n cwrdd â cheiswyr lloches sydd yn yr un lle ag roeddwn i ddeg mlynedd yn ôl, yn ansicr, yn ofnus, ac wedi blino aros. Dw i'n dweud wrthyn nhw: byddwch yn amyneddgar. Nid yw bywyd yn hawdd, ond mae'n debyg i reidio beic. Os ydych chi'n parhau i bedlo, fyddwch chi ddim yn syrthio.**

Dw i eisïau i bobl yng Nghymru, ac ymhellach i ffwrdd, ddeall nad yw ceiswyr lloches yn dod yma i gymryd. Maen nhw'n dod oherwydd nad oes ganddyn nhw ddewis. Maen nhw'n cario poen, colled, ac ofn, a'r cyfan maen nhw'n gofyn amdano yw diogelwch, urddas, ac ail gyfle.

Des i i Gymru am ddiogelwch. Arhosais oherwydd fy mod i wedi dod o hyd i gartref.

# FROM THE TIGRIS TO TAWE

## Tahir's Story



I was born in 1961, just a stone's throw from the River Tigris in Baghdad. The fifth of seven children, I grew up in a comfortable, middle-class family. My father was a glass trader, importing glass from Belgium and cutting it to size for local customers. Life was stable, until everything changed.

I was six when my father died. In our society, women didn't work, but my mother had no choice. She fought to keep the business going, putting a temporary manager in place. By the time my eldest brother was 14, he was forced to take over. Responsibility arrived early in our lives.

I, however, had a different dream. I wanted to study abroad. I loved learning and wanted to see the world beyond Iraq. Even as a child, my horizons stretched further than the Euphrates and Tigris.

That opportunity came through a cousin studying in Swansea. With his help, I was accepted into Gregg High School. At 18, I left Baghdad.

I stepped into a completely different world: strong accents, bitter cold, and very unfamiliar toilets. I still laugh when I remember a flatmate, unfamiliar with Western plumbing, sitting backwards on the toilet. It was bewildering, but unforgettable.

Language was the biggest challenge. I knew English grammar, but real conversation was another matter entirely. I would practise a sentence again and again just to buy a bus ticket, only to freeze when the driver asked, "Single or return?" One Iraqi student I knew accidentally bought dog food, mistaking the word "beef" for tinned meat. One bite was enough to teach him otherwise.

Despite the challenges, there was a freedom I had never known. Back home, everything was watched: how you dressed, who you spoke to, what you believed. Here, we had choices. Some

students went wild with nightlife, gambling, and debt. I chose discipline. I budgeted, studied, and focused on mastering the language. When I finally spoke English with confidence, something shifted inside me. It was my first real victory.

After my A-levels, I moved to Southampton to study construction. That's where I met my first wife. When my studies ended, we returned to Swansea, but it was the early 1980s and work was scarce. Rejection letters arrived one after another. Still, I kept knocking on doors.

One day, a construction firm told me they weren't hiring. "Let me work for free," I said. They laughed. "Who will pay you?" "I will," I replied.

For ten months, I worked unpaid during the day and earned tips in an Indian restaurant at night. When they finally offered me a job, I was overjoyed. Persistence had paid off.

Life, however, is rarely straightforward. The late 1980s recession hit hard. A divorce followed, along with financial strain and long drives to see my children. Then a friend asked me to help out at his kebab shop for a few nights. That's when a new path opened.

Before long, I had my own restaurant, then another. For nearly a decade, I ran food businesses, built a second family, and eventually

returned to Swansea to be closer to my daughters and to work again in construction.

Now, more than forty years later, many of my childhood friends are doctors, engineers, and professionals. Others were lost along the way. In Iraq, only those considered academically strong were sent abroad. It was an investment. I didn't waste it. I made it.

Over time, though, I've grown distant from Iraq. I struggle to remember the names of all my nephews and nieces. The distance isn't just physical. It's memory, time, and change. What we share now are childhood memories, precious but fading.

Wales, on the other hand, slowly became home. Not all at once, but gently and firmly. One day, I realised I was no longer a visitor. Every time I sing the national anthem, I feel deeply emotional.

There have been difficult moments. In the past, people might have noticed your skin colour quietly. Today, they say things openly. My British-born children have faced it. Playground insults. Silent judgement. My youngest daughter, Tamara, felt it most. Her skin is as dark as mine.

I could have become bitter. Instead, I chose determination. I fought back with work, love, and quiet defiance. I belong here too.

Not all memories are painful. Some are beautifully strange. I remember my first wife's grandmother, a traditional Welsh woman with soft white hair and hands always busy with knitting or tea. She believed it was lucky for a dark-skinned man to enter her home. "It brings blessings," she'd say. I didn't question it. After everything I'd been through, I accepted it as a welcome.

Wales became more than a home. It became something I wanted to give back to. I organised community events, volunteered at park runs, helped raise over £2,000 for children with cancer, and supported mental health through MIND. Giving back isn't just charity. It's connection.

I often say, "You have to invest in your people." You plant roots by giving, not taking.

I haven't forgotten Iraq. **I carry it now through stories I tell my grandchildren. My daughter even bought me a notebook to write them down.** I've fallen behind, I admit. Life has a way of pulling you everywhere. But I will catch up.

Looking ahead, my hopes are simple: compassion, fairness, and opportunity.

I don't understand why a country rich in resources, and in need of workers, would stop refugees from contributing. Let them work. Let them stand on their own feet. It's not only moral, it's practical.



For me, life comes down to three values: respect, integrity, and humility.

When you arrive in a new country, you respect it. You learn its ways. You don't force your customs on others. You offer your culture gently, like a gift. You integrate. You contribute. You listen.

And in return, the country gives you something priceless: belonging.

That's my story. I came to Wales as a guest. I stayed as a citizen. And today, I'm not just someone who lives here. I am someone who belongs, not by birth, but by choice, effort, and heart.

# O'R TIGRIS I'R TAWE

Hanes Tahir



Cefais fy ngeni yn 1961, dim ond tafliad carreg o Afon Tigris yn Baghdad. Fi oedd y pumed o saith o blant, ac fe ges i fagwraeth gyfforddus mewn teulu dosbarth canol. Roedd fy nhad yn fasnachwr gwydr, yn mewnforio gwydr o Wlad Belg ac yna'n ei dorri i faint i gwsmeriaid lleol. Roedd bywyd yn sefydlog, nes i bopeth newid.

Roeddwn i'n chwech oed pan fu farw fy nhad. Yn ein cymdeithas ni, doedd menywod ddim yn gweithio, ond doedd gan fy mam ddim dewis. Bu'n ymladd i gadw'r busnes i fynd, gan roi rheolwr dros dro mewn lle. Erbyn i fy mrawd hynaf gyrraedd 14 oed, fe orfodwyd ef i gymryd drosodd. Daeth cyfrifoldeb yn gynnar iawn i'n bywydau.

Ond roedd gen i freuddwyd wahanol. Roeddwn i eisiau astudio dramor. Roeddwn i wastad wedi caru dysgu ac eisiau gweld y byd tu hwnt i Irac. Hyd yn oed pan oeddwn i'n blentyn, roedd fy ngorwelion yn ymestyn ymhellach na'r Ewffrates a'r Tigris.

Daeth y cyfle hwnnw drwy gefnder oedd yn astudio yn Abertawe. Gyda'i help, cefais fy nerbyn i Ysgol Uwchradd Gregg. Yn 18 oed, gadewais Baghdad.

Cerddais i mewn i fyd hollol wahanol: acenion cryf, oerfel chwerw, a thoiledau hollol anghyfarwydd. Dw i'n dal i chwerthin pan dw i'n cofio cyd-letywr oedd ddim yn gyfarwydd â phlymio'r Gorllewin, yn eistedd ar y toiled yn wyneb yn ôl. Roedd yn ddrislyd, ond bythgofiadwy.

Iaith oedd y sialens fwyaf. Roeddwn i'n gwybod gramadeg Saesneg, ond roedd sgwrs go iawn yn rhywbeth hollol arall. Roeddwn i'n ymarfer brawddeg dro ar ôl tro dim ond i brynu tocyn bws, ac yna'n rhewi pan ofynnodd y gyrrwr, "Single neu return?" Roeddwn i'n adnabod un myfyriwr o Irac a brynodd fwyd cŵn ar gam, gan feddwl bod y gair "beef" yn golygu cig tun. Roedd un tamaid yn ddigon i'w addysgu. Gwersi caled.

Er gwaetha'r heriau, roedd yna ryddid doeddwn i erioed wedi'i deimlo o'r blaen. Gartref, roedd popeth yn cael ei wyllo: sut oeddech chi'n gwisgo, gyda phwy oeddech chi'n siarad, beth oeddech chi'n ei gredu. Yma, roedd gennym ni ddewisiadau. Aeth rhai myfyrywyr yn wyllt

gyda bywyd nos, gamblo a dyled. Dewisais i ddisgyblaeth. Roeddwn i'n cyllidebu, yn astudio, ac yn canolbwyntio ar feistrol'r iaith. Pan lwyddais i siarad Saesneg yn hyderus o'r diwedd, fe symudodd rhywbeth y tu mewn i mi. Dyna oedd fy llwyddiant go iawn cyntaf.

Ar ôl fy Lefelau A, symudais i Southampton i astudio adeiladu. Dyna lle cyfarfûm â'm gwraig gyntaf. Pan ddaeth fy astudiaethau i ben, fe ddychwelon ni i Abertawe, ond roedd hi'n gynnar yn yr 1980au ac roedd gwaith yn brin. Daeth llythyrau gwrthod un ar ôl y llall. Serch hynny, parhaais i guro drysau.

Un diwrnod, dywedodd cwmni adeiladu wrtha i nad oedden nhw'n cyflogi. "Gadewch i mi weithio am ddim," meddais i. Roedden nhw'n chwerthin. "Pwy fydd yn talu ti?" "Fi fy hun," atebais i.

Am ddeg mis, gweithiais heb dâl yn ystod y dydd, ac ennill tipiau mewn bwyty Indiaidd gyda'r nos. Pan gynigiodd y cwmni swydd i mi o'r diwedd, roeddwn i wrth fy modd. Roedd dyfalbarhad wedi talu ar ei ganfed.

Ond anaml mae bywyd yn syml. Tarodd dirwasgiad diwedd yr 1980au'n galed. Daeth ysgariad, straen ariannol, a theithiau hir i weld fy mhlant. Yna gofynnodd ffrind a allwn i helpu yn ei siop cebab am ychydig nosweithiau. Dyna pryd agorodd llwybr newydd.

Cyn hir, roedd gen i fy mwytai fy hun, ac yna un arall. Am bron i ddegawd, rhedais fusnesau bywyd, adeiladu ail deulu, ac yn y pen draw

dychwelais i Abertawe i fod yn agosach at fy merched ac i weithio eto ym maes adeiladu.

Nawr, dros ddeugain mlynedd yn ddiweddarach, mae llawer o'm ffrindiau plentyndod yn feddygon, peirianwyr, ac yn weithwyr proffesiynol. Collwyd eraill ar hyd y ffordd. Yn Irac, dim ond y rhai oedd yn gryf yn academiaidd oedd yn cael eu hanfon dramor. Roedd yn fuddsoddiad. Wnes i ddim ei wastraffu. Fe lwyddais i.

Dros amser, fodd bynnag, rydw i wedi mynd yn bellach oddi wrth Irac. Dw i'n cael trafferth cofio enwau fy neiaint i gyd. Nid pellter corfforol yn unig ydyw. Mae'n atgofion, amser, newid. Y cyfan sydd gennym ni'n gyffredin bellach yw atgofion plentyndod, gwerthfawr ond yn pylu.

Mae Cymru, ar y llaw arall, wedi dod yn gartref yn araf. Ddim i gyd ar unwaith, ond yn dyner ac yn gadarn. Un diwrnod, sylweddolais nad ymwelydd oeddwn i bellach. Bob tro dw i'n canu'r anthem genedlaethol, dw i'n teimlo'n emosiynol iawn.

Bu adegau anodd. Yn y gorffennol, efallai byddai pobl yn sylwi ar liw dy groen yn dawel. Heddiw, maen nhw'n dweud pethau'n agored. Mae fy mhlant, a anwyd ym Mhrydain, wedi'i wynebu. Sarhad ar y maes chwarae. Barn dawel. Fy merch ieuengaf, Tamara, deimlodd e fwyaf. Mae ei chroen hi mor dywyll â'm un i.

Gallwn i fod wedi troi'n chwerw. Yn lle hynny, dewisais benderfyniad. Ymladdais yn ôl gyda gwaith, cariad, a herfeiddiad distaw. Rydw i'n

perthyn yma hefyd.

Nid yw pob atgof yn boenus. Mae rhai yn od mewn ffordd brydferth. Dw i'n cofio nain fy ngwraig gyntaf, menyw Gymreig draddodiadol gyda gwallt gwyn meddal a dwylo wastad yn brysur gyda gwau neu de. Roedd hi'n credu ei bod hi'n lwcus cael dyn croen-tywyll i gamu i'w chartref. "Mae'n dod â bendithion," meddai hi. Wnes i ddim ei gwestiynu. Ar ôl popeth roeddwn i wedi'i brofi, fe'i cymerais fel croeso.

Daeth Cymru yn fwy na chartref. Daeth yn rhywbeth roeddwn i eisiau rhoi'n ôl iddo. Trefnais ddigwyddiadau cymunedol, gwirfoddolais mewn park runs, helpu codi dros £2,000 i blant gyda chanser, a chefnogi iechyd meddwl drwy MIND. Nid elusen yn unig yw rhoi'n ôl. Mae'n gysylltiad.

Dw i'n dweud yn aml, "Mae'n rhaid buddsoddi yn dy bobl." Rwyd ti'n plannu gwreiddiau drwy roi, nid drwy gymryd.

Dydwn i ddim wedi anghofio Irac. **Dw i'n ei gario nawr drwy'r straeon dw i'n eu hadrodd i'm hwyrion. Prynodd fy merch lyfr nodiadau i mi eu hysgrifennu.** Dw i wedi syrthio ar ei hôl hi, rhaid cyfaddef. Mae bywyd yn tynnu di i bob cyfeiriad. Ond fe wna i ddal i fyny.

Wrth feddwl am y dyfodol, mae fy ngobaith yn syml: tosturi, tegwch, a chyfle.

Dw i ddim yn deall pam y byddai gwlad mor gyfoethog o ran adnoddau, ac sydd angen gweithwyr, yn atal ffoaduriaid rhag cyfrannu.



Gadewch iddyn nhw weithio. Gadewch iddyn nhw sefyll ar eu traed eu hunain. Nid mater moesol yn unig ydyw. Mae'n fater ymarferol.

I mi, mae bywyd yn dod i lawr i dri gwerth: parch, uniondeb, a gostyngaidrwydd.

Pan wyt ti'n cyrraedd gwlad newydd, rwyd ti'n ei pharchu. Rwyd ti'n dysgu ei ffyrdd. Dydydych chi ddim yn gorfodi eich arferion ar eraill. Rwyd ti'n cynnig dy ddiwylliant yn dyner, fel rhodd. Rwyd ti'n integreiddio. Rwyd ti'n cyfrannu. Rwyd ti'n gwranddo.

Ac yn gyfnewid, mae'r wlad yn rhoi rhywbeth amhrisiadwy i ti: ymdeimlad o berthyn.

Dyna fy stori. Des i i Gymru fel gwestai. Arhosais fel dinesydd. A heddiw, dw i ddim jest yn rhywun sy'n byw yma. Dw i'n rhywun sy'n perthyn, nid drwy eni, ond drwy ddewis, ymdrech, a chalon.

# FINDING HOME IN WALES

## Shayma's Story



My name is Shayma, and this is the story of how I found home in a place I never imagined: Wales.

I was born and raised in Iraq. Before everything changed, life was simple and full. I had a close family, a sense of belonging, and clear dreams. I graduated from Baghdad University with a degree in Business and Management, married in 1998, and had two wonderful children. I hoped to work in a bank, balancing a modest career with family life. That was all I wanted: stability, peace, and a future for my children.

In 2003, war changed everything. Fear became part of daily life, electricity was unreliable, winters were harsh, and the streets no longer felt safe. I realised I could not protect my children there. I made the hardest decision of my life

and left Baghdad. I left my family behind, not because I wanted to, but because there was no way for us to leave together. Becoming a refugee is not a choice. It is survival.

I spent two years in Jordan before applying for asylum through the United Nations. When asked where I wished to go, I chose the UK because my sister lived there. In 2008, I arrived and came straight to Wales.

The first year was incredibly hard. The people were kind, but everything else felt overwhelming: the language, the cold, the isolation, and the pain of being far from family. I didn't understand the systems or how to support my children. Then I found help through the Welsh Refugee Council. My caseworker supported us with schooling, benefits, and learning how life worked here. That support changed everything.

### **The day I watched my children walk into school with their backpacks, ready to learn English and make friends, I felt hope return.**

I enrolled in college to learn English, started meeting people, and slowly built a new life. Our neighbours welcomed us warmly, knocking on the door to offer help. Teachers used pictures and gestures so my children could communicate before they had the words. That kindness stayed with me.

Today, Wales feels like home. I see it in the small moments: neighbours stopping to chat, strangers helping when my car broke down, people looking out for one another. Still, I miss

Iraq deeply. I miss my parents, my siblings, the smells of home, and the laughter around the dinner table. No place can fully replace that.

Now, I work for the Welsh Refugee Council, the same organisation that once helped me. It feels like coming full circle. I still dream of working one day with the United Nations, to give hope to others as they once gave it to me.

My children are my greatest pride. My son studies biomedical science at Cardiff University, and my daughter is a Swansea University graduate now building her career in Cardiff. Watching them thrive fills me with joy.

To the people of Wales, I want to say this: refugees are not a burden. We are people. We come seeking safety. When given a chance, we work, contribute, and give back. We become part of Cymru.

This is my story, and I hope it helps people see the human being behind the word "refugee."

# CANFOD CARTREF YNG NGHYMRU

Hanes Shayma

Fy enw i yw Shayma, a dyma stori sut wnes i ddod o hyd i gartref mewn lle doeddwn i byth wedi'i ddychmygu: Cymru.

Cefais fy ngeni a'm magu yn Irac. Cyn i bopeth newid, roedd bywyd yn syml ac yn llawn. Roedd gen i deulu agos, teimlad o berthyn, a breuddwydion clir. Graddiais o Brifysgol Baghdad gyda gradd mewn Busnes a Rheolaeth, priodais yn 1998, a chefais ddau o blant hyfryd. Roeddwn i'n gobeithio gweithio mewn banc, yn cydbwysu swydd gymedrol gyda bywyd teuluol. Dyna oeddwn i ei eisiau: sefydlogrwydd, heddwch, a dyfodol i'm plant.

Yn 2003, newidiodd y rhyfel bopeth. Daeth ofn yn rhan o fywyd bob dydd. Roedd trydan yn anibynadwy, roedd y gaeafau'n galed, ac doedd y strydoedd ddim yn teimlo'n ddiogel bellach. Sylweddolais na allwn i amddiffyn fy mhlant yno. Gwneuthum y penderfyniad anoddaf yn fy mywyd a gadael Baghdad. Gadewais fy nheulu ar ôl, nid oherwydd fy mod i eisiau, ond oherwydd nad oedd unrhyw ffordd i ni adael gyda'n gilydd. Nid dewis yw dod yn ffoadur. Goroesi yw e.

Treuliais ddwy flynedd yn yr lорddonen cyn gwneud cais am loches drwy'r Cenhedloedd Unedig. Pan ofynnwyd i mi ble hoffwn i fynd, dewisais y DU oherwydd bod fy chwaer yn byw yno. Yn 2008, cyrhaeddais ac es yn syth i Gymru.

Roedd y flwyddyn gyntaf yn hynod o anodd. Roedd y bobl yn garedig, ond roedd popeth arall yn llethol: yr iaith, yr oerfel, yr unigedd, a'r boen o fod mor bell oddi wrth deulu. Doeddwn i ddim

yn deall y systemau na sut i gefnogi fy mhlant mewn lle mor wahanol. Yna cefais help drwy Gyngor Ffoaduriaid Cymru. Cefnogodd fy ngweithiwr achos ni gyda'r ysgolion, budd-daliadau, a deall sut oedd bywyd yn gweithio yma. Newidiodd y gefnogaeth honno bopeth.

**Y diwrnod y gwelais fy mhlant yn cerdded i mewn i'r ysgol gyda'u bagiau ar eu cefnau, yn barod i ddysgu Saesneg a gwneud ffrindiau, teimlais oraith yn dychwelyd.** Cofrestrais mewn coleg i ddysgu Saesneg, dechreuais gwrdd â phobl, ac yn raddol adeiladu bywyd newydd. Croesawodd ein cymdogion ni'n gynnes, yn curo ar y drws i gynnig help. Defnyddiodd athrawon luniau ac ystumiau fel bod fy mhlant yn gallu cyfathrebu cyn iddyn nhw gael y geiriau. Arhosodd y caredigrwydd hwnnw gyda fi.

Heddiw, mae Cymru'n teimlo fel cartref. Dw i'n ei weld yn y pethau bach: cymdogion yn stopio i sgwrsio, dieithriaid yn helpu pan fydd fy nghar yn torri i lawr, pobl yn gofalu am ei gilydd. Serch hynny, dw i'n colli Irac yn fawr. Dw i'n colli fy rhieni, fy mrodyr a chwirydd, arogleuon cartref, a'r chwerrthin o gwmpas y bwrdd cinio. All unman gymryd lle hynny'n llwyr.

Heddiw, dw i'n gweithio i Gyngor Ffoaduriaid Cymru, yr un sefydliad a'm helpodd i ar y dechrau. Mae'n teimlo fel dod yn gylch llawn. Dw i'n dal i freuddwydio am weithio ryw ddydd gyda'r Cenhedloedd Unedig, i roi gobaith i eraill fel y gwnaethon nhw i mi.

Fy mhlant yw fy ngorfoledd mwyaf. Mae fy mab yn astudio gwyddoniaeth fiofeddygol ym Mhrifysgol Caerdydd, ac mae fy merch wedi graddio o Brifysgol Abertawe ac yn adeiladu ei gyrfa yng Nghaerdydd. Mae eu gweld nhw'n ffynnu yn fy llenwi â llawenydd.

I bobl Cymru, hoffwn i ddweud hyn: nid baich yw ffoaduriaid. Pobl ydyn ni. Rydyn ni'n dod i chwilio am ddiogelwch. Pan gawn ni gyfle, rydyn ni'n gweithio, yn cyfrannu, ac yn rhoi'n ôl. Rydyn ni'n dod yn rhan o Gymru.

Dyma fy stori, ac rwy'n gobeithio ei bod hi'n helpu pobl i weld y person y tu ôl i'r gair "ffoadur".



## FINDING SPACE

### Morris' Story



I was born in Glasgow, a city shaped by grit, humour, and resilience, where my parents still live today. I have one sister who lives in Perth. She's a dentist, married, with a young son called Freddy. We're not a remarkable family in any grand sense. No dramatic backstories. Just ordinary people getting on with life.

I went through school, did reasonably well, and went on to study history and politics at the University of Strathclyde, before continuing with history at the University of Glasgow. That interest in the past eventually took me to Northern Ireland, where I began a PhD at Queen's University Belfast.

I spent seven enjoyable years there. It was where I met my now fiancée, and where we built a life that suited us well for a long time. Eventually, though, we felt ready for a change.

We're both nature lovers, and what we wanted most was space. Not just fields, but trees, hills, wildlife, and landscapes you can disappear

into. Northern Ireland has plenty of open land, but not much woodland. Around the same time, my partner, who studied anthropology and psychoanalysis, began thinking seriously about her next step. Conservation had always interested her, and when she discovered a course at the Centre for Alternative Technology near Machynlleth, it planted an idea.

I had no real connection to Wales. I'd only visited as a baby and remembered nothing. My partner, however, had spent holidays in Mid Wales as a child. We visited together in 2021 and immediately liked it. It felt calm and grounded in a way we hadn't realised we were missing.

Soon after, a job came up at Aberystwyth University that matched my skills. I applied, got it, and have been based there ever since, moving between short-term roles. Thanks largely to a supportive boss who keeps finding bits of funding, I've been able to stay.

Coming to Wales wasn't carefully planned. It was fairly spontaneous. I didn't arrive with a sense of destiny or belonging. We just wanted something different, and that was enough.

Since then, I've worn many hats: digital intern, exhibitions assistant, project officer, associate lecturer. I've worked on Second World War and Holocaust exhibitions, helped develop educational resources for Welsh schools, and curated stories about displaced people living in Wales. I also lecture in English and Creative Writing, despite being a historian by training.

Life here has been good. Machynlleth is a genuinely lovely place to live. We have a small house with a garden, and the landscape still feels like a privilege. **Walk fifteen minutes one way and you're among the hills; fifteen the other and you're by the river.** The sea is just down the road.

The community is a real mix. Welsh-speaking families live alongside English incomers, many from Birmingham. There aren't many Scots. My fiancée's parents even followed us over from Northern Ireland.

Some memories stand out. Launching an exhibition about refugees at Aberystwyth Arts Centre was something I was genuinely proud of. Others like spotting a juvenile cuckoo near Harlech and getting engaged here in Wales.

I won't pretend I don't miss Scotland. I miss my friends, my family, and the drama of the Highlands. But Wales has given me something else: peace, purpose, and a sense of possibility.

My story isn't dramatic. There was no forced exile. I moved because I could. Because people do.

When I think about the future, I don't imagine chasing status. I think about planting trees, writing books, raising a family, and living simply. Contentment, for me, is the goal.

And maybe that's radical in its own quiet way.

# DOD O HYD I OFOD

## Hanes Morris



Cefais fy ngeni yn Glasgow, dinas sydd wedi'i siapio gan wydnwch, hiwmor a dyfalbarhad, a lle mae fy rhieni'n dal i fyw heddiw. Mae gen i un chwaer sy'n byw yn Perth. Mae hi'n ddeintydd, yn briod, ac mae ganddi fab bach o'r enw Freddy. Dydyn ni ddim yn deulu arbennig mewn unrhyw ffordd fawr. Dim hanesion dramatig na chefnidir cudd. Dim ond pobl gyffredin yn mynd ymlaen gyda bywyd.

Es i drwy'r ysgol, gwneud yn weddol dda, ac yna astudio hanes a gwleidyddiaeth ym Mhrifysgol Strathclyde, cyn parhau gyda hanes ym Mhrifysgol Glasgow. Aeth y diddordeb hwnnw yn y gorffennol â fi draw i Ogledd Iwerddon yn y pen draw, lle dechreuais PhD ym Mhrifysgol Queen's, Belfast.

Treuliais saith mlynedd braf iawn yno. Dyna lle cyfarfûm â'm dyweddi presennol, a lle wnaethon ni adeiladu bywyd oedd yn addas iawn i ni am amser hir. Ond yn y diwedd, roedden ni'n teimlo'n barod am newid.

Rydyn ni ill dau'n caru natur, a'r hyn roedden ni ei eisiau fwyaf oedd gofod. Dim jyst caeau, ond coed, bryniau, bywyd gwyllt, a thirweddau lle rwyf ti'n gallu diflannu iddyn nhw. Mae gan Ogledd Iwerddon lawer o dir agored, ond dim llawer o goedwigoedd. Tua'r un amser, dechreuodd fy mhartner, a astudiodd anthropoleg a seicdreiddiad, feddwl o ddifrif am ei cham nesaf. Roedd cadwraeth wastad wedi bod o ddi-ddordeb iddi, a phan ddarganfu gwrs yng Nghanolfan Technoleg Amgen ger Machynlleth, fe blannodd hynny hadyn.

Doedd gen i ddim cysylltiad go iawn â Chymru. Dim ond pan oeddwn i'n fabi wnes i ymweld, ac roeddwn i'n cofio dim byd. Roedd fy mhartner, fodd bynnag, wedi treulio gwyliau yng Nghanolbarth Cymru pan oedd hi'n blentyn. Ymwelon ni gyda'n gilydd yn 2021, a hoffon ni'r lle ar unwaith. Roedd hi'n teimlo'n dawel ac yn gadarn mewn ffordd nad oedden ni wedi sylweddoli ein bod ni'n ei cholli.

Yn fuan wedyn, daeth swydd i fyny ym Mhrifysgol Aberystwyth oedd yn cyd-fynd â'm sgiliau. Gwneuthum gais, fe ges i'r swydd, ac rydw i wedi bod wedi fy lleoli yno ers hynny, yn symud rhwng rolau tymor byr. Diolch yn bennaf i reolwr cefnogol sydd wedi llwyddo i ddod o hyd i ddarnau bach o gyllid yma ac acw, rydw i wedi gallu aros.

Doedd symud i Gymru ddim wedi'i gynllunio'n ofalus. Roedd hi'n eithaf digymell. Doeddwn i ddim yn cyrraedd gyda synnwyr o dynged na pherthyn. Roedden ni jyst eisiau rhywbeth gwahanol, a dyna oedd digon.

Ers hynny, rydw i wedi gwisgo llawer o hetiau: intern digidol, cynorthwydd arddangosfeydd, swyddog prosiect, darlithydd cyswllt. Rydw i wedi gweithio ar arddangosfeydd am yr Ail Ryfel Byd a'r Holocaust, helpu i ddatblygu adnoddau addysgol ar gyfer ysgolion Cymru, a churadu straeon pobl sydd wedi'u dadleoli ac sy'n byw yng Nghymru. Rydw i hefyd yn darlithio mewn Saesneg ac Ysgrifennu Creadigol, er mai hanesydd yw fy hyfforddiant. Mae'n swnio'n od, ond mae'n gweithio.

Mae bywyd yma wedi bod yn dda. Mae Machynlleth yn lle hyfryd i fyw. Mae gennym ni dŷ bach gyda gardd, ac mae'r dirwedd dal i deimlo fel breintiaeth.

**Cerdded pymtheg munud un ffordd ac rwyf ti ymhlith y bryniau; pymtheg munud y ffordd arall ac rwyf ti wrth yr afon. Mae'r môr jyst lawr y ffordd.**

Mae'r gymuned yn gymysgedd go iawn. Mae teuluoedd Cymraeg eu hiaith yn byw ochr yn ochr â phobl o Loegr, llawer ohonyn nhw o Birmingham. Does dim llawer o'r Albanwyr. Fe ddilynodd rhieni fy mhartner ni draw o Ogledd Iwerddon hyd yn oed.

Mae rhai atgofion yn sefyll allan. Lansio arddangosfa am ffoaduriaid yng Nghanolfan y Celfyddydau Aberystwyth oedd rhywbeth roeddwn i'n wirioneddol falch ohono. Mae eraill yn dawelach, fel gweld cwcw ifanc ger Harlech, neu gael dyweddio yma yng Nghymru.

Wna i ddim esgus nad ydw i'n colli'r Alban. Dw i'n colli fy ffrindiau, fy nheulu, a drama'r Ucheldiroedd. Ond mae Cymru wedi rhoi rhywbeth arall i mi: heddwch, pwrpas, a synnwyr o bosibiliadau.

Dydy fy stori ddim yn un ddramatig. Doedd dim alltudiaeth orfodol. Symudais oherwydd fy mod i'n gallu. Oherwydd bod pobl yn gwneud hynny.

Pan dw i'n meddwl am y dyfodol, dydw i ddim yn dychmygu rhedeg ar ôl statws. Dw i'n meddwl am blannu coed, ysgrifennu llyfrau, magu teulu, a byw'n syml. Bodlonrwydd, i mi, yw'r nod.

Ac efallai bod hynny'n radical, yn ei ffordd dawel ei hun.

# HOME, FAR FROM HOME

## Enrique's Story



My name is Enrique Q. Diaz. I was born in 1976 in Santiago, Chile, into a loving family. My mother stayed at home to raise us, and my father worked hard as a lawyer. I have a sister who still lives in Chile. In many ways, my childhood was happy, but it also unfolded under dictatorship. I was born three years after General Pinochet came to power, and he remained in control until 1989.

Politics shaped daily life, but within the safety of family, we talked freely, often around the dinner table. Those conversations mattered. They taught me to question, to listen, and to care about the wider world.

We lived in central Santiago until a major earthquake in 1985 forced us to move to the

outskirts of the city. I stayed in education, became a journalist, and began working in media. I covered show business, which I enjoyed, and later wrote for a university and a bank. I also taught society and culture at a college. But despite all this, I felt unfulfilled. I had not travelled much, and I began to crave something more, adventure, perspective, and a sense of the world beyond Chile.

The problem was simple. How do you leave a country at the end of the world with little money and no plan?

The answer came unexpectedly during a casual conversation at work. A colleague mentioned a friend who worked on cruise ships. That was it. Travel, income, adventure. It sounded like exactly what I needed. I created a slightly exaggerated CV, paid for some basic training, and took a leap of faith. In December 2004, I flew to Florida and boarded a Royal Caribbean ship.

The beginning was chaos. I got lost constantly, did not know where to eat, and accidentally survived on crisps and water. I lost fifteen kilograms in weeks. But I learned fast. Soon, I was helping with bilingual menus and finding my rhythm. I travelled the world, the Caribbean, the Americas, Europe. One day Venice, the next Monte Carlo. Life felt unreal.

That is where I met Alana, a spa therapist from Wales. We fell in love. In 2007, we married, and I left ship life behind to move to Llanelli, South Wales.

The change was huge. Cruise ship life was fast, glamorous, and free. Llanelli was quiet, close-knit, and unfamiliar. Everyone seemed to know each other already. I struggled to find my place. Making friends was hard. I missed simple things, someone to have a coffee with and to share everyday life. I made one close friend, Islwyn, but he moved to Australia not long after. Once again, I was starting from scratch.

Work was just as difficult. My journalism degree did not carry much weight in the UK. I worked in restaurants, drawing on my cruise experience, but it was not fulfilling. Then, out of nowhere, an opportunity appeared. **I pitched an idea to a local businessman, selling Chilean wine online. To my surprise, he invested £100,000. We imported 10,000 bottles and ran the business from Llanelli.** It was intense, exciting, and exhausting. By 2013, competition became too strong and we closed, but it remains one of the most memorable chapters of my life.

The real turning point came through volunteering. I met a woman who taught Spanish and English to Syrian refugees. She mentioned she was stepping back from her classes. That stayed with me. My mother had lost her father young and, in Chile, had been supported by a Palestinian family who became lifelong friends. When I saw refugees arriving in Wales, I felt a connection. I thought maybe it was my turn to give something back.

I volunteered teaching English to refugees for two years. Alongside an amazing tutor, Laura,

we helped people find their voices in a new language. Eventually, the council offered me a job. I have now been teaching for over a decade. I also teach Spanish privately, which I love. Teaching became my passion, something I never expected.

Slowly, I built a life here. My son was born in 2008, my daughter in 2013. But belonging took time. Even buying a house did not make it immediate. Strangely, it was returning to tennis, a childhood passion, that finally made me feel rooted. Joining a local club brought friendships and community.

One moment that defined Wales for me was realising I could leave my car unlocked overnight without fear. Back in Santiago, everything was locked. Caution was a way of life. When we moved into our house here in 2011, with its open garden and no gate, I panicked. What about the bikes? But nothing ever happened. That is when I understood what real safety meant. Not just the absence of crime, but the presence of trust and community.

As a father, that means everything. I want my children to grow up safe, valued, and seen. I have learned what it means to live somewhere people look out for one another and stand up for their rights, and yours.

I miss Chile deeply, especially my parents, now in their eighties. Being far from them is the hardest part. Every visit is precious, every goodbye heavy with worry. During COVID,

strangely, I felt calmer. No travel, no impossible choices, no guilt.

Looking forward, my hopes are simple. I want my children to thrive and be good people. I keep learning myself. I have completed a degree in management and leadership and am now studying for a master's part-time. I also run a business bringing international students, mainly from Chile and Spain to study in Wales, supporting them and their families as they settle.

Most importantly, I am working toward creating a charity with a former refugee I once supported, to help new migrants find their way. I know how hard it is to start again. This feels like a full circle.



Palestinians once helped my mother in Chile. Now I help others here.

What do I want people to know about migrants like me?

We are not here to take. We are here to give. To build. To belong. Migration is hard, but it also brings new energy, ideas, and care. Wales has been good to us. Welsh people, when they become your friends, are friends for life.

My message is simple. Stay positive. Keep learning. Say yes to opportunities. Learn the language. Make friends. And when you can, help someone else do the same.

That is how you build a life.  
That is how you build a legacy.

# CARTREF, YMHELL O GARTREF

## Hanes Enrique



Fy enw i yw Enrique Q. Diaz. Ces i fy ngeni yn 1976 yn Santiago, Chile, mewn teulu cariadus. Arhosodd fy mam gartref i'n magu ni, ac roedd fy nhad yn gweithio'n galed fel cyfreithiwr. Mae gen i chwaer sy'n dal i fyw yn Chile heddiw. Mewn sawl ffordd, roedd fy mhleutyndod yn hapus, ond roedd hefyd yn digwydd dan unbennaeth. Ces i fy ngeni dair blynedd ar ôl i'r Cadfridog Pinochet ddod i rym, ac arhosodd mewn grym tan 1989.

Roedd gwleidyddiaeth yn rhan o fywyd bob dydd, ond o fewn diogelwch y teulu, roedden ni'n gallu siarad yn rhydd, yn aml o amgylch y bwrdd cinio. Roedd y sgysiau hynny'n bwysig. Fe wnaethon nhw fy nysgu i gwestiynu, i wrando, ac i ofalu am y byd ehangach o'n cwmpas.

Roedden ni'n byw yng nghanol Santiago tan i ddaeargryn mawr yn 1985 ein gorfodi i symud i gyrion y ddinas. Parheais gyda fy addysg, dod yn newyddiadurwr, a dechrau gweithio yn y cyfryngau. Fe wnes i ysgrifennu am fyd adloniant, rhywbeth ro'n i'n ei fwynhau, ac wedyn ar gyfer prifysgol a banc. Fe wnes i hefyd ddysgu cymdeithas a diwylliant mewn coleg. Ond er gwaethaf hyn i gyd, do'n i ddim yn teimlo'n gyflawn. Do'n i ddim wedi teithio llawer, ac fe ddechreuais i deimlo eisiau mwy, mwy o antur, mwy o bersectif, a gwell dealltwriaeth o'r byd y tu hwnt i Chile.

Roedd y broblem yn syml. Sut mae gadael gwlad ar ben draw'r byd heb lawer o arian na chynllun clir?

Daeth yr ateb yn annisgwyl, yn ystod sgwrs hamddenol yn y gwaith. Soniodd cydweithiwr am ffrind oedd yn gweithio ar longau mordeithio. Dyna fe. Teithio, incwm, antur. Roedd yn swnio'n union fel yr hyn ro'n i ei angen. Fe wnes i greu CV ychydig yn orliwiedig, talu am hyfforddiant sylfaenol, a mentro. Ym mis Rhagfyr 2004, hedfanais i i Florida a mynd ar fwrdd llong Royal Caribbean.

Roedd y dechrau'n anhrefn llwyr. Roeddwn i'n colli fy ffordd drwy'r amser, do'n i ddim yn gwybod ble i fwyta, ac fe oroesais i ar ddeiet damweiniol o grips a dŵr. Collais i bymtheg cilogram mewn ychydig wythnosau. Ond dysgais yn gyflym. Yn fuan, roeddwn i'n helpu gyda bwydlenni dwyieithog ac yn dod o hyd i'm rhythm. Teithiais y byd, y Caribî, yr Amerig,

Ewrop. Un diwrnod Fenis, y diwrnod wedyn Monte Carlo. Roedd bywyd yn teimlo'n hollol afreal.

Dyna lle ces i gwrdd ag Alana, therapydd sba o Gymru. Syrthion ni mewn cariad. Yn 2007, priodon ni, a gadewais fy mywyd ar y llongau ar ôl i symud i Lanelli, De Cymru.

Roedd y newid yn enfawr. Roedd bywyd ar long fordaith yn gyflym, yn llawn moethusrwydd ac yn rhydd. Roedd Llanelli'n dawel, yn agos at ei gilydd, ac yn gwbl anghyfarwydd. Roedd pawb fel petai'n adnabod ei gilydd ers blynyddoedd. Roedd hi'n anodd dod o hyd i'm lle. Roedd gwneud ffrindiau'n her. Roeddwn i'n colli'r pethau bach, rhywun i gael coffi gyda nhw, i rannu bywyd bob dydd. Fe wnes i wneud un ffrind agos, Islwyn, ond symudodd e i Awstralia ddim yn hir wedyn. Unwaith eto, ro'n i'n dechrau o'r dechrau.

Roedd gwaith yr un mor anodd. Doedd fy ngradd mewn newyddiaduraeth ddim yn golygu llawer yn y DU. Fe wnes i weithio mewn bwytai, gan ddefnyddio fy mhrofiad o'r llongau, ond doedd e ddim yn rhoi boddhad. Yna, o nunlle, daeth cyfle. **Fe gynigiais syniad busnes i ddyn busnes lleol, gwerthu gwin o Chile ar-lein. Er mawr syndod i mi, fe fuddsoddodd £100,000. Fe fewnforion ni 10,000 o boteli a rhedeg y busnes o Lanelli.** Roedd hi'n gyfnod dwys, cyffrous a blinedig. Erbyn 2013, roedd y gystadleuaeth yn rhy gryf a bu'n rhaid cau, ond mae'n dal yn un o bennodau mwyaf cofiadwy fy mywyd.

Daeth y trobwynt go iawn drwy wirfoddoli. Ces i gwrdd â menyw oedd yn dysgu Sbaeneg a Saesneg i ffoaduriaid o Syria. Soniodd ei bod hi'n camu'n ôl o'i dosbarthiadau. Fe arhosodd hynny gyda fi. Roedd fy mam wedi colli ei thad yn ifanc, ac yng Nghhile, roedd teulu Palesteinaidd caredig wedi gofalu amdani, gan ddod yn ffrindiau oes. Pan welais i ffoaduriaid yn cyrraedd Cymru, fe deimlais gysylltiad. Meddyliais efallai mai fy nhro i oedd hi i roi rhywbeth yn ôl.

Fe wirfoddolais i ddysgu Saesneg i ffoaduriaid am ddwy flynedd. Gyda thiwtor anhygoel o'r enw Laura, fe wnaethon ni helpu pobl i ddod o hyd i'w lleisiau mewn iaith newydd. Yn y diwedd, cynigiwyd swydd i mi gan y cyngor. Dw i bellach wedi bod yn dysgu ers dros ddegawd. Dw i hefyd yn dysgu Sbaeneg yn breifat, rhywbeth dw i wir yn ei garu. Daeth addysgu'n angerdd i mi, rhywbeth do'n i byth wedi'i ddychmygu.

Yn raddol, fe wnes i adeiladu bywyd yma. Ganwyd fy mab yn 2008, fy merch yn 2013. Ond fe gymerodd amser i deimlo'n wirioneddol gartref. Hyd yn oed prynu tŷ doedd ddim yn gwneud y tric ar unwaith. Yn rhyfedd ddigon, dychwelyd at denis, angerdd o'm plentyndod, oedd y peth wnaeth i mi deimlo'n wreiddiedig. Trwy ymuno â chlwb lleol, fe wnes i wneud ffrindiau go iawn a dod yn rhan o'r gymuned. O'r diwedd, roeddwn i'n teimlo gartref.

Un foment a ddiffiniodd Gymru i mi oedd sylweddoli y gallwn i adael fy nghar heb ei gloi dros nos heb ofn. Yn Santiago, roedd popeth wedi'i gloi. Roedd bod yn ofalus yn ffordd o fyw.

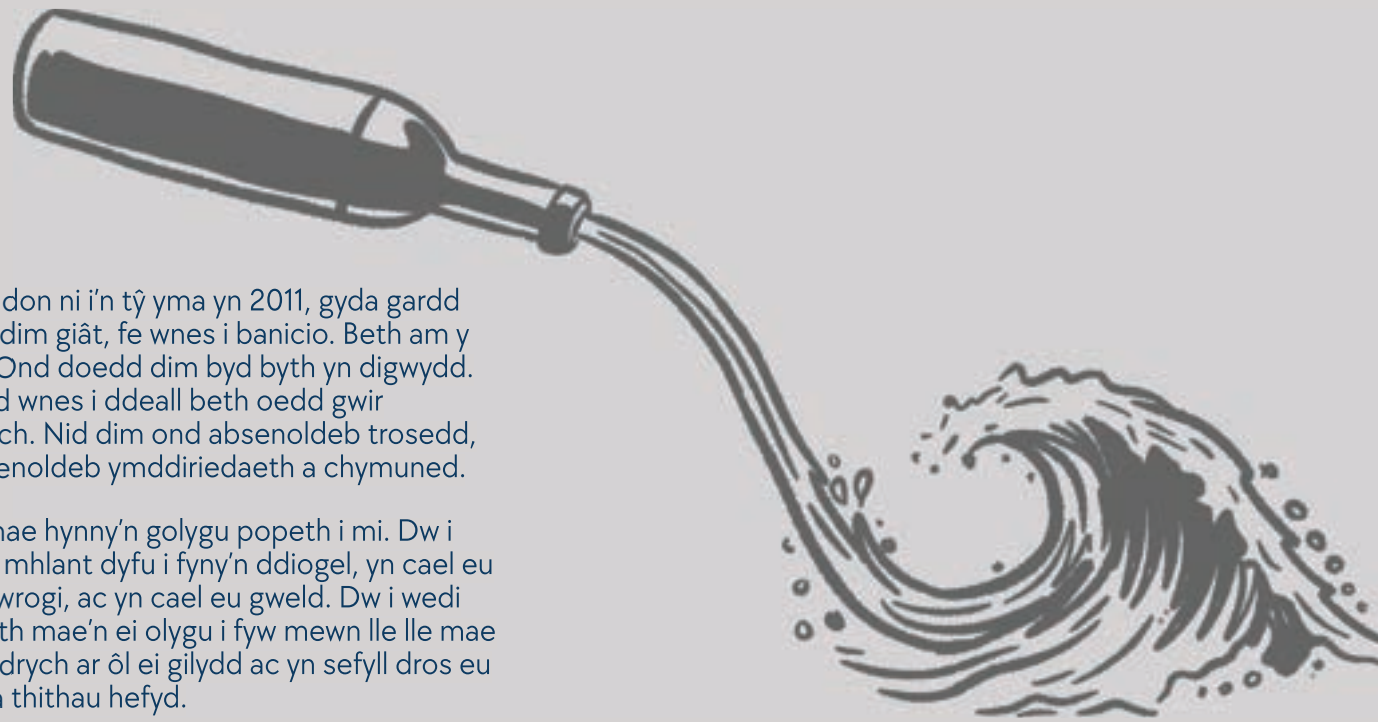
Pan symudon ni i'n tŷ yma yn 2011, gyda gardd agored a dim giât, fe wnes i banicio. Beth am y beiciau? Ond doedd dim byd byth yn digwydd. Dyna pryd wnes i ddeall beth oedd gwir ddiogelwch. Nid dim ond absenoldeb trosedd, ond presenoldeb ymddiriedaeth a chymuned.

Fel tad, mae hynny'n golygu popeth i mi. Dw i eisiau i fy mhiant dyfu i fyny'n ddiogel, yn cael eu gwerthfawrogi, ac yn cael eu gweld. Dw i wedi dysgu beth mae'n ei olygu i fyw mewn lle lle mae pobl yn edrych ar ôl ei gilydd ac yn sefyll dros eu hawliau, a thithau hefyd.

Dw i'n colli Chile'n fawr, yn enwedig fy rhieni, sydd bellach yn eu wythdegau. Bod mor bell oddi wrthyn nhw yw'r peth anoddaf. Mae pob ymweliad yn werthfawr, a phob ffarwel yn llawn pryder. Yn ystod COVID, yn rhyfedd ddigon, roeddwn i'n teimlo'n dawelach. Dim teithio, dim penderfyniadau amhosibl, dim euogwydd.

Wrth edrych ymlaen, mae fy ngobaith yn syml. Dw i eisiau i fy mhiant ffynnu ac i fod yn bobl dda. Dw i'n parhau i ddysgu fy hun. Dw i wedi cwblhau gradd mewn rheolaeth ac arweinyddiaeth, ac erbyn hyn dw i'n astudio ar gyfer gradd meistr yn rhan-amser. Dw i hefyd yn rhedeg busnes sy'n dod â myfyrwyr rhyngwladol, yn bennaf o Chile a Sbaen, i astudio yng Nghymru, gan eu cefnogi nhw a'u teuluoedd wrth iddyn nhw setlo.

Yn bwysicaf oll, dw i'n gweithio tuag at sefydlu elusen gyda ffoadur oeddwn i wedi'i gefnogi yn y gorffennol, i helpu ymfudwyr newydd i ddod o



hyd i'w ffordd. Dw i'n gwybod pa mor anodd yw dechrau eto. Mae hyn yn teimlo fel cylch llawn. Fe helpodd Palesteiniaid fy mam yng Nghhile. Nawr, dw i'n helpu eraill yma.

Beth hoffwn i i bobl wybod am ymfudwyr fel fi?

Dydyn ni ddim yma i gymryd. Rydyn ni yma i roi. I adeiladu. I berthyn. Mae mudo'n anodd, ond mae hefyd yn dod ag egni newydd, syniadau newydd, a gofal. Mae Cymru wedi bod yn dda iawn i ni. Ac yng Nghymru, pan fydd rhywun yn dod yn ffrind i ti, maen nhw'n ffrind am oes.

Mae fy neges yn syml. Aros yn bositif. Dal ati i ddysgu. Dweud ie wrth gyfleoedd. Dysgu'r iaith. Gwneud ffrindiau. A phan fedri di, helpu rhywun arall i wneud yr un peth.

Dyna sut rwyt ti'n adeiladu bywyd.

Dyna sut rwyt ti'n adeiladu etifeddiaeth.

# HOW A JOURNEY TURNED INTO A LIFE

## Andrea's Story



I never imagined that a simple idea to take a year out after school would change the entire course of my life.

I was born in 1968 in what was then West Germany, in Gesundbrunnen near Frankfurt, and later lived near Stuttgart. I had a fairly typical upbringing with school, family, and a younger brother. By the time I finished school, I felt ready for change. I did not want to go straight into university, so I decided to take a year out. At the time, that was unusual, but I have always tended to go against the grain.

That year took me to London, where I worked as a classroom assistant at a college for young people with physical disabilities. It was a voluntary role, and I earned £20 a week, with

board and lodging included. It was tough, but it gave me a foothold in the UK. Then I met someone, and as often happens, love complicated my plans.

He was starting at Essex University, and I did not want to say goodbye. I applied there too and studied English Literature and Sociology. I still thought I might return to Germany after my degree, but life intervened again. The German university system did not accept my BA. At the time, Germany did not really have bachelor's degrees. By then Germany was unified, and I was pregnant with my first child.

So, I stayed.

I went on to complete two MAs, in Comparative Literature and German-Jewish Studies, and then a PhD at Sussex University. My research focused on refugees fleeing National Socialism who found refuge in the UK. I loved the work. I lectured and taught, but from 1995 to 2010 I lived the precarious life of a temporary academic. A permanent post never came.

Eventually, I had to move on. That is how I found myself interviewing at Aberystwyth University. The timing was quick. Interview in July, family of five relocated by the August bank holiday.

And we never looked back.

Aberystwyth became home. We left Brighton, a place I had once loved but grown tired of, and found a slower, richer rhythm of life. The town

surprised me with its culture and intellectual energy. An arts centre, cinemas, swimming pools, and a genuine curiosity that seemed to run through everything. Perhaps we reached middle age just in time to appreciate it.

I came for professional reasons. In many ways, I was an economic migrant. My husband moved willingly, though for years he still worked in London and commuted weekly. When we arrived, our youngest was three. Raising three children while starting a demanding job, with my partner away half the week, was not easy. But we made it work.

Welsh culture fascinated me from the start. I tried learning the language within a month of arriving, while still unpacking boxes and caring for a toddler. It was difficult. Welsh is not a Romance language, and as someone who teaches German, the experience was humbling. It gave me a deeper understanding of what my students face when learning a new language.

I also connected through my children. Our youngest went to a local school and thrived. He performed in the Eisteddfod and played basketball for Wales. He has a Welsh childhood, and in many ways I have lived it vicariously through him.

One unforgettable moment came during the Brexit crisis, when Boris Johnson prorogued Parliament. Outraged, and unable to stay silent, I created a simple Facebook event for a walk along the promenade while I was in Berlin. I expected 50 people.

Two and a half thousand turned up.

It became one of the largest protests Aberystwyth had ever seen. People of all ages came, locals and incomers alike. That day reminded me how powerful collective voices can be, even in a small town.

Do I miss Germany? I left when I was 19, so it is hard to say. I miss German bread and panic when Lidl runs out. I miss the convenience of cities and easy travel. Getting to Cardiff from Aberystwyth can feel like an expedition. Still, none of that outweighs what Wales has given me.

The Brexit referendum was deeply unsettling. For the first time, I truly felt like a migrant. I had built a life here, yet suddenly my place felt fragile. My accent had often allowed me to blend in, but identity is not always visible.

Ironically, I felt more out of place growing up in southern Germany, where my pale complexion once led a teacher to send me home thinking I was ill. In Wales, I joke that I finally blend in.

After the referendum, my husband and I considered returning to Germany. Our youngest was nine, and it might have been possible. But we had no jobs waiting, and re-entering the German academic system is notoriously difficult. **So we stayed, and I applied for British citizenship.**

Until 2007, Germany did not allow dual nationality. Now it felt urgent. **The application was arduous, including a 75-page form documenting every trip I had taken since 1988.** But we managed.

The citizenship ceremony took place in London. I swore allegiance to Queen Elizabeth, something that felt foreign to me as a non-monarchist. Still, I did it because I had to. When the High Sheriff urged us to volunteer, my eldest proudly pointed out that I already worked with a refugee charity called AberAid.

Afterwards, I asked if the Queen's portrait was being put into storage and immediately worried I had spoken out of turn. The official laughed, and in that moment, I felt the warmth and openness I associate with Wales.

Being a migrant is not always easy, even a so-called privileged one. I am a professor who built a career here, but that does not make my journey better than others, only different.

I am still German. I still support Germany in football, except when they play Wales.

My academic work focuses on refugees, past and present. My book *Finding Refuge* shares the stories of those who fled Nazi Germany and rebuilt their lives in Wales. It reached people in ways academic writing never had. Another book examined the Kindertransport and the limits of Britain's response.

My exhibitions continue this work, including *Unsettled Lives*, which connects displacement from the First World War to today's Syrian and Ukrainian refugees.

There are hostile voices in the UK, but there are also many who are compassionate and open. I believe in reaching them.

At the end of the day, most of us are simply trying to do our best.



# SUT Y TRODD TAITH YN FYWYD

Hanes Andrea



Dwi'n ddal i synnu sut mae'r syniad syml o gymryd blwyddyn allan ar ôl gorffen ysgol wedi newid cwrs fy mywyd yn llwyr.

Cefais fy ngeni ym 1968 yn Orllewin yr Almaen, yn Gesundbrunnen ger Frankfurt, ac yn nes ymlaen ro'n i'n byw ger Stuttgart. Cefais fagwraeth weddol nodweddiadol, gyda'r ysgol, y teulu, a brawd iau. Pryd gorffenais i yn yr ysgol, ro'n i'n teimlo'n barod am newid. Doeddwn i ddim eisiau mynd yn syth i'r brifysgol, felly penderfynais gymryd blwyddyn allan. Ar y pryd, roedd hynny'n dipyn o beth anarferol, ond rydw i wastad wedi tueddu i fynd yn groes i'r llif.

Y flwyddyn honno, es i i Lundain, lle gweithiais fel cynorthwydd dosbarth mewn coleg i bobl ifanc ag anabledau corfforol. Swydd wirfoddol oedd

hi, ac ro'n i'n ennill £20 yr wythnos, gyda bwyd a llety wedi'u cynnwys. Roedd hi'n anodd, ond fe roddodd droedle i mi yn y Deyrnas Unedig. Yna, cwrddais â rhywun, ac fel sy'n digwydd mor aml, fe wnaeth cariad gymhlethu fy nghynlluniau.

Roedd e'n ar fin ddechrau yn Brifysgol Essex, a doeddwn i ddim eisiau dweud hwyl fawr. Felly fe wnes i wneud cais yno hefyd, i hastudio Llenyddiaeth Saesneg a Soseg. O'n i'n dal i feddwl y byddwn i'n dychwelyd i'r Almaen ar ôl y radd, ond unwaith eto, fe ymyrodd bywyd. Doedd system brifysgolion yr Almaen ddim yn derbyn fy BA. Ar y pryd, doedd graddau baglor ddim yn cyffredin yno. Erbyn hynny, roedd yr Almaen wedi uno, ac ro'n i'n feichiog gyda fy mhentyn cyntaf.

Felly, arhosais.

Aethwn ymlaen i gwblhau dau MA, un mewn Llenyddiaeth Gymharol ac un mewn Astudiaethau Almaeneg-Iddewig, ac yna PhD ym Mhrifysgol Sussex. Canolbwyntiodd fy ymchwil ar ffoaduriaid a oedd yn ffoi rhag Sosialaeth Genedlaethol ac yn dod o hyd i loches yn y DU. Roeddwn i wrth fy modd â'r gwaith. Bûm yn darlithio ac yn addysgu, ond rhwng 1995 a 2010, ro'n i'n byw bywyd ansicr academydd dros dro. Doedd swydd barhaol byth yn dod.

Yn y diwedd, roedd rhaid symud ymlaen. Dyna sut y cefais fy hun yn cael cyfweiliad ym Mhrifysgol Aberystwyth. Digwyddodd popeth yn gyflym iawn. Cyfweiliad ym mis Gorffennaf, ac erbyn gwyliau banc Awst, roedd teulu o bump

wedi symud.

A wnaethon ni byth edrych yn ôl.

Daeth Aberystwyth yn gartref. Gadawon ni Brighton, lle roeddwn i unwaith wedi'i charu ond wedi blino arni, a dod o hyd i rythm bywyd arafach ond cyfoethocach. Fe wnaeth y dref fy synnu gyda'i diwylliant a'i hegri deallusol. Canolfan gelfyddydau, sinemâu, pyllau nofio, a chwilfrydedd go iawn oedd i'w deimlo ym mhobman. Efallai ein bod ni wedi cyrraedd canol oed jyst mewn pryd i'w werthfawrogi.

Des i yma am resymau proffesiynol. Mewn sawl ffordd, ro'n i'n ymfudwr economaidd. Daeth fy ngŵr yn hapus, er iddo barhau i weithio yn Llundain am flynyddoedd, gan gymudo'n wythnosol. Pan gyrhaeddwn ni, roedd ein plentyn ieuengaf yn dair oed. Nid oedd magu tri o blant wrth ddechrau swydd heriol, gyda phartner i ffwrdd hanner yr wythnos, yn hawdd. Ond fe wnaethon ni lwyddo.

Roedd diwylliant Cymru yn fy swyno o'r dechrau. Ceisiais ddysgu'r iaith o fewn mis i mi gyrraedd, tra'n dal i ddad-bacio blychau ac yn gofalu am blentyn bach. Roedd hi'n anodd. Nid yw'r Gymraeg yn iaith Rhamantus, ac fel rhywun sy'n addysgu Almaeneg, roedd y profiad yn un gostyngedig iawn. Rhoddodd ddealltwriaeth ddyfnach i mi o'r hyn mae fy myfyrwyr yn ei brofi wrth ddysgu iaith newydd.

Cysylltais hefyd drwy brofiadau fy mhlant. Aeth ein plentyn ieuengaf i ysgol leol a ffynnu.

Perfformiodd yn yr Eisteddfod a chwaraeodd pêl-fasged dros Gymru. Cafodd blentyndod Cymreig, ac mewn sawl ffordd, rydw i wedi'i fyw drwyddo fe.

Daeth un eiliad fythgofiadwy yn ystod argyfwng Brexit, pan gafodd y Senedd ei hatal. Roeddwn i'n grac ac yn methu aros yn dawel. Tra oeddwn i yn Berlin, fe wnes i greu digwyddiad Facebook syml ar gyfer cerdded ar hyd y prom. Roeddwn i'n disgwyl tua 50 o bobl.

Daeth dwy fil a hanner.

Daeth yn un o'r protestiadau mwyaf erioed yn Aberystwyth. Roedd pobl o bob oed yno, pobl leol a phobl oedd wedi symud yma. Fe wnaeth y diwrnod hwnnw fy atgoffa pa mor gryf all lleisiau ar y cyd fod, hyd yn oed mewn tref fach.

Ydw i'n colli'r Almaen? Gadewais pan oeddwn i'n 19, felly mae'n anodd dweud. Rydw i'n colli bara Almaenig ac yn mynd i banig pan mae Lidl yn rhedeg allan. Rydw i'n colli cyfleustra dinasoedd a theithio hawdd. Gall mynd o Aberystwyth i Gaerdydd deimlo fel antur. Serch hynny, nid yw dim o hynny'n gorbwyso'r hyn mae Cymru wedi'i roi i mi.

Roedd refferendwm Brexit yn brofiad ysgytwol. Am y tro cyntaf, roeddwn i wir yn teimlo fel ymfudwr. Roeddwn i wedi adeiladu bywyd yma, ond yn sydyn roedd fy lle yn teimlo'n fregus. Roedd fy acen wedi fy helpu i asio, ond nid yw hunaniaeth bob amser yn weladwy.

Yn eironig, roeddwn i'n teimlo'n fwy allan o le yn ne'r Almaen pan oeddwn i'n ifanc. Unwaith, anfonodd athro fi adref gan feddwl fy mod i'n sâl oherwydd pa mor welw oeddwn i. Yng Nghymru, rydw i'n dweud yn jocwlar fy mod i wedi symud i wlad lle rydw i'n asio'n well o'r diwedd.

Ar ôl y refferendwm, buom yn ystyried dychwelyd i'r Almaen. Roedd ein plentyn ieuengaf yn naw oed, ac efallai y byddai wedi bod yn bosibl. Ond doedd dim swyddi'n aros amdany'n ni, ac mae dychwelyd i'r system academaidd yno'n anodd iawn. **Felly arhoson ni, a gwnaethwn gais am ddinasyddiaeth Brydeinig.**

Tan 2007, doedd yr Almaen ddim yn caniatáu dinasyddiaeth ddeuol. **Roedd y cais yn galed iawn, gan gynnwys ffurflen 75 tudalen yn cofnodi pob taith ers 1988.** Ond fe wnaethon ni lwyddo.

Cynhaliwyd y seremoni yn Llundain. Tyngais deyrngarwch i'r Frenhines Elisabeth, rhywbeth oedd yn teimlo'n estron i mi fel rhywun nad yw'n frenhinolwr. Ond fe wnes i hynny oherwydd roedd rhaid. Pan anogwyd ni i wirfoddoli, fe ddywedodd fy mhlentyn hynaf yn falch fy mod i eisoes yn gweithio gyda mudiad ffoaduriaid o'r enw AberAid.

Wedi hynny, gofynnais a oedd portread y Frenhines am gael ei storio, ac ar unwaith roeddwn i'n poeni fy mod i wedi dweud y peth anghywir. Ond chwarddodd y swyddog, ac yn y foment hwnnw, teimlais y cynheswydd a'r agoredrwydd rydw i'n eu cysylltu â Chymru.



Nid yw bod yn ymfudwr bob amser yn hawdd, hyd yn oed un "breintiedig". Rydw i'n athro sydd wedi adeiladu gyrfa yma, ond nid yw hynny'n gwneud fy nhaith yn well na thaith eraill, dim ond yn wahanol.

Rydw i'n dal yn Almaenes. Rydw i'n dal i gefnogi'r Almaen mewn pêl-droed, heblaw pan maen nhw'n chwarae yn erbyn Cymru.

Mae fy ngwaith academaidd yn canolbwyntio ar ffoaduriaid, yn y gorffennol ac yn y presennol. Mae fy llyfr Finding Refuge yn rhannu straeon y rhai a ffoes o'r Almaen Natsïaidd ac ailadeiladu eu bywydau yng Nghymru. Cyrhaeddodd bobl mewn ffordd na wnaeth ysgrifennu academaidd erioed. Archwiliodd llyfr arall y Kindertransport a therfynau ymateb Prydain.

Mae fy arddangosfeydd yn parhau â'r gwaith hwn, gan gynnwys Unsettled Lives, sy'n cysylltu dadleoliad o'r Rhyfel Byd Cyntaf hyd at ffoaduriaid o Syria ac Wcráin heddiw.

Mae lleisiau gelyniaethus yn y DU, ond mae hefyd lawer sy'n dosturiol ac yn agored. Rydw i'n credu mewn cyrraedd y bobl hynny.

Ar ddiwedd y dydd, mae'r rhan fwyaf ohonom ni jyst yn ceisio gwneud ein gorau.

## ANOTHER ME

### Jia's Story



For many years, I lived what looked like a stable life. I was an associate professor at a university in China and taught there for almost 16 years. My days followed the same pattern: wake up, go to work, go home, repeat. It was predictable and respectable, and for a long time I didn't question it. But underneath that routine, I felt myself slowly disappearing. I wasn't thinking about my own purpose or even what freedom meant. I was in a bad marriage, overweight, and overwhelmed. I was living through a quiet, invisible crisis that I couldn't yet put into words, but I felt it every day.

In 2021, something changed. I began a PhD programme at the University of Wales Trinity Saint David and moved to Swansea. I didn't just come to a new country. I stepped into a different life, and more importantly, I met another version of myself.

Wales was quiet in a way that allowed me to hear myself again.

I am studying art and design, focusing on traditional Chinese paper cutting, not only as cultural heritage but as a way to support wellbeing. My research explores how cross-cultural artistic practices can enhance cognitive health in Welsh communities. Through workshops and case studies, I saw how something as delicate as paper could unlock creativity, memory, and connection in others. It also unlocked something in me.

This is not just a story about research. It is about returning to something I once forgot.

I grew up in a small town in northern China, where my parents practised qigong and tai chi every day. It was part of everyday life, as ordinary as making tea. As a young person, I took it for granted and was eager to leave my roots behind. In doing so, I lost touch with something that had quietly sustained me for years.

Living in Swansea, I began to turn inward again. I started practising tai chi seriously, not out of obligation but as rediscovery. **Slowly, I felt my mind and body realigning, as if I were being rebuilt.** The traditions I once dismissed were no longer outdated. They were powerful.

One of my proudest moments was applying to become a practitioner at the Swansea Wellbeing Centre. For the first time, I didn't wait for permission. I reached out, offered a

demonstration class, and they said yes. That yes was more than an opportunity. It was validation and possibility.

For much of my life, I had felt boxed in by duty, fear, and routine. Now, in my forties, I was starting again, not dramatically, but in the most important way. I was choosing to live on my own terms.

There are things I miss deeply, especially my two children who are still in China. I hold onto the hope that one day I will be able to say, "My children are at school." That sentence is my vision.

Despite uncertainty about visas and the future, I remain grounded in purpose. I walked away from a secure career and the titles that once defined me. Now, I define myself.

If there is one thing I hope people take from my story, it is this: transformation is not only for the young. It is for the willing.

Wales is my place of rebirth. And step by step, I am walking toward a life that is truly my own.

# RHYWUN ARALL FI

## Hanes Jia

Am nifer o flynyddoedd, ro'n i'n byw bywyd oedd yn edrych yn sefydlog ar y tu allan. Ro'n i'n athro cyswllt mewn prifysgol yn Tsieina, ac fe wnes i addysgu yno am bron i 16 mlynedd. Roedd fy nyddiau'n dilyn yr un patrwm: deffro, mynd i'r gwaith, dod adref, ailadrodd. Roedd yn rhagweladwy ac yn barchus, ac am amser hir, do'n i ddim yn ei gwestiynu o gwbl. Ond o dan y drefn honno, ro'n i'n teimlo fy mod i'n diflannu'n araf. Do'n i ddim yn meddwl am fy mhwrpas fy hun, nac hyd yn oed beth oedd rhyddid yn ei olygu. Ro'n i mewn priodas wael, dros bwysau, ac yn teimlo dan bwysau ofnadwy. Ro'n i'n mynd trwy argyfwng tawel ac anweledig, rhywbeth na allwn ei roi mewn geiriau eto, ond ro'n i'n ei deimlo bob dydd.

Yn 2021, newidiodd rhywbeth. Dechreuais raglen PhD ym Mhrifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant a symudais i Abertawe. Do'n i ddim jyst yn dod i wlad newydd. Fe wnes i gamu i fywyd gwahanol, ac yn bwysicach fyth, fe wnes i gwrdd â fersiwn arall ohona fi.

Roedd Cymru'n dawel mewn ffordd oedd yn gadael i mi glywed fy hun eto.

Rydw i'n astudio celf a dylunio, gyda ffocws ar dorri papur Tsieineaidd traddodiadol, nid dim ond fel treftadaeth ddiwylliannol, ond fel ffordd o gefnogi lles. Mae fy ymchwil yn edrych ar sut gall ymarferion celfyddydol trawsddiwylliannol wella iechyd gwybyddol mewn cymunedau yng Nghymru. Trwy weithdai ac astudiaethau achos, gwelais i sut gallai rhywbeth mor dyner â phapur

agor drysau i greadigrwydd, cof, a chysylltiad mewn pobl eraill. A dweud y gwir, fe agorodd rywbeth ynof fi hefyd.

Nid stori am ymchwil yn unig yw hon. Mae'n stori am ddychwelyd at rywbeth oeddwn i wedi'i anghofio.

Ces i fy magu mewn tref fach yng ngogledd Tsieina, lle roedd fy rhieni'n ymarfer qigong a tai chi bob dydd. Roedd yn rhan o fywyd bob dydd, mor arferol â gwneud paned. Pan o'n i'n ifanc, ro'n i'n cymryd hynny'n ganiataol, ac yn awyddus i adael fy ngwreiddiau ar ôl i geisio rhywbeth "mwy". Wrth wneud hynny, collais gyswllt â rhywbeth oedd wedi bod yn fy nghynnal yn dawel ers blynyddoedd.

Wrth fyw yn Abertawe, dechreuais droi i mewn ataf fy hun eto. Dechreuais ymarfer tai chi o ddifrif, nid oherwydd rhaid, ond fel ail-ddarganfod. **Yn araf bach, fe deimlais fy meddwl a'm corff yn dod at ei gilydd eto, fel petawn i'n cael fy ailadeiladu.** Doedd y traddodiadau roeddwn i unwaith wedi'u diystyru ddim yn hen ffasiwn mwyach. Roedden nhw'n gryf ac yn bwerus.

Un o'r eiliadau mwyaf balch i mi oedd gwneud cais i fod yn ymarferydd yng Nghanolfan Lles Abertawe. Am y tro cyntaf, do'n i ddim yn aros i rywun roi caniatâd i mi. Fe estynnais allan, cynigiais ddsbarth arddangos, a dywedon nhw "ie". Roedd y "ie" yna'n fwy na chyfle. Roedd yn gadarnhad, ac yn agor drws i bosibilrwydd.



Am ran fawr o fy mywyd, ro'n i wedi teimlo'n gaeth, gan ddyletswydd, ofn, a'r un hen drefn. Nawr, yn fy mhedwardegau, ro'n i'n dechrau eto, nid mewn ffordd ddramatig, ond yn y ffordd bwysicaf. Ro'n i'n dewis byw ar fy nhelerau fy hun.

Mae yna bethau rydw i'n eu colli'n arw, yn enwedig fy nau blentyn sydd dal yn Tsieina. Rydw i'n dal gafael yn y gobaith y bydda i un diwrnod yn gallu dweud, "Mae fy mhlant yn yr ysgol." Dyna'r frawddeg sy'n byw yn fy nychymyg fel gweledigaeth.

Er bod ansicrwydd am fisâu a'r dyfodol, rydw i'n dal yn gadarn yn fy mwriad. Cerddais i ffwrdd o yrfa ddiogel a'r teitlau oedd unwaith yn fy niffinio. Nawr, fi sy'n fy niffinio fy hun.

Os oes un peth rydw i'n gobeithio y bydd pobl yn ei gymryd o'm stori, dyma fe: nid i'r ifanc yn unig mae trawsnewid. Mae trawsnewid i'r rhai sy'n barod.

Cymru yw fy man ailenedigaeth. A cham wrth gam, rydw i'n cerdded tuag at fywyd sydd wir yn perthyn i mi.

# BECOMING PART OF THE PLACE

## Beth's Story



I was born in a small town in Wiltshire, but my earliest memories of childhood really settle in Dorset, where we moved when I was ten. It was a fairly typical, middle-class upbringing in a market town not far from the seaside. The town wasn't particularly diverse, and while many people around me worked blue-collar jobs, I was incredibly lucky to grow up near the coast, enjoying beach days and cliff-top walks. Life was happy and fun.

After finishing school, I took a gap year and volunteered in Uganda. I was only 18—no teaching qualifications, just a lot of enthusiasm—and found myself teaching English and French in a girls' secondary school. We lived within the school compound alongside the local teachers. It was three months that changed

my life. I witnessed firsthand how fiercely those girls valued their education—it was their way out, their future. The experience taught me independence, humility, and just how much I didn't know. It made me realise I wanted to work in a sector rooted in social justice and change.

I returned home with more clarity and went on to study English at King's College London. Later, I did a Master's at SOAS after another stint in Uganda—this time a year-long placement working on an HIV/AIDS awareness campaign in the north, within internally displaced persons' camps. These camps were full of people who'd never even seen their ancestral villages due to decades of conflict. We worked to build trust, educate about testing, and help people understand their status. It was hard, eye-opening, and humbling.

When I came back to the UK, I worked for charities like Comic Relief and on campaigns like Make Poverty History. But everything shifted when I fell in love with a Welsh man.

He had a daughter and deep roots in Wales, so moving away was never really an option. I'd spent over a decade in London and was ready for something different. When I visited him in Wales, I felt it instantly—peace, community, nature. We lived out in the Valleys, close to the Brecon Beacons and not far from the coast. It was exactly the kind of life we both wanted—outdoorsy, family-oriented, grounded.

That was 14 years ago. I moved here in the first week of August 2011—right as riots were breaking out in London. I remember rushing down to pack up my flat, dodging roadblocks and fires, and thinking how strange it was to be leaving chaos behind and heading into calm.

Settling in wasn't without its challenges. I didn't know anyone apart from my partner and his daughter. I had no family nearby—no grandparents to call on if school closed unexpectedly, no one to swoop in during a work emergency. It took adjusting. And the culture—though not radically different—had its quirks. People would just turn up at your house! As an Englishwoman, I found that baffling at first. But now? I love it.

Welsh people have welcomed me with open arms. I've learned the language—partly because my children attend Welsh schools, but also because I love learning languages and believe it's the best way to truly connect with a culture. Learning Welsh has deepened my appreciation for the country's history, traditions, and sense of identity.

Some of my most cherished memories are rooted here. I remember going to the Eisteddfod in Abergavenny in 2016 with very basic Welsh. I was nervous, but it didn't matter. People were kind, encouraging. I was struck by the richness of the culture—music, poetry, and pride, all celebrated without exclusion.

And then there are quieter moments. **One summer, we went camping by Lake Bala. There was a campfire, something cold to drink, and toasted marshmallows under a clear sky.** I remember thinking: **this is peace. This is home.**

But “home” is a complicated word. I miss Dorset—those stormy coastal walks, the familiarity, my family. And I miss London—the vibrancy, the multiculturalism, the energy. I’ve never forgotten how much I loved the diversity of the city. I still laugh about the first time I went to a pub in Wales and asked for a glass of Pimm’s. My husband looked at me and said, “They’ve got Strongbow—will that do?”

Despite the differences, I’ve built a life here that I love. My daughters are growing up surrounded by natural beauty, community, and language. I want them to be curious about the world, to feel rooted in who they are but open to new experiences—whether here in Wales or far beyond.

As for me, I’ve spent my career in the social justice and charity sector, and I don’t plan on stopping anytime soon. There’s still so much to do, so many voices that need to be heard, stories that deserve to be told. My dream is simply to keep contributing meaningfully—and to see my daughters grow into kind, compassionate, thoughtful women.

If there’s one thing I’d like others to take from my story, it’s that migration—whether internal or international—is a deeply human experience.

I may have moved from England to Wales, but it still required effort, patience, and openness to fully integrate. Language, community, and mutual respect matter.

We sometimes forget how similar we all are. You put a single mum from Ely in a room with a single mum from Eritrea, and they’d probably have more in common than not. It’s in sharing food, stories, laughter, and pain that we find community—not in where we’re from, but in where we are now.

Wales has reminded me of that every single day.



# DOD YN RHAN O'R LLE

Hanes Beth



Ces i fy ngeni mewn tref fach yn Wiltshire, ond mae fy atgofion plentyndod cynnar wedi'u gwreiddio yn Dorset, lle symudon ni pan oeddwn i'n ddeg oed. Roedd yn fagwraeth weddol nodweddiadol, dosbarth canol, mewn tref farchnad heb fod ymhell o'r môr. Doedd y dref ddim yn arbennig o amrywiol, ac er bod llawer o bobl o'm cwrpas yn gweithio mewn swyddi ymarferol, ro'n i'n hynod lwcus i dyfu lan ger yr arfordir, yn mwynhau diwrnodau ar y traeth a cherdded ar hyd y clogwyni. Roedd bywyd yn hapus ac yn hwyl.

Ar ôl gorffen ysgol, cymerais flwyddyn allan a gwirfoddolais yn Uganda. Dim ond 18 oed oeddwn i, heb gymwysterau addysgu, dim ond llawer o frwdfrydedd, ac yn sydyn ro'n i'n dysgu Saesneg a Ffrangeg mewn ysgol

uwchradd i ferched. Roedden ni'n byw ar dir yr ysgol gyda'r athrawon lleol. Roedd y tri mis hynny wedi newid fy mywyd. Gwelais pa mor ffyrnig oedd y merched hynny'n gwerthfawrogi eu haddysg. Honno oedd eu ffordd allan, eu dyfodol. Dysgodd y profiad annibyniaeth, gostyngeddwydd, a faint oedd gen i i'w ddysgu o hyd. Fe wnaeth i mi sylweddoli fy mod i eisiau gweithio mewn maes oedd wedi'i wreiddio mewn cyfiawnder cymdeithasol a newid.

Dychwelais adref gyda mwy o eglurder ac astudiais Saesneg yng Ngholeg y Brenin, Llundain. Yn ddiweddarach, fe wnes i radd Meistr yn SOAS ar ôl cyfnod arall yn Uganda, y tro hwn ar leoliad blwyddyn yn gweithio ar ymgyrch ymwybyddiaeth HIV ac AIDS yn y gogledd, mewn gwerylloedd i bobl oedd wedi'u dadleoli o fewn y wlad. Roedd y gwerylloedd yn llawn pobl nad oeddent erioed wedi gweld eu pentrefi cynhenid oherwydd degawdau o wrthdaro. Roeddem yn gweithio i feithrin ymddiriedaeth, addysgu am broffion, a helpu pobl i ddeall eu statws. Roedd y gwaith yn anodd, yn agoriad llygaid, ac yn ostyngedig.

Pan ddychwelais i'r DU, fe weithiais i i elusennau fel Comic Relief ac ar ymgyrchoedd fel Make Poverty History. Ond newidiodd popeth pan syrthiais mewn cariad â dyn o Gymru.

Roedd ganddo ferch a gwreiddiau dwfn yng Nghymru, felly doedd symud i ffwrdd byth yn opsiwn go iawn. Roeddwn i wedi treulio dros ddegawd yn Llundain ac yn barod am rywbeth gwahanol. Pan ymwelais ag ef yng Nghymru, fe'i

teimlais ar unwaith. Heddwch, cymuned, natur. Roedden ni'n byw yn y Cymoedd, yn agos at Fannau Brycheiniog ac nid ymhell o'r arfordir. Dyna'n union oedd y math o fywyd roedden ni ill dau ei eisiau, bywyd awyr agored, teuluol, wedi'i seilio'n gadarn.

Roedd hynny 14 mlynedd yn ôl. Symudais yma yn wythnos gyntaf Awst 2011, ar yr un pryd ag yr oedd terfysgoedd yn digwydd yn Llundain. Rwy'n cofio rhuthro i lawr i bacio fy fflat, yn osgoi rhwystrau ffyrdd a thân, ac yn meddwl pa mor rhyfedd oedd gadael anhrefn ar ôl a symud tuag at dawelwch.

Doedd setlo ddim heb ei heriau. Do'n i ddim yn adnabod neb heblaw fy mhartner a'i ferch. Doedd gen i ddim teulu gerllaw, dim neiniau a theidiau i alw arny'n nhw os oedd ysgol yn cau'n sydyn, neb i helpu mewn argyfwng gwaith. Cymerodd amser i addasu. A'r diwylliant, er nad oedd yn wahanol iawn, roedd ganddo ei nodweddion ei hun. Roedd pobl yn galw heibio i'r tŷ heb rybudd. Fel Saesnes, roedd hynny'n fy synnu i ar y dechrau. Ond nawr, dw i wrth fy modd â hynny.

Mae pobl Cymru wedi fy nghrosawu â breichiau agored. Dw i wedi dysgu'r iaith, yn rhannol oherwydd bod fy mhlant yn mynd i ysgolion Cymraeg, ond hefyd oherwydd fy mod i'n caru dysgu ieithoedd ac yn credu mai dyna'r ffordd orau o gysylltu'n wirioneddol â diwylliant. Mae dysgu Cymraeg wedi dyfnhau fy ngwerthfawrogiad o hanes, traddodiadau, a hunaniaeth y wlad.

Mae rhai o fy atgofion mwyaf gwerthfawr wedi'u gwreiddio yma. Rwy'n cofio mynd i'r Eisteddfod yn y Fenni yn 2016 gyda dim ond ychydig bach o Gymraeg. Roeddwn i'n nerfus, ond doedd hynny ddim o bwys. Roedd pobl yn garedig ac yn galonogol. Fe'm trawyd gan gyfoeth y diwylliant, y gerddoriaeth, y farddoniaeth, a'r balchder, oll yn cael eu dathlu mewn ffordd gynhwysol.

Ac yna mae'r eiliadau tawel. **Un haf, aethon ni wersylla ger Llyn Tegid. Tân gwersyll, rhywbeth oer i'w yfed, a malws melys wedi'u tostio o dan awyr glir.** Cofiais feddwl, **dyma heddwch. Dyma gartref.**

Ond mae "cartref" yn air cymhleth. Dw i'n colli Dorset, y teithiau cerdded ar hyd yr arfordir stormus, y cyfarwyddyd, fy nheulu. Ac dw i'n colli Llundain hefyd, y bywiogrwydd, yr amlddiwylliannedd, yr egni. Dw i byth wedi anghofio faint o gariad oedd gen i at amrywiaeth y ddinas. Dw i'n dal i chwerthin am y tro cyntaf i mi fynd i dafarn yng Nghymru a gofyn am wydraid o Pimm's. Edrychodd fy ngŵr arna i a dweud, "Mae Strongbow gyda nhw. A fydd hynny'n iawn?"

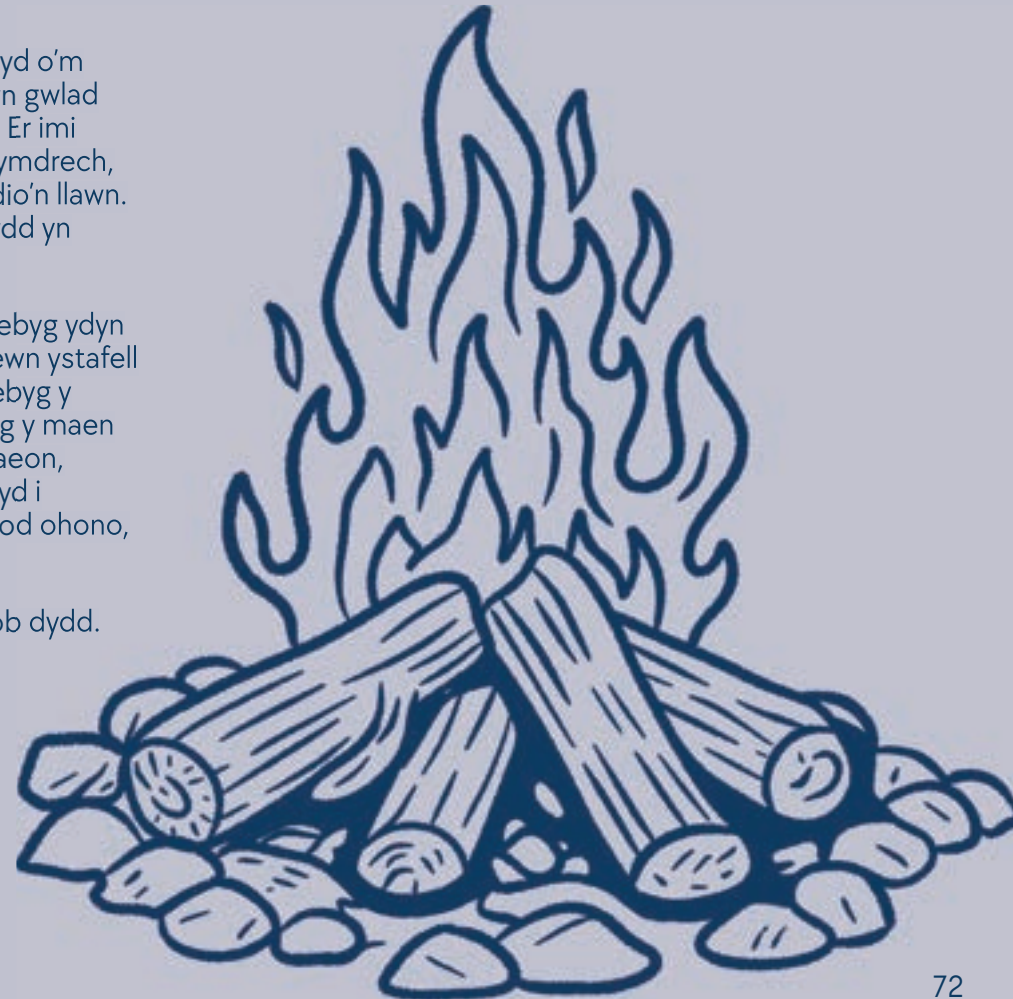
Er gwaethaf y gwahaniaethau, dw i wedi adeiladu bywyd yma rydw i'n ei garu. Mae fy merched yn tyfu lan wedi'u hamgylchynu gan harddwch naturiol, cymuned, ac iaith. Dw i eisiau iddyn nhw fod yn chwilfrydig am y byd, teimlo'n gadarn yn pwy ydyn nhw, ond hefyd yn agored i brofiadau newydd, boed hynny yma yng Nghymru neu ymhellach i ffwrdd.

Fi fy hun, dw i wedi treulio fy ngyrfa yn y sector cyfiawnder cymdeithasol ac elusennol, ac nid oes gennyf fwriad o stopio. Mae cymaint eto i'w wneud, cymaint o leisiau i'w clywed, a straeon sy'n haeddu cael eu hadrodd. Fy mreuddwyd syml yw parhau i gyfrannu'n ystyrlon, a gweld fy merched yn tyfu'n fenywod caredig, tosturiol, a meddylgar.

Os oes un peth hoffwn i i eraill ei gymryd o'm stori, dyma fe. Mae mudo, boed o fewn gwlad neu dros ffiniau, yn brofiad dynol iawn. Er imi symud o Loegr i Gymru, roedd angen ymdrech, amynedd, ac agoredrwydd i integreiddio'n llawn. Mae iaith, cymuned, a pharch at ei gilydd yn bwysig.

Rydyn ni weithiau'n anghofio pa mor debyg ydyn ni i gyd. Rhwch fam sengl o Drelái mewn ystafell gyda mam sengl o Eritrea, ac mae'n debyg y bydd ganddyn nhw fwy yn gyffredin nag y maen nhw'n ei feddwl. Drwy rannu bwyd, straeon, chwerthin, a phoen, rydyn ni'n dod o hyd i gymuned, nid yn ôl ble rydyn ni wedi dod ohono, ond ble rydyn ni nawr.

Mae Cymru wedi fy atgoffa o hynny bob dydd.



# FROM KHARTOUM TO CARDIFF

## Siddig's Story



Before coming to Wales, I was living in Sudan, focused on my studies and thinking about the future, like many young people do. Around 2016 and 2017, life felt full of possibility, even though uncertainty was always there. By 2019, it became clear that the situation in Sudan was not going to improve. Stability felt out of reach, and staying no longer felt safe.

In January 2020, I arrived in the UK, just before the COVID pandemic changed the world. I did not come entirely alone. **My mother had arrived earlier, in 2018. She laid the groundwork, and eventually she was able to bring my sister and me to join her. It was more than a move. It was a reunion, and the beginning of something more secure.**

We settled in Wales, and from the very beginning, something felt right. I had never lived anywhere else in the UK, but Wales immediately felt kind. People were warm and welcoming in a quiet, genuine way. There was a sense of ease and humanity that I had not experienced before, and it stayed with me.

My mother has been a huge inspiration. She started again from nothing, trained as a mental health nurse, and is now about to graduate from the University of South Wales. She did not just bring us to safety, she showed us how to rebuild. Watching her succeed gave me the confidence to build my own path.

For my undergraduate studies, I moved to Hull. Adjusting there was harder, especially because of the accent. In Sudan, we did not practise English much, so the early days in the UK were challenging. Over time, though, I adapted, as we all did.

One of the things that reminds me most of Sudan in Wales is not the food or the weather, but the language. Hearing Welsh spoken around me and seeing signs in Cymraeg takes me back to Sudan's many dialects. Some Welsh words even remind me of Nubian, a language from northern Sudan. It is not the same, but it feels familiar enough to stir memories.

Finding the Sudanese community here also helped. At first, we did not know many people, but gradually we connected. That sense of shared culture and understanding made a big

difference. Even far from home, pieces of it were still close by.

I miss Sudan deeply. I miss my friends, our old house, and my extended family. Many of them were displaced by the war, some to Egypt, others still in Sudan. I stay in touch when I can. It is hard watching from afar as the world moves on.

Now, I am studying for a Master's in Data Science. I live in Cardiff and travel to Bristol for my studies. My education has taken me across different places, from South Wales to Hull and now Bristol, and I have learned something from each stage.

When people ask me about the future, my answer is simple. I want security and peace of mind for myself and my family. I would love to stay in Wales. Cardiff feels full of opportunity, and if my future is here, I am ready for it.

I know how fortunate I am. Many people from Sudan faced far more difficult journeys than mine. That gratitude keeps me grounded. Wales has become my second home, and in many ways, it feels like home in every sense.

It is the place that welcomed me.

# O KHARTOUM I GAERDYDD

## Hanes Siddig

Cyn dod i Gymru, roeddwn i'n byw yn Sudan, yn canolbwyntio ar fy astudiaethau ac yn meddwl am y dyfodol, fel mae llawer o bobl ifanc yn ei wneud. Tua 2016 a 2017, roedd bywyd yn teimlo'n llawn posibiliadau, er bod ansicrwydd wastad yn bresennol. Erbyn 2019, roedd hi'n amlwg nad oedd y sefyllfa yn Sudan am wella. Roedd sefydlogrwydd yn teimlo'n bell, ac nid oedd aros yno bellach yn teimlo'n ddiogel.

Ym mis Ionawr 2020, cyrhaeddais i'r DU, ychydig cyn i bandemig COVID newid y byd. Doeddwn i ddim yn dod yn hollol ar fy mhen fy hun. **Roedd fy mam wedi cyrraedd yn gynharach, yn 2018. Hi wnaeth osod y sylmfaen, ac yn y pen draw llwyddodd i ddod â fi a fy chwaer draw i ymuno â hi. Doedd hi ddim jyst yn symud gwlad. Roedd hi'n ailuno teulu, ac yn ddechrau rhywbeth mwy diogel.**

Fe wnaethon ni ymgartrefu yng Nghymru, ac o'r dechrau cyntaf, roedd rhywbeth yn teimlo'n iawn. Doeddwn i erioed wedi byw mewn rhan arall o'r DU, ond roedd Cymru'n teimlo'n garedig ar unwaith. Roedd pobl yn gynnes ac yn groesawgar mewn ffordd dawel a gwir. Roedd yna ymdeimlad o hawddgarwch a dynoliaeth nad oeddwn i wedi'i brofi o'r blaen, ac mae hynny wedi aros gyda fi.

Mae fy mam wedi bod yn ysbrydoliaeth enfawr i mi. Fe ddechreuodd eto o'r dechrau, hyfforddi fel nyrs iechyd meddwl, ac mae hi ar fin graddio o Brifysgol De Cymru. Doedd hi ddim jyst wedi dod â ni i le diogel, roedd hi'n dangos i ni sut i ailadeiladu. Roedd gwylio hi'n llwyddo yn rhoi'r

hyder i mi adeiladu fy llwybr fy hun.

Ar gyfer fy astudiaethau israddedig, symudais i Hull. Roedd addasu yno'n galetach, yn enwedig oherwydd yr acen. Yn Sudan, doeddem ni ddim yn ymarfer Saesneg llawer, felly roedd y dyddiau cynnar yn y DU yn heriol. Dros amser, fodd bynnag, fe wnes i addasu, fel gwnaethon ni i gyd.

Un o'r pethau sy'n fy atgoffa fwyaf o Sudan yng Nghymru nid y bwyd na'r tywydd yw e, ond yr iaith. Mae clywed y Gymraeg o'm cwmpas a gweld arwyddion yn Gymraeg yn fy atgoffa o dafodieithoedd niferus Sudan. Mae rhai geiriau Cymraeg hyd yn oed yn fy atgoffa o Nubeg, iaith o ogledd Sudan. Nid yr un peth ydyw, ond mae'n teimlo'n ddigon cyfarwydd i godi atgofion.

Roedd dod o hyd i'r gymuned Sudanese yma hefyd yn help mawr. I ddechrau, doeddem ni ddim yn adnabod llawer o bobl, ond yn raddol fe wnaethon ni gysylltu. Roedd yr ymdeimlad hwnnw o ddiwylliant a dealltwriaeth a rennir yn gwneud gwahaniaeth mawr. Hyd yn oed ymhell o adref, roedd darnau ohono'n dal yn agos.

Rwy'n colli Sudan yn fawr. Rwy'n colli fy ffrindiau, ein hen dŷ, a'm teulu estynedig. Cafodd llawer ohonyn nhw eu dadleoli gan y rhyfel, rhai i'r Aifft, eraill yn dal yn Sudan. Rwy'n cadw mewn cysylltiad pan alla i. Mae'n anodd gwylio o bell wrth i'r byd symud ymlaen.

Ar hyn o bryd, rwy'n astudio ar gyfer gradd Meistr mewn Gwyddor Data. Rwy'n byw yng Nghaerdydd ac yn teithio i Fryste ar gyfer fy



astudiaethau. Mae fy nhaith addysgol wedi fy nghymryd i wahanol leoedd, o Dde Cymru i Hull ac yn awr i Fryste, ac rwyf wedi dysgu rhywbeth ym mhob cam.

Pan fydd pobl yn gofyn i mi am y dyfodol, mae fy ateb yn syml. Rwyf eisiau diogelwch a thawelwch meddwl i mi fy hun ac i'm teulu. Hoffwn aros yng Nghymru. Mae Caerdydd yn teimlo'n llawn cyfleoedd, ac os yw fy nyfodol yma, rwy'n barod amdano.

Rwy'n gwybod pa mor ffodus ydw i. Mae llawer o bobl o Sudan wedi wynebu teithiau llawer anoddach na'r un i mi. Mae'r teimlad hwnnw o ddiolchgarwch yn fy nghadw'n glir fy meddwl. Mae Cymru wedi dod yn ail gartref i mi, ac mewn sawl ffordd, mae'n teimlo fel cartref llawn.

Dyma'r lle a groesawodd fi.

# FINDING HOME BETWEEN THE BLACK SEA AND THE WELSH COAST

## Hade's Story



I grew up in the northern part of Turkey, on the Black Sea coast, in a town that was small when I was a child but has grown over time. It was a green, rainy place, deeply connected to agriculture and community. I come from a large, close-knit family: four sisters, a strongly matriarchal household, and a wide extended family spread across Turkey. Those ties are still very strong, and they continue to shape who I am.

At seventeen, I left home to study in Ankara. I spent eight years there, completing both my undergraduate degree and my master's in urban politics at Middle East Technical University (METU). Ankara was intense in its own way, but after my studies I moved to Istanbul in 2006, and that is where my life became truly full.

In Istanbul, I lived many lives at once. I was a PhD student, an activist in urban social movements, and I worked for an association monitoring the activities of MPs in the Turkish Parliament. My social and political life was intense, fast-paced, and deeply engaging. Istanbul was colourful, chaotic, and vibrant, a city of nearly twenty million people, and I felt completely embedded in it.

I never planned to leave Turkey. But during my PhD, one of my professors, himself a former PhD student of Professor John Lovering at Cardiff University, connected me to a field trip programme between Cardiff and my university in Istanbul. As a PhD student, I helped organise field research visits, and through that work I met John Lovering and other academics from Cardiff University.

John became a pivotal figure in my life. He was deeply interested in my research on urban politics and social movements in Istanbul, and he encouraged me to apply for a scholarship at Cardiff University. At that time, opportunities like this were more accessible. I applied, was interviewed, and with John's support I was awarded a full scholarship. In 2009, I moved to Cardiff to continue my PhD.

My plan was simple: finish my PhD and return to Turkey. All my networks, social, political, and academic, were there. I came to Wales as a student, not as someone intending to settle. But as we often say, life is what happens while you are making plans. During my PhD, I met my

partner, now my husband, an English lecturer at Cardiff University who is from Wiltshire. We started at the university at the same time, and he was one of the first people I met. Our relationship grew, and in 2015 we married. That changed everything.

Wales, unexpectedly, began to feel like home almost immediately. People often imagine Turkey as sun, beaches, and Mediterranean colours, but that is not where I am from. **The Black Sea region is green and grey, rainy and coastal, much like Wales. When I arrived, the landscape reminded me of my childhood.** After the relentless pace of Istanbul, Wales felt quiet, almost unsettling at first. Time moved differently. I did not have to rush. That slowness, over time, changed me.

The transition was not easy. English is not my first language, and living, working, and socialising in a second language was exhausting. I developed a kind of conversation anxiety, something unfamiliar to me as an extrovert who had always been politically active and socially engaged. I had ideas, opinions, and stories, but often not the confidence or fluency to express them in the moment. Silence became a barrier.

Yet I was fortunate. John was not just a supervisor but a mentor and a friend. He introduced me to his network, many of whom remain lifelong friends. Some of them were bilingual, and they understood the vulnerability of speaking in a second language. That compassion mattered deeply.

Over time, I learned something invaluable in Wales: how to listen. Before, I was always speaking, organising, acting. Here, I learned to pause, observe, and develop deeper empathy. That skill, born out of language barriers and cultural difference, became one of my greatest strengths. I began to feel truly international, able to connect across cultures with care and understanding.

I am very aware of my privilege. I am white, highly educated, from a secular family, and I have strong social capital. I had support networks many migrants do not. And yet, I am still a migrant. My accent gives me away the moment I speak. I experienced barriers in the labour market, applied for many jobs without success, and often relied on personal networks to find opportunities. Even with privilege, the path was not smooth.

After completing my PhD, I chose to stay in Wales and build a life here. I worked for seven years at Chwarae Teg, a Welsh gender equality organisation. It was my first experience in a deeply Welsh working environment, and again language and accent were challenges, especially understanding humour, references, and shared histories. But professionally, it was transformative. I led in-house research, conducted six major studies based on primary data, and helped bring women's voices into Welsh policymaking. I am immensely proud of that work.

I now work at Oxfam Cymru, continuing my commitment to people and nature, the values that have guided me everywhere I have lived. Whether in Turkey or Wales, my work has always been about justice, care, and community. I believe this is what real integration looks like: not abandoning who you are, but transferring your skills, values, and care into the place you now call home.

Wales is my home. I live in Barry. My son was born here, goes to Welsh-medium school, and speaks with a Barry accent. He says he is half Turkish, half English, and one hundred percent Welsh. That sentence means everything to me.

What I want people to understand about my story, and about migration more broadly, is that it is never as simple as it looks. There are opportunities, yes, but also loneliness, barriers, and invisible struggles. Compassion makes the difference. Wales has a long history of migration, Italian, Irish, Eastern European, Somaliland and other parts of Africa, as well as South Asia and that history is woven into its language, labour, and culture. Migration has shaped Wales, and it continues to enrich it.

I am grateful to Wales for giving me a home. And I am proud to give something back.



# DOD O HYD I GARTREF RHWNG Y MÔR DU AC ARFORDIR CYMRU

Hanes Hade



Ces i fy magu yng ngogledd Twrci, ar arfordir y Môr Du, mewn tref oedd yn eithaf bach pan oeddwn i'n blentyn, ond sydd wedi tyfu dros y blynyddoedd. Roedd hi'n ardal wyrdd, lawog, gyda chysylltiad cryf iawn â ffermio a'r gymuned. Dw i'n dod o deulu mawr, agos iawn: pedair chwaer, cartref cryf dan arweiniad menywod, a theulu estynedig eang ar draws Twrci. Mae'r cysylltiadau hynny'n dal yn gryf iawn, ac maen nhw'n dal i lunio pwy ydw i heddiw.

Pan oeddwn i'n 17, gadewais adref i astudio yn Ankara. Treuliais wyth mlynedd yno, yn cwblhau fy ngradd israddedig a'm gradd meistr mewn gwleidyddiaeth drefol ym Mhrifysgol Dechnegol y Dwyrain Canol (METU). Roedd Ankara'n ddwys mewn ffordd wahanol, ond ar ôl fy astudiaethau symudais i Istanbul yn 2006, a dyna lle ddaeth fy mywyd yn wirioneddol llawn.

Yn Istanbul, roeddwn i'n byw sawl bywyd ar yr un pryd. Roeddwn i'n fyfyrwr PhD, yn ymgyrchydd mewn symudiadau cymdeithasol trefol, ac yn gweithio i gymdeithas oedd yn monitro gwaith Aelodau Senedd Twrci. Roedd fy mywyd cymdeithasol a gwleidyddol yn gyflym, dwys, ac yn hynod ysgogol. Roedd Istanbul yn liwgar, yn anhrefnus ac yn llawn bywyd — dinas o bron i ugain miliwn o bobl — ac roeddwn i'n teimlo'n gwbl rhan ohoni.

Doedd gen i erioed gynllun i adael Twrci. Ond yn ystod fy PhD, cysylltodd un o'm hathrawon fi â rhaglen taith maes rhwng Caerdydd a'm prifysgol yn Istanbul. Roedd e ei hun wedi bod yn fyfyrwr PhD i'r Athro John Lovering ym Mhrifysgol Caerdydd. Fel myfyrwr PhD, ces i ran mewn trefnu ymweliadau ymchwil maes, a thrwy hynny des i i adnabod John Lovering ac academyddion eraill o Gaerdydd.

Daeth John yn ffigur hollbwysig yn fy mywyd. Roedd ganddo ddi-ddordeb mawr yn fy ymchwil ar wleidyddiaeth drefol a symudiadau cymdeithasol yn Istanbul, ac fe'm hannogodd i wneud cais am ysgoloriaeth ym Mhrifysgol Caerdydd. Ar y pryd, roedd cyfleoedd fel hyn yn fwy hygyrch. Gwneuthum gais, cefais gyfweliad, a gyda chefnogaeth John, cefais ysgoloriaeth iawn. Yn 2009, symudais i Gaerdydd i barhau a'm PhD.

Roedd y cynllun yn syml: gorffen fy PhD a dychwelyd i Dwrci. Roedd fy holl rwydweithiau — cymdeithasol, gwleidyddol ac academaidd — yno. Des i i Gymru fel myfyrwr, nid fel rhywun

oedd yn bwriadu setlo. Ond fel rydyn ni'n dweud mor aml, mae bywyd yn digwydd tra'ch bod chi'n gwneud cynlluniau. Yn ystod fy PhD, cyfarfûm â'm partner — sydd bellach yn w'r i mi — darlithydd Saesneg ym Mhrifysgol Caerdydd, ac mae'n dod o Wiltshire. Dechreuon ni yn y brifysgol ar yr un pryd, ac roedd e ymhlith y bobl gyntaf ges i gwrdd â nhw. Tyfodd ein perthynas, ac yn 2015 fe briodon ni. Fe newidiodd hynny bopeth.

Yn annisgwyl, dechreuodd Cymru deimlo fel cartref bron yn syth. Mae pobl yn aml yn dychmygu Twrci fel haul, traethau a lliwiau Môr y Canoldir, ond nid dyna'r ardal dwi'n dod ohoni. **Mae rhanbarth y Môr Du yn wyrdd a llwyd, yn lawog ac yn arfordirol — yn debyg iawn i Gymru. Pan gyrhaeddais i, roedd y dirwedd yn fy atgoffa o'm plentyndod.** Ar ôl cyflymder di-baid Istanbul, roedd Cymru'n teimlo'n dawel, bron yn annifyr i ddechrau. Roedd amser yn symud yn wahanol. Doedd dim rhaid i mi ruthro. Dros amser, fe newidiodd yr arafwch hwnnw fi.

Nid oedd y trawsnewid yn hawdd. Nid Saesneg yw fy iaith gyntaf, ac roedd byw, gweithio a chymdeithasu mewn ail iaith yn flinedig iawn. Datblygais fath o bryder sgwrsio — rhywbeth cwbl newydd i mi fel allblygwr oedd wastad wedi bod yn weithgar yn gymdeithasol ac yn wleidyddol. Roedd gen i syniadau, barn a straeon, ond yn aml ddim y hyder na'r rhuglder i'w mynegi ar y pryd. Daeth distawrwydd yn rhwystr.

Ond roeddwn i'n lwcus. Nid goruchwyliwr yn unig oedd John, ond mentor a ffrind. Cyflwynodd fi i'w rwydwaith, ac mae llawer ohonyn nhw'n ffrindiau oes i mi bellach. Roedd rhai ohonyn nhw'n ddwyieithog, ac roedden nhw'n deall pa mor fregus yw siarad mewn ail iaith. Roedd y tosturi hwnnw'n golygu popeth.

Dros amser, dysgais rywbeth hynod werthfawr yng Nghymru: sut i wrando. Cyn hynny, roeddwn i wastad yn siarad, trefnu, gweithredu. Yma, dysgais i aros, arsylwi, a datblygu empathi dyfnach. Daeth y sgil honno — a anwyd o rwystrau iaith a gwahaniaeth diwylliannol — yn un o'm cryfderau mwyaf. Dechreuais deimlo'n wirioneddol ryngwladol, yn gallu cysylltu ar draws diwylliannau gyda gofal a dealltwriaeth.

Dw i'n ymwybodol iawn o'm breintiau. Dw i'n wyn, yn addysgedig iawn, yn dod o deulu seciwlar, ac mae gen i gyfalaf cymdeithasol cryf. Roedd gen i rwydweithiau cefnogaeth nad oes gan lawer o fewnfudwyr. Ac eto, dw i'n fewnfudwr o hyd. Mae fy acen yn fy mhennu ar unwaith pan fydda i'n siarad. Cefais rwystrau yn y farchnad lafur, gwneuthum gais am lawer o swyddi heb lwyddiant, ac yn aml roedd rhaid dibynnu ar rwydweithiau personol i gael cyfleoedd. Hyd yn oed gyda breintiau, doedd y daith ddim yn esmwyth.

Ar ôl cwblhau fy PhD, penderfynais aros yng Nghymru a chreu bywyd yma. Gweithiais am saith mlynedd gyda Chwarae Teg, sefydliad cydraddoldeb rhywedd yng Nghymru. Dyna oedd fy mhrofiad cyntaf mewn amgylchedd

gwaith Cymreig iawn, ac unwaith eto roedd iaith ac acen yn her — yn enwedig deall hiwmor, cyfeiriadau, a hanesion a rennir. Ond yn broffesiynol, roedd yn drawsnewidiol. Arweiniais ymchwil mewnol, cynhaliais chwe astudiaeth fawr yn seiliedig ar ddata cynradd, a helpu i ddod â lleisiau menywod i galon llunio polisi yng Nghymru. Dw i'n falch iawn o'r gwaith hwnnw.

Rŵan dw i'n gweithio gydag Oxfam Cymru, gan barhau â'm hymrwymiad i bobl a natur — y gwerthoedd sydd wedi fy arwain ym mhobman dw i wedi byw. Boed yn Nhwrci neu yng Nghymru, mae fy ngwaith wastad wedi bod am gyfiawnder, gofal a chymuned. I mi, dyma beth yw integreiddio go iawn: nid rhoi'r gorau i bwy ydych chi, ond trosglwyddo'ch sgiliau, eich gwerthoedd a'ch gofal i'r lle rydych chi'n ei alw'n gartref bellach.

Cymru yw fy nghartref. Dw i'n byw yn y Barri. Cafodd fy mab ei eni yma, mae'n mynd i ysgol Gymraeg, ac mae ganddo acen y Barri. Mae'n dweud ei fod yn hanner Twrcaidd, hanner Saesneg, ac yn gant y cant Cymreig. Mae'r frawddeg honno'n golygu popeth i mi.

Yr hyn hoffwn i i bobl ei ddeall am fy stori — ac am fudo'n gyffredinol — yw nad yw byth mor syml ag y mae'n edrych. Mae cyfleoedd, oes, ond mae hefyd unigrwydd, rhwystrau a brwydrau anweledig. Tosturi sy'n gwneud y gwahaniaeth. Mae gan Gymru hanes hir o fudo — Eidalaid, Gwyddelig, Dwyrain Ewrop, Somaliland a rhannau eraill o Affrica, yn ogystal â De Asia — ac mae'r hanes hwnnw wedi'i wehyddu i'w hiaith, ei llafur

a'i diwylliant. Mae mudo wedi siapiro Cymru, ac mae'n parhau i'w chyfoethogi.

Dw i'n ddiolchgar i Gymru am roi cartref i mi. Ac rwy'n falch o allu rhoi rhywbeth yn ôl.



# FINDING SAFETY AND PURPOSE

## Gustavo's Story



My name is Gustavo Moreno, and this is my story.

I was born in El Salvador, and before coming to Wales, I lived what many would consider a good life. I was 34 years old, had a degree in tourism, and worked in travel agencies and at the airport, where I led a team of 200 people. I married in 2017, and a year later my daughter Isabella was born. We were surrounded by family and friends and deeply connected to our community. I also played American football for five years and captained the national defence team. Life felt full and meaningful.

Everything changed in 2020.

When the pandemic hit, El Salvador shut down. Jobs disappeared and security deteriorated. It was no longer safe. I remember struggling with the decision to leave, and my father saying to me, "Your family is now your wife and daughter. Protect them." That stayed with me. When the airport reopened in September 2020, we made the hardest decision of our lives. We left El Salvador not because we wanted to, but because we had to.

We travelled to the UK via Houston. Saying goodbye to our families, not knowing if or when we would see them again, broke our hearts. But we held on to hope.

Life in Wales was a rollercoaster at first. The early days were incredibly hard. I had studied English in El Salvador, and my parents had invested a lot in that education, but when I arrived, I could barely understand anyone. My wife spoke better than I did, so I relied on her. I pushed her to speak, to call, to ask questions. I was shy and unsure, and everything felt unfamiliar.

Just as we began to find our footing, we learned that my wife was pregnant. We were living in a hotel, eating food she struggled with during pregnancy. Still, we were lucky. People there were kind. They shared extra bread, fruit, and jam. Small gestures that meant everything.

In our first two years, we were moved so many times. Three times in London, three times in Cardiff, and three times in Swansea. One night, at 10 p.m., the Home Office called and told us

we had an hour to move. My wife had just given birth. Our son was only 20 days old, and our two-year-old daughter was crying. My wife looked at me and said, "Gustavo, this is your decision." I remembered what I had told myself when we first arrived. I will go wherever God sends me.

So, we packed our bags and left again.

In Cardiff, we were placed in a filthy room. We could not stay inside, so we spent our days in shopping centres, trying to distract our children, find food they would eat, and hold onto hope. It was exhausting, but we kept going.

We also experienced hate. On a bus in Swansea, a driver and passengers shouted at us and threatened my wife and children. It was terrifying. But I refused to let that define our experience of Wales. I had already met too many kind people here. We reported the incident. The drivers faced consequences and penalties were issued. That moment became a turning point.

I told my wife, "No one else should go through this." We began speaking up, not only for ourselves, but for others. We worked with organisations such as the British Red Cross, the Welsh Refugee Council, and Voices Network. We volunteered, translated, and supported new arrivals so they would not feel as lost as we once did.

Eventually, we were granted asylum. It was a long and painful process, but everything changed after that. Both my wife and I found work as

employment support officers. I worked with CAE, and my wife with EYST. We helped people from many communities, Latin American, Congolese, Chinese, Muslim, because we are all human and we all need support.

Wales became our home, not just a place to live, but a place to belong.

We started our own group, Wales for All, which is now working toward becoming a charity. Our aim is to empower migrants and build connections between cultures. My wife now runs salsa sessions, and most of the people who attend are Welsh. That is integration through joy.

One of my proudest moments was standing on stage at the Swansea Arena, speaking at a Green Economy Conference. A year earlier, I had sat in the audience thinking, one day I want to be there. Speaking to 300 people, presenting a project I helped create, I realised something important. I could do it.

I have also been learning Welsh for a year. I want my children to grow up proud of both their Latin American and Welsh identities. Learning the language has helped me connect more deeply with the local community.

**Some of my most precious moments here are simple ones. Watching my son take his first steps, being there, fully present. No amount of money could buy that.**

Wales has given me a slower rhythm of life. Swansea reminds me of home. The sea brings me peace. I live close to the beach, and when I look at it, I feel I am meant to be here.

I miss my family deeply, especially my parents. I have not seen them in five years. I miss my mother's cooking and the love in her food. But friends here cook with that same care, and sometimes it feels like being back at her table.

The hardest moments are emergencies back home when I cannot be there. That pain never disappears. But I stay focused on what my parents taught me. Support your people. Serve others.

That is my dream. To build community. To create opportunities. To help people find dignity, not pity. We do not want handouts. We want a chance.

Wales is my blanket. Like a child hiding under covers to feel safe, this country has given me protection and purpose. Now, I want to protect others too.



# DOD O HYD I DDIOGELWCH A PHWRPAS

Hanes Gustavo



Fy enw i yw Gustavo Moreno, a dyma fy stori.

Ces i fy ngeni yn El Salvador, ac cyn dod i Gymru, ro'n i'n byw bywyd y byddai llawer yn ei ystyried yn un da. Ro'n i'n 34 oed, gyda gradd mewn twristiaeth, ac yn gweithio mewn asiantaethau teithio ac yn y maes awyr, lle'r oeddwn i'n arwain tîm o 200 o bobl. Fe briodais yn 2017, ac y flwyddyn wedyn cafodd fy merch Isabella ei geni. Roedden ni wedi'n hamgylchynu gan deulu a ffrindiau, ac yn teimlo'n rhan o'n cymuned. Fe wnes i hefyd chwarae pêl-droed Americanaidd am bum mlynedd a bod yn gapten ar y dîm amddiffyn dros fy ngwlad. Roedd bywyd yn teimlo'n llawn ac yn ystyrlon.

Newidiodd popeth yn 2020.

Pan darodd y pandemig, fe gaeodd El Salvador i lawr. Diflannodd swyddi, a dirywiodd diogelwch.

Doedd hi ddim yn ddiogel mwyach. Rwy'n cofio cael trafferth gyda'r penderfyniad i adael, a fy nhad yn dweud wrtha i, "Dy deulu di nawr yw dy wraig a dy ferch. Amddiffynach nhw." Arhosodd hynny gyda fi. Pan ailagorodd y maes awyr ym mis Medi 2020, fe wnaethon ni'r penderfyniad anoddaf yn ein bywydau. Gadawon ni El Salvador, nid oherwydd ein bod ni eisiau, ond oherwydd bod rhaid.

Teithion ni i'r DU drwy Houston. Roedd ffarwelio â'n teuluoedd, heb wybod a fyddem ni'n eu gweld eto, yn dorcalonnus. Ond fe wnaethon ni ddal gafael mewn gobaith.

Roedd bywyd yng Nghymru fel rholercoster i ddechrau. Roedd y dyddiau cynnar yn hynod o anodd. Roeddwn i wedi astudio Saesneg yn El Salvador, ac roedd fy rhieni wedi buddsoddi llawer yn hynny, ond pan gyrhaeddais yma, prin y gallwn i ddeall pobl. Roedd fy ngwraig yn siarad Saesneg yn well na fi, felly roeddwn i'n dibynnu arni. Roeddwn i'n ei hannog i siarad, i ffonio, i ofyn cwestiynau. Ro'n i'n swil ac yn ansicr, ac roedd popeth yn teimlo'n newydd.

Wrth i ni ddechrau setlo, fe ddysgon ni fod fy ngwraig yn feichiog. Roedden ni'n byw mewn gwesty, yn bwyta bwyd oedd yn anodd iddi yn ystod y beichiogrwydd. Serch hynny, roedden ni'n lwcus. Roedd pobl yno'n garedig iawn. Roedden nhw'n rhannu bara, ffrwythau a jam ychwanegol. Pethau bach, ond roedden nhw'n golygu popeth i ni.

Yn ystod ein dwy flynedd gyntaf, fe'n symudwyd sawl gwaith. Tair gwaith yn Llundain, tair gwaith yng Nghaerdydd, a thair gwaith yn Abertawe. Un noson, am 10 o'r gloch, fe alwodd y Swyddfa Gartref a dweud bod gennym ni awr i symud. Roedd fy ngwraig newydd roi genedigaeth. Roedd ein mab ond yn 20 diwrnod oed, a'n merch ddwy oed yn crio. Edrychodd fy ngwraig arna i a dweud, "Gustavo, dy benderfyniad di yw hwn." Cofiais beth oeddwn i wedi dweud wrthyf fy hun pan gyrhaeddwn ni gyntaf. Byddaf yn mynd ble bynnag y mae Duw yn fy anfon.

Felly, fe wnaethon ni bacio ein bagiau a gadael eto.

Yng Nghaerdydd, cawsom ein rhoi mewn ystafell fudr iawn. Doedd hi ddim yn bosib aros yno, felly treulion ni ein dyddiau mewn canolfannau siopa, yn ceisio cadw'r plant yn brysur, dod o hyd i fwyd roedden nhw'n ei hoffi, a dal gafael mewn gobaith. Roedd hi'n flinedig iawn, ond fe wnaethon ni ddal ati.

Fe wnaethon ni hefyd brofi casineb. Ar fws yn Abertawe, fe weiddiodd gyrrwr a theithwyr eraill arnon ni, gan fygwth fy ngwraig a'n plant. Roedd yn frawychus. Ond gwrthodais adael i hynny ddiffinio ein profiad o Gymru. Roeddwn i eisoes wedi cwrdd â gormod o bobl garedig yma. Fe wnaethon ni roi gwybod am y digwyddiad, a chafwyd canlyniadau. Daeth hynny'n drobwynt i ni.

Dywedais wrth fy ngwraig, "Dylai neb arall orfod mynd trwy hyn."

Dechreuon ni siarad allan, nid drosom ni'n hunain yn unig, ond dros eraill hefyd. Buon ni'n gweithio gyda sefydliadau fel y Groes Goch Brydeinig, Cyngor Ffoaduriaid Cymru, a Voices Network. Buon ni'n gwirfoddoli, yn cyfieithu, ac yn cefnogi pobl newydd i sicrhau nad oedden nhw'n teimlo mor golledig ag yr oedden ni unwaith.

Yn y pen draw, cawsom loches. Roedd y broses yn hir ac yn boenus, ond fe newidiodd popeth ar ôl hynny. Cafodd fy ngwraig a minnau swyddi fel swyddogion cymorth cyflogaeth. Gweithiais i gyda CAE, a hi gydag EYST. Buon ni'n helpu pobl o lawer o gymunedau, pobl o America Ladin, y Congo, Tsieina, a chymunedau Mwslimaidd, oherwydd rydyn ni i gyd yn ddynol, ac mae angen cefnogaeth arnom ni i gyd.

Daeth Cymru'n gartref i ni, nid dim ond lle i fyw, ond lle i berthyn.

Fe wnaethon ni sefydlu ein grŵp ein hunain, Wales for All, sydd bellach yn gweithio tuag at ddod yn elusen. Ein nod yw grymuso ymfudwyr ac adeiladu cysylltiadau rhwng diwylliannau. Mae fy ngwraig bellach yn cynnal sesiynau salsa, ac mae'r rhan fwyaf o'r bobl sy'n dod yn Gymry. Dyna integreiddio drwy lawenydd.

Un o'r eiliadau roeddwn i fwyaf balch ohoni oedd sefyll ar lwyfan Arena Abertawe, yn siarad mewn cynhadledd ar yr economi werdd. Flwyddyn cyn hynny, ro'n i wedi bod yn eistedd yn y gynulleidfa yn meddwl, "Un diwrnod, hoffwn i fod lan yna." Wrth siarad â 300 o bobl, yn cyflwyno prosiect ro'n i wedi helpu i'w greu, fe sylweddolais i

rywbeth pwysig. Roeddwn i'n gallu gwneud hyn.

Rydw i hefyd wedi bod yn dysgu Cymraeg ers blwyddyn. Rydw i eisiau i'm plant dyfu lan yn falch o'u hunaniaeth America Ladin a Chymreig. Mae dysgu'r iaith wedi fy helpu i gysylltu'n ddyfnach â'r gymuned leol.

**Mae rhai o'r eiliadau mwyaf gwerthfawr i mi yma yn rhai syml. Gwylïo fy mab yn cymryd ei gamau cyntaf, bod yno, yn llwyr bresennol. Does dim swm o arian allai brynu hynny.**

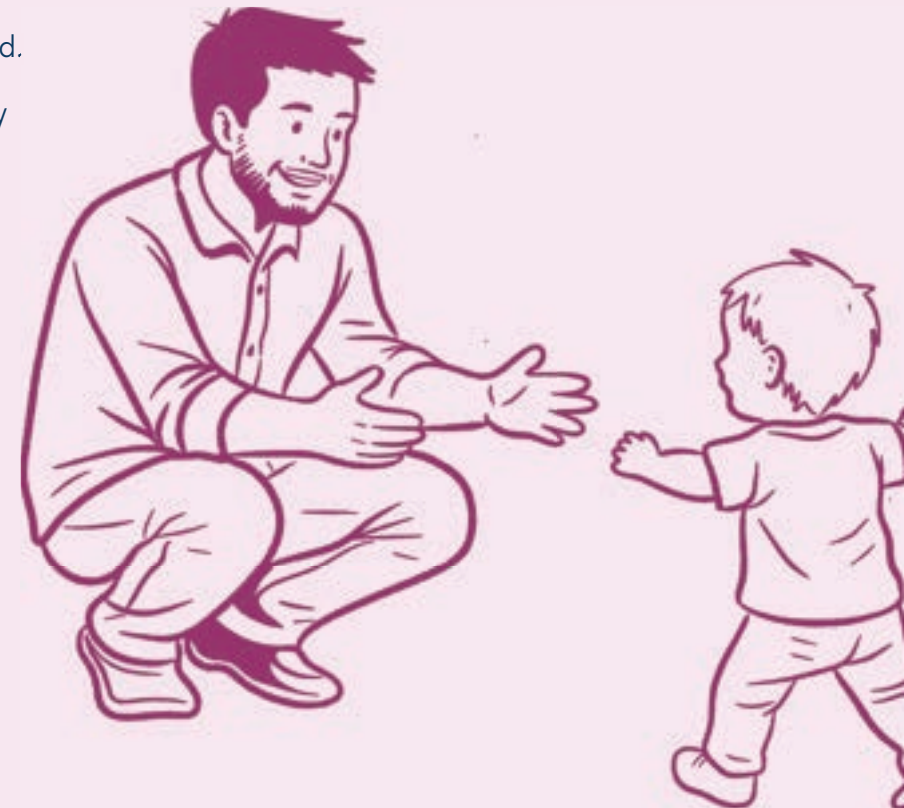
Mae Cymru wedi rhoi rhythm arafach i fy mywyd. Mae Abertawe'n fy atgoffa o adref. Mae'r môr yn dod â heddwch i mi. Rydw i'n byw'n agos at y traeth, ac wrth edrych arno, rydw i'n teimlo mai dyma lle dylwn i fod.

Rydw i'n colli fy nheulu'n fawr, yn enwedig fy rhieni. Dydw i ddim wedi'u gweld ers pum mlynedd. Rydw i'n colli coginio fy mam a'r cariad yn ei bwyd. Ond mae ffrindiau yma'n coginio gyda'r un gofal, ac weithiau mae'n teimlo fel bod yn ôl wrth ei bwrdd hi.

Yr adegau anoddaf yw pan fo argyfwng gartref ac nad ydw i'n gallu bod yno. Dydy'r boen honno byth yn diflannu. Ond rydw i'n dal i ganolbwyntio ar yr hyn ddysgodd fy rhieni i mi. Cefnogwch eich pobl. Gwasanaethwch eraill.

Dyna fy mreuddwyd. Adeiladu cymuned. Creu cyfleoedd. Helpu pobl i ddod o hyd i urddas, nid trugaredd. Dydyn ni ddim eisiau rhoddion elusennol. Rydyn ni eisiau cyfle.

Cymru yw fy mantell. Fel plentyn yn cuddio dan y blanced i deimlo'n ddiogel, mae'r wlad hon wedi rhoi diogelwch a phwrpas i mi. Nawr, rydw i eisiau diogelu eraill hefyd.



# BETWEEN BORDERS AND BEGINNINGS

## Sidra's Story



My name is Sidra, and my story began long before I was born.

My family's journey started in Afghanistan, in the province of Farah near the Iranian border. We are Pashtun, and like Afghanistan itself, our history has been shaped by conflict, resistance, and movement.

My paternal grandfather was part of the resistance during the Soviet occupation. Because of this, my father had to flee Afghanistan as a teenager. At just 14, he escaped to Iran with his family and worked as a labourer to survive. Life was harsh, and loss followed him. Two of his siblings died, one during the war.

At the same time, my mother's life in Kabul was collapsing. She had worked as a teacher but refused to teach Soviet propaganda. Soon after, she was pressured to sign a false confession. One night, she fled on foot with her younger brothers, crossing mountain passes into Pakistan while helicopters dropped bombs below.

My parents met in Pakistan, where I was born with my three siblings. I am the daughter of two people who lost almost everything, yet never lost their strength.

Being born a refugee means never feeling fully secure. In Pakistan, we were always outsiders. The word *muhajir*, meaning refugee, was often used as an insult. My parents wanted something better, so when I was three, we moved to Dubai, where I grew up.

Dubai was a city built by migrants. I was surrounded by languages, food, and traditions from everywhere. I spoke English at school, Pashto and Dari at home, and Urdu with friends. I learned Arabic, loved Bollywood films, and later studied Spanish at university.

But even there, there was no permanence. You cannot become a citizen unless you are Emirati. Our visas had to be renewed every few years, and uncertainty was always present.

Still, I thrived. I attended British schools and studied international relations at the American

University in Dubai. At 21, I secured an internship with UNHCR. It felt surreal to work for the organisation that had once supported families like mine.

Then, on my first day, on 15 August 2021, the Taliban took Kabul.

I sat in the office watching the news unfold. Province after province fell. Then Kabul. My world shifted in hours.

My father was in Afghanistan at the time. My mother and sisters were already in the UK. I was in Dubai, realising how fragile everything was.

There is no safety net in the UAE and no path to permanent residence. I had to leave. I came to the UK seeking sanctuary.

The transition was frightening. I first lived with my sister in northeast England, then in temporary accommodation with my mother. We were rejected repeatedly by landlords for not being "local" before finding somewhere to live.

For nine months, I was not allowed to work. I had no routine, no independence. I felt isolated and disconnected from the life I had built.

But I was not raised to give up. As soon as I received refugee status, I applied for dozens of jobs. Nothing came back.

So, I changed direction.

The lawyers who supported my asylum claim treated me with dignity and kindness. Their impact stayed with me. I decided to apply for a master's degree in law, hoping to help others the way they had helped me.

I knew I had privileges others did not. I spoke English. I understood systems. I had an education. That gave me a responsibility to help others.

After finishing my dissertation, I came to Wales to visit my sister. I also hoped to volunteer, having previously worked with the British Red Cross.

While signing up to the Welsh Refugee Council mailing list, I saw a job advertisement for a Community Engagement Officer. It felt as though it had been written for me.

After so many unsuccessful applications, I doubted myself. But I applied honestly, sharing my story.

A week after arriving in Wales, I was invited to interview. Soon after, I received the call offering me the job.

**I was on a train when they told me. That moment changed everything. What was meant to be a short visit became the beginning of a new chapter.**

Wales feels like home in a way I did not expect. The work and the people helped me reconnect with myself. When you become a refugee, you lose parts of who you are. Here, I have started to find those parts again.

There is something familiar in Wales. I hear different languages, including Welsh. It reminds me of the multilingual worlds I grew up in.

Wales has a strong sense of community and a real aspiration to be a Nation of Sanctuary. I see it in everyday kindness and in people who make space for others.

I still miss my homes deeply. I miss my grandparents in Afghanistan and my childhood friends in Dubai. Those places will always be part of me.

But my dream now is to stay in Wales, build a life here, and contribute to the country that gave me safety and opportunity.

People often see one word when they look at me: refugee. That word carries history, loss, and survival. It is part of my story, but it is not all of me.

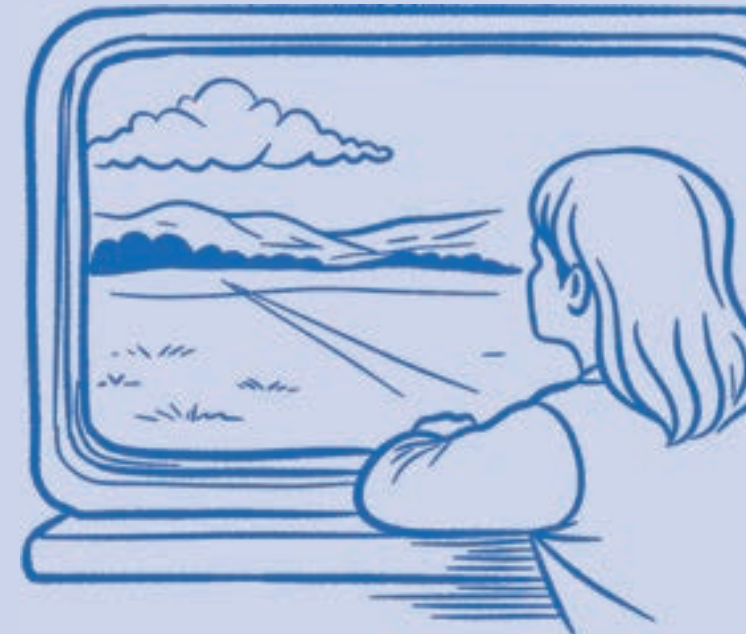
I am also someone who loves books, films, poetry, languages, and culture. I am someone rebuilding her future.

We have more in common than we think.

Yes, I am a refugee. But I am also a daughter, a student, a professional, and a person with hope.

And like millions of others, I am more than one word.

In Pashto, we say: Dir dir manana.  
Thank you very much.



# RHWNG FFINIAU A DECHREUADAU

Hanes Sidra



Sidra yw fy enw i, a dechreuodd fy stori ymhell cyn i mi gael fy ngeni.

Dechreuodd taith fy nheulu yn Afghanistan, yn nhalaith Farah ger ffin Iran. Rydym yn Pashtun, ac fel Afghanistan ei hun, mae ein hanes wedi'i lunio gan wrthdaro, gwrthwynebiad, a symud.

Roedd taid fy nhad yn rhan o'r gwrthsfafid yn ystod goresgyniad y Sofietiaid. Oherwydd hynny, bu'n rhaid i fy nhad ffoi o Afghanistan pan oedd yn ei arddegau. Yn ddim ond 14 oed, fe ddihangodd i Iran gyda'i deulu a gweithio fel llafurwr i oroesi. Roedd bywyd yn galed, a daeth colled yn rhan ohono. Bu farw dau o'i frodyr a chwiorydd, un yn ystod y rhyfel.

Ar yr un pryd, roedd bywyd fy mam yn Kabul yn

chwalu. Roedd hi'n athrawes ond gwrthododd ddysgu propaganda'r Sofietiaid. Yn fuan wedyn, cafodd ei gorfodi i lofnodi cyfaddefiad ffug. Un noson, ffodd ar droed gyda'i brodyr iau, gan groesi mynyddoedd i Bacistan tra roedd hofrenyddion yn gollwng bomiau islaw.

Cyfarfu fy rhieni ym Mhacistan, lle cefais fy ngeni gyda'm tri brawd a chwaer. Rwy'n ferch i ddau berson a gollodd bron popeth, ond na wnaethant golli eu cryfder.

Mae cael eich geni'n ffoadur yn golygu nad ydych byth yn teimlo'n gwbl ddiogel. Ym Mhacistan, roedden ni bob amser yn bobl o'r tu allan. Roedd y gair muhajir, sy'n golygu ffoadur, yn cael ei ddefnyddio fel sarhad yn aml. Roedd fy rhieni eisiau rhywbeth gwell, felly pan oeddwn i'n dair oed, symudon ni i Dubai, lle cefais fy magu.

Roedd Dubai yn ddinas o fewnfudwyr. Roeddwn i wedi'm hamgylchynu gan ieithoedd, bwyd, a thraddodiadau o bob cwr o'r byd. Roeddwn i'n siarad Saesneg yn yr ysgol, Pashto a Dari gartref, ac Urdu gyda ffrindiau. Dysgais Arabeg, roeddwn i'n caru ffilmiau Bollywood, ac yn ddiweddarach astudiais Sbaeneg yn y brifysgol.

Ond hyd yn oed yno, doedd dim sicrwydd parhaol. Ni allwch ddod yn ddinesydd oni bai eich bod yn Emirati. Roedd yn rhaid adnewyddu ein fisâu bob ychydig flynyddoedd, ac roedd ansicrwydd bob amser yno.

Er hynny, fe wnes i lwyddo. Mynychais ysgolion Prydeinig ac astudio cysylltiadau rhyngwladol ym

Mhrifysgol America yn Dubai. Yn 21 oed, cefais interniaeth gyda UNHCR. Roedd yn teimlo'n anghredadwy gweithio i'r sefydliad a oedd wedi helpu teuluoedd fel fy un i.

Yna, ar fy niwrnod cyntaf, ar 15 Awst 2021, cymerodd y Taliban Kabul.

Roeddwn i'n eistedd yn y swyddfa yn gwyllo'r newyddion yn datblygu. Talaith ar ôl talaith yn cwmpo. Yna Kabul. Newidiodd fy myd mewn oriau.

Roedd fy nhad yn Afghanistan ar y pryd. Roedd fy mam a'm chwiorydd eisoes yn y DU. Roeddwn i yn Dubai, yn sylweddoli pa mor fregus oedd popeth.

Does dim rhywd ddiogelwch yn yr Emiradau, a dim llwybr at breswyliaeth barhaol. Bu'n rhaid i mi adael. Deuthum i'r DU i chwilio am noddfa.

Roedd y cyfnod hwnnw'n frawychus. Arhosais gyda fy chwaer yng ngogledd-ddwyrain Lloegr ar y dechrau, yna mewn llety dros dro gyda fy mam. Cafodd ein ceisiadau eu gwrthod dro ar ôl tro gan landlordiaid am nad oeddem yn "lleol", cyn i ni ddod o hyd i rywle i fyw.

Am naw mis, doeddwn i ddim yn cael gweithio. Doedd gen i ddim trefn, dim annibyniaeth. Roeddwn i'n teimlo'n unig ac wedi fy datgysylltu oddi wrth y bywyd roeddwn i wedi'i adeiladu.

Ond doedd rhoi'r gorau ddim yn rhan o bwy ydw i. Cyn gynted ag y cefais statws ffoadur,

gwneuthum gais am ddwsinau o swyddi. Doedd dim ymateb.

Felly, newidiais gyfeiriad.

Roedd y cyfreithwyr a gefnogodd fy hawliad lloches yn fy nhrin gyda pharch a charedigrwydd. Arhosodd hynny gyda fi. Penderfynais wneud gradd meistr yn y gyfraith, gan obeithio helpu eraill fel y cawsom ni help.

Roeddwn i'n gwybod bod gen i freintiau nad oedd gan bawb. Roeddwn i'n siarad Saesneg. Roeddwn i'n deall y system. Roedd gen i addysg. Roedd hynny'n rhoi cyfrifoldeb arnaf i helpu eraill.

Ar ôl gorffen fy nhraethawd hir, deuthum i Gymru i ymweld â fy chwaer. Roeddwn i hefyd eisïau gwirfoddoli, gan fy mod wedi gweithio gyda'r Groes Goch Brydeinig o'r blaen.

Wrth gofrestru ar restr bostio Cyngor Ffoaduriaid Cymru, gwelais hysbyseb swydd fel Swyddog Ymgysylltu Cymunedol. Roedd yn teimlo fel petai wedi'i hysgrifennu ar fy nghyfer i.

Ar ôl cymaint o geisiadau aflwyddiannus, roeddwn i'n amau fy hun. Ond fe wnes i gais yn onest, gan rannu fy stori.

Wythnos ar ôl cyrraedd Cymru, cefais wahoddiad i gyfweiliad. Yn fuan wedyn, cefais alwad yn cynnig y swydd i mi.

**Roeddwn i ar drên pan glywais. Newidiodd y foment honno bopeth. Daeth yr hyn oedd i fod yn ymweliad byr yn ddechrau pennod newydd.**

Mae Cymru'n teimlo fel cartref mewn ffordd nad oeddwn i'n ei disgwyl. Mae'r gwaith a'r bobl wedi fy helpu i ddod o hyd i fy hun eto. Pan fyddwch chi'n dod yn ffoadur, rydych chi'n colli rhannau ohonoch chi'ch hun. Yma, rwy'n dechrau eu hadennill.

Mae rhywbeth cyfarwydd yma. Rwy'n clywed gwahanol ieithoedd, gan gynnwys Cymraeg. Mae'n fy atgoffa o'r byd aml-ieithog y cefais fy magu ynddo.

Mae gan Gymru ymdeimlad cryf o gymuned a dyhead gwirioneddol i fod yn Genedl Noddfa. Rwy'n ei weld mewn caredigrwydd bob dydd ac mewn pobl sy'n gwneud lle i eraill.

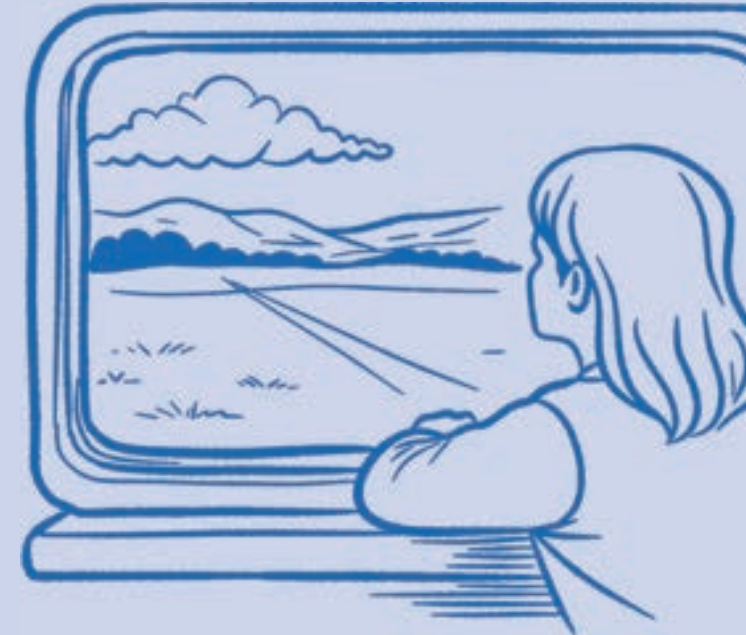
Rwy'n dal i golli fy nghartrefi yn fawr. Rwy'n colli fy neiniau a theidiau yn Afghanistan a'm ffrindiau yn Dubai. Bydd y lleoedd hynny bob amser yn rhan ohonof.

Ond fy mreuddwyd nawr yw aros yng Nghymru, adeiladu bywyd yma, a chyfrannu at y wlad a roddodd ddiogelwch a chyfle i mi.

Mae pobl yn aml yn gweld un gair pan maen nhw'n edrych arnaf: ffoadur. Mae'r gair hwnnw'n rhan o fy stori, ond nid dyna'r cyfan ohonof.

Rwyf hefyd yn rhywun sy'n caru llyfrau, ffilmiau, barddoniaeth, ieithoedd, a diwylliant. Rwy'n rhywun sy'n ailadeiladu ei dyfodol.

Mae gennym fwy yn gyffredin nag rydyn ni'n meddwl.



Felly ie, rwy'n ffoadur. Ond rwyf hefyd yn ferch, yn fyfyrwraig, yn weithiwr proffesiynol, ac yn rhywun llawn gobaith.

Ac fel miliynau o eraill, rwy'n fwy nag un gair.

Yn Pashto, rydyn ni'n dweud: Dir dir manana. Diolch yn fawr iawn.

# MY WAY BACK TO WALES

## Emilia's Story



My name is Emilia, and my connection to Wales began long before I returned here as an adult.

In the years before moving to Wales, my life was divided between the UK and Mexico. I was completing a PhD at Oxford, but my research was based in Mexico, so I travelled back regularly for fieldwork. My partner was also living there, working for a public agency, and for a long time we lived apart. About a year and a half before coming to Wales, I decided to finish my thesis from Mexico so we could be together, but I always knew I wanted to return to the UK. At the same time, my partner was considering a second master's degree in data science, so we began thinking seriously about moving.

When I saw an advert for a teaching post at an

international school in Wales, it immediately felt significant. It was the same school where my UK story had started. I first came to Wales when I was 16 on a full scholarship. **The school brings students from around 80 countries together,** and at the time it was largely scholarship-based. Although I had visited the UK as a child, Wales was the first place where I truly lived here and grew attached to the country. Ever since then, I have kept returning.

So the chance to come back and teach at the same school felt like closing a circle. The timing worked too. My partner applied to Cardiff University, was accepted, and we decided to make Wales our next home.

I was born in Michoacán, southwest of Mexico City. When I was nine, we moved to Mexico City. My early life was shaped by a large, close family. My mum had five siblings, and my sister and I were the oldest children in our generation, which meant we grew up surrounded by adults and attention. My grandparents were migrants, and their home was always open. People came and went constantly, sharing food, stories and time. My grandmother had an extraordinary ability to talk to strangers and turn them into friends, something that left a deep impression on me.

In Mexico City we lived in a place that had once been a commune. Created in the 1970s by a group of friends, it remained communal in spirit even as people formed families. I grew up surrounded by other children, shared spaces and shared projects. Even as I moved countries

for study and work, that place stayed my anchor. It was also a quiet oasis inside one of the world's largest and busiest cities.

Returning to Wales as an adult has been a very particular experience because I live on the school campus. It is beautiful, but also quite separate from everyday Welsh life. During term time, life is so busy that I can go weeks without leaving. In that sense, I live in Wales, but also within an international bubble.

What has helped me feel more connected is the community outreach work linked to the school. Building relationships with local people and understanding who lives nearby has made a real difference. There are teachers who have been here for years and have built strong links with the surrounding community, and learning from them has helped me understand the place beyond the campus.

I have also connected to Wales through experiences like attending Black History Month events with students and working with Ukrainian families settled locally. These moments have been meaningful, offering insight into Wales's aspiration to be a Nation of Sanctuary. At the same time, I am aware that I have only engaged with a small part of Welsh life, as much of my focus remains on the school.

Coming back after 20 years, I have noticed how much Wales has changed. The Welsh language, in particular, feels more visible and central than when I was a student. Being away and returning

makes those changes clearer, and it has been interesting to witness a nation evolving.

Like any move, this one has had challenges. Migration always involves loss, rebuilding, and redefining yourself. I have moved many times, so in some ways it becomes easier, but there are always things left behind. Living in a rural setting and dealing with the weather can also feel isolating.

One of my favourite memories in Wales recently was travelling to St Davids for a school camp. It was a chance to see another part of the country and to connect with Wales outside academic life. We spent time in the sea coastering, and it helped me feel closer to the place. Spending time with Ukrainian families locally has also been a highlight, building friendships beyond the school and creating a sense of shared community.

What do I miss most about Mexico? The sun. I love real heat and long days, and I find the early winter sunsets here difficult. We have started cooking Mexican food at home and ordering ingredients like tortillas, which helps bring a sense of home into everyday life.

I came to Wales while finishing my PhD, and my immediate goal is to publish and return to academia. I am also enjoying working with young people, so I keep my plans flexible. Academia often requires moving where opportunities arise, and perhaps that will be Wales.

At the school, I teach Theory of Knowledge, which focuses on critical thinking and how knowledge is built across different disciplines. I also teach System Transformation Pathways, a project-based course that helps students engage with complex global challenges and reflect on how change happens.

If there is one thing I would like people to understand, it is that people come to a country for many reasons, and they bring skills, care and goodwill with them. Contributions are often made quietly and locally, but they matter.

My relationship with the UK began here in Wales, and whatever the future holds, Wales will always be an important part of my life.



# FY Ffordd yn Ôl i Gymru

Hanes Emilia



Emilia ydw i, ac fe ddechreuodd fy nghysylltiad â Chymru ymhell cyn imi ddychwelyd yma fel oedolyn.

Yn y blynyddoedd cyn symud i Gymru, roedd fy mywyd wedi'i rannu rhwng y DU a Mecsico. Roeddwn i'n cwblhau PhD yn Rhydychen, ond roedd fy ymchwil wedi'i seilio ym Mecsico, felly roeddwn i'n teithio'n ôl yno'n rheolaidd ar gyfer gwaith maes. Roedd fy mhartner hefyd yn byw yno, yn gweithio i asiantaeth gyhoeddus, ac am amser hir roedden ni'n byw ar wahân. Tua blwyddyn a hanner cyn dod i Gymru, penderfynais gwblhau fy nhraethawd hir o Fecsico er mwyn inni allu bod gyda'n gilydd, ond roeddwn i bob amser yn gwybod fy mod eisiau dychwelyd i'r DU. Ar yr un pryd, roedd fy mhartner yn ystyried ail radd meistr mewn

gwyddor data, felly dechreuon ni feddwl o ddifrif am symud.

Pan welais hysbyseb am swydd addysgu mewn ysgol ryngwladol yng Nghymru, roedd yn teimlo'n bwysig ar unwaith. Dyma'r un ysgol lle dechreuodd fy stori yn y DU. Des i Gymru am y tro cyntaf pan oeddwn i'n 16 oed, ar ysgoloriaeth lawn. **Mae'r ysgol yn dod â myfyrwyr o tua 80 o wledydd at ei gilydd**, ac ar y pryd roedd y rhan fwyaf o'r lleoedd ar ysgoloriaethau. Er fy mod wedi ymweld â'r DU fel plentyn, Cymru oedd y lle cyntaf lle bûm yn byw yma go iawn ac yn dod i deimlo'n gysylltiedig â'r wlad. Ers hynny, rydw i wedi bod yn dychwelyd dro ar ôl tro.

Felly roedd y cyfle i ddod yn ôl a dysgu yn yr un ysgol yn teimlo fel cau cylch. Roedd yr amseru'n gweithio hefyd. Gwnaeth fy mhartner gais i Brifysgol Caerdydd, cafodd ei dderbyn, a phenderfynon ni wneud Cymru'n gartref nesaf i ni.

Cefais fy ngeni ym Michoacán, i'r de-orllewin o Ddinas Mecsico. Pan oeddwn i'n naw oed, symudon ni i Ddinas Mecsico. Cafodd fy mhientyndod ei siapio gan deulu mawr, agos iawn. Roedd gan fy mam bum brawd a chwaer, ac roedd fy chwaer a minnau'r plant hynaf yn ein cenhedlaeth, felly cawson ni ein magu wedi'n hamgylchynu gan oedolion ac anogaeth. Roedd fy neiniau a'm teidiau hefyd yn fewnfudwyr, ac roedd eu cartref bob amser ar agor. Roedd pobl yn dod a mynd drwy'r amser, yn rhannu bwyd, straeon ac amser gyda'i gilydd. Roedd gan fy nain allu anhygoel i droi dieithriaid yn ffrindiau, a

gadawodd hynny argraff ddofn arnaf.

Yn Ninas Mecsico, roedden ni'n byw mewn lle a oedd unwaith yn gomŵn. Cafodd ei greu yn y 1970au gan grŵp o ffrindiau, ac er i bobl ddechrau teuluoedd dros amser, arhosodd yr ysbryd cymunedol yn gryf. Ces i fy magu gyda llawer o blant eraill, mannau a phrosiectau wedi'u rhannu. Hyd yn oed wrth symud gwledydd ar gyfer astudio a gwaith, arhosodd y lle hwnnw'n angor i mi. Roedd hefyd fel oasys tawel yng nghanol un o ddinasoedd mwyaf a phrysraf y byd.

Mae dychwelyd i Gymru fel oedolyn wedi bod yn brofiad arbennig iawn gan fy mod yn byw ar gampws yr ysgol. Mae'n lle hardd, ond hefyd yn eithaf ar wahân i fywyd bob dydd yng Nghymru. Yn ystod y tymor, mae bywyd mor brysur fel y gallaf fynd wythnosau heb adael. Felly, mewn ffordd, rydw i'n byw yng Nghymru, ond hefyd y tu mewn i swigen ryngwladol.

Yr hyn sydd wedi fy helpu i deimlo'n fwy cysylltiedig yw'r gwaith allgymorth cymunedol sy'n gysylltiedig â'r ysgol. Mae adeiladu perthnasau gyda phobl leol a deall pwy sy'n byw o'n cwrdd wedi gwneud gwahaniaeth mawr. Mae yna athrawon sydd wedi bod yma ers blynyddoedd ac wedi adeiladu cysylltiadau cryf â'r gymuned, ac mae dysgu ganddyn nhw wedi fy helpu i ddeall y lle y tu hwnt i'r campws.

Rydw i hefyd wedi cysylltu â Chymru drwy brofiadau fel mynychu digwyddiadau Mis Hanes Pobl Dduon gyda myfyrwyr, a gweithio gyda

theuluoedd Wcreinaidd sydd wedi ymgartrefu'n lleol. Mae'r eiliadau hyn wedi bod yn ystyrllon iawn, gan roi cipolwg ar uchelgais Cymru i fod yn Genedl Noddfa. Ar yr un pryd, rydw i'n ymwybodol fy mod ond wedi ymgysylltu â rhan fach o fywyd Cymru, gan fod llawer o'm ffocws yn parhau ar yr ysgol.

Wrth ddod yn ôl ar ôl 20 mlynedd, rwyf wedi sylwi faint mae Cymru wedi newid. Mae'r Gymraeg, yn arbennig, yn teimlo'n llawer mwy gweledig a chanolog nag oedd pan oeddwn i'n fyfyrwr. Mae bod i ffwrdd ac yna dychwelyd yn gwneud y newidiadau hynny'n gliriach, ac mae wedi bod yn ddiddorol gweld cenedl yn esblygu.

Fel unrhyw symudiad, mae hwn wedi dod â heriau. Mae mudo bob amser yn cynnwys colled, ailadeiladu, ac ailddiffinio pwy wyt ti. Rydw i wedi symud sawl gwaith, felly mewn rhai ffyrdd mae'n dod yn haws, ond mae rhywbeth bob amser yn cael ei adael ar ôl. Gall byw mewn ardal wledig a delio â'r tywydd hefyd deimlo'n unig ar adegau.

Un o'm hoff atgofion diweddar yng Nghymru oedd teithio i Dyddewi ar wersyll ysgol. Roedd yn gyfle i weld rhan arall o'r wlad ac i gysylltu â Chymru y tu allan i fywyd academaidd. Treulion ni amser yn y môr yn gwneud coasteering, ac roedd hynny'n helpu i mi deimlo'n agosach at y lle. Mae treulio amser gyda theuluoedd Wcreinaidd lleol hefyd wedi bod yn uchafbwynt, gan adeiladu cyfeillgarwch y tu hwnt i'r ysgol a chreu ymdeimlad o gymuned a rennir.

Beth ydych chi'n ei golli fwyaf am Fecsico? Yr haul.

Rydw i'n caru gwres go iawn a dyddiau hir, ac rwy'n ei chael hi'n anodd gyda'r machlud cynnar yn y gaeaf yma. Rydyn ni wedi dechrau coginio bwyd Mecsicanaidd gartref ac archebu cynhwysion fel tortillas, sy'n helpu i ddod â theimlad o gartref i fywyd bob dydd.

Des i Gymru tra oeddwn i'n gorffen fy PhD, a fy nod uniongyrchol yw cyhoeddi a dychwelyd i fyfyrwr academaidd. Rydw i hefyd yn mwynhau gweithio gyda phobl ifanc, felly rydw i'n cadw fy nghynlluniau'n hyblyg. Mae byd academaidd yn aml yn gofyn i chi symud ble bynnag mae'r cyfleoedd, ac efallai y bydd hynny yng Nghymru.

Yn yr ysgol, rydw i'n dysgu Theori Gwybodaeth, sy'n canolbwyntio ar feddwl beirniadol a sut mae gwybodaeth yn cael ei hadeiladu ar draws gwahanol ddisgyblaethau. Rydw i hefyd yn dysgu Llwybrau Trawsnewid Systemau, cwrs sy'n seiliedig ar brosiectau ac sy'n helpu myfyrwyr i ymgysylltu â heriau byd-eang cymhleth ac i fyfyrwyr ar sut mae newid yn digwydd.

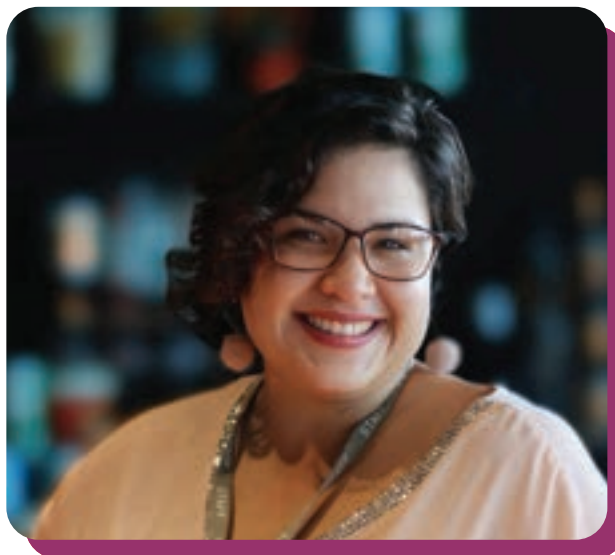
Os oes un peth hoffwn i bobl ei ddeall, dyma fe. Mae pobl yn dod i wlad am lawer o resymau, ac maen nhw'n dod â sgiliau, gofal a bwriad da gyda nhw. Mae cyfraniadau'n aml yn cael eu gwneud yn dawel ac yn lleol, ond maen nhw'n bwysig.

Dechreuodd fy mherthynas â'r DU yma yng Nghymru, a beth bynnag fydd y dyfodol yn ei ddwyn, bydd Cymru bob amser yn rhan bwysig o'm bywyd.



## FINDING HOME AGAIN

### Amanda's Story



My name is Amanda, and I will never forget the day everything changed. On 24 September 2021, we landed in London, just the three of us: my husband, our baby daughter Isabella, and me. We had left behind our life in El Salvador, our home, our business, and everything we knew, packed into two suitcases and carried across the ocean with only hope to guide us.

Back in El Salvador, I had a degree in hospitality and tourism. I worked in hotels, and later my husband and I started our own travel agency. Life was not perfect, but we were doing okay. Then the situation in our country became impossible. It was dangerous and unstable. We made the heartbreaking decision to leave the only home we had ever known and start again somewhere safer.

The journey itself was not physically difficult. Emotionally, it was the hardest thing I have ever done. Sitting on that flight, holding my baby, I realised I might never see my home again. There is no way to prepare for that feeling.

When we arrived in London, we were placed in a hotel, where we stayed for eight months. During that time, I found out I was pregnant again. I felt joy and fear at the same time. We were in one small room, far from our family, trying to understand a new country and a new language.

Those months were full of uncertainty. The Home Office moved us 13 or 14 times. Each move felt like starting from nothing again, often with babies in our arms. People told us it would be easier because we had children, but that was not our experience. We lived in emergency accommodation, shared spaces with strangers, and had no privacy or stability. The question was always the same: where will we be tomorrow?

Still, we were grateful. We had each other. And we met people I now call angels. They helped us with things that may seem small but meant everything to us, like registering with a GP, enrolling in school, or understanding how the buses worked. Their kindness carried us through.

Eventually, we were moved to Wales. I remember arriving and feeling my heart full of hope, fear, and questions all at once. We had left behind not just a country, but a whole life. Friends, family, food, the beach, all the small things that make you feel you belong. But deep down, I

knew something important. You never truly start again. You continue. You carry your experiences, your strength, and your memories with you.

At first, everything felt unfamiliar. The culture, the language, the weather, even the food. I could see the same fear in the eyes of others who had also crossed the world to be here. Some arrived with disabilities, some with trauma, some with children. All of us arrived with dreams.

We were introduced to people and organisations who helped us get involved in the community. They supported us and encouraged us, and the welcome we received from Welsh people was genuinely warm.

Language was one of the biggest challenges. I had studied English back home, but it did not prepare me for real conversations. At first, I could write but not speak. When people spoke to me, I froze. Slowly, my husband and I made a plan to learn like children do. Listen, speak, make mistakes, and keep going.

Outside the house, we only spoke English. Now Isabella speaks three languages: Spanish, English, and Welsh. I am so proud of her. I always tell her that if she hears someone struggling in Spanish, she should help them. Kindness matters.

There were difficult moments too. We experienced a hate incident on a bus, with our children present. Someone shouted at us. Even though we did not understand every word, we

felt the anger clearly. It was frightening. But the community around us supported us and reminded us that not everyone is like that. We have made wonderful friends here, some of whom are even learning Spanish.

I believe deeply that diversity is a strength. I want my children to grow up in a world where everyone belongs.

Starting a new career here was also hard. When you leave everything behind, it takes time to recover. I had to rediscover who I was, not just as a mother, but as a professional woman with dreams.

We found support at EYST. I still remember my first visit, nervous and barely able to communicate. A volunteer listened, helped us with practical things, and made us feel seen. I told her one day I wanted to work there. She smiled and said maybe one day.

That day came sooner than I expected.

I started volunteering at EYST, helping wherever I could. It was challenging, but every time I showed up, I felt more like myself again. Later, I applied for a role as an Employment Support Officer. I doubted myself at first, but I shared my experience of running community workshops back home. That experience got me the job.

Through my work, I met people from Syria, Afghanistan, and many other places. So often, they focused only on what they lacked. I helped

them see their skills, their resilience, and their strengths. I reminded them that surviving so much already meant something.

Listening is powerful. People want to be heard. I listened to what they had lost and helped them see what they still had. Then we planned together how they could move forward.

This journey has tested me, but it has also taught me that starting again is not an ending. It is a beginning.

**One of my greatest passions is dance. Salsa, Afrobeats, samba. I began offering wellbeing sessions through dance.** I was nervous about my English, but people did not care. They felt safe and joyful. **Some told me those sessions were the highlight of their week. That kind of impact is priceless.**

When you lose your job, your language, and your security, it can feel like you lose yourself. But small achievements bring power back. That is what I want for others.

My dream is simple. That every migrant and refugee finds belonging. That someone looks them in the eye and says, welcome, you are not alone.

This is my story. Not one of loss, but of continuation. And I will never stop dreaming.



# DOD O HYD I GARTREF ETO

Hanes Amanda



Fy enw i yw Amanda, a fydda i byth yn anghofio'r diwrnod pan newidiodd popeth. Ar 24 Medi 2021, fe laniom ni yn Llundain, dim ond y tri ohonom ni: fy ngŵr, ein merch fach Isabella, a minnau. Roeddem wedi gadael ein bywyd yn El Salvador, ein cartref, ein busnes, a phopeth roedden ni'n ei adnabod, wedi'i bacio mewn dau gês a'i gario dros y môr gyda dim ond gobaith i'n harwain.

Yn El Salvador, roedd gen i radd mewn lletygarwch a thwristiaeth. Roeddwn i'n gweithio mewn gwestai, ac wedyn fe ddechreuodd fy ngŵr a minnau ein hasiantaeth deithio ein hunain. Doedd bywyd ddim yn berffaith, ond roedden ni'n ymdopi. Yna daeth pethau'n amhosibl. Roedd y sefyllfa'n beryglus ac yn ansefydlog. Gwnaethon ni'r penderfyniad

torcalonnus i adael yr unig gartref roedden ni erioed wedi'i adnabod a dechrau eto rhywle mwy diogel.

Doedd y daith ei hun ddim yn gorfforol anodd. Ond yn emosiynol, hon oedd y peth anoddaf i mi erioed ei wneud. Yn eistedd ar yr awyren, yn dal fy mabi, sylweddolais efallai na fyddwn i byth yn gweld fy nghartref eto. Does dim ffordd i baratoi ar gyfer y teimlad hwnnw.

Pan gyrhaeddwn ni Llundain, cawsom ein rhoi mewn gwesty, lle arhoson ni am wyth mis. Yn ystod y cyfnod hwnnw, darganfyddais fy mod i'n feichiog eto. Roeddwn i'n teimlo llawenydd ac ofn ar yr un pryd. Roedden ni mewn un ystafell fach, yn bell o'n teulu, yn ceisio deall gwlad newydd ac iaith newydd.

Roedd y misoedd hynny'n llawn ansicrwydd. Fe'n symudwyd gan y Swyddfa Gartref 13 neu 14 gwaith. Roedd pob symudiad yn teimlo fel dechrau o'r newydd, yn aml gyda babis yn ein breichiau. Roedd pobl yn dweud y byddai'n haws gan fod gennym blant, ond doedd hynny ddim yn wir i ni. Roedden ni'n byw mewn llety argyfwng, yn rhannu manau gyda dieithriaid, heb breifatrwydd na sefydlogrwydd. Roedd yr un cwestiwn wastad yn codi: ble fyddwn ni yfory?

Er hynny, roedden ni'n ddiolchgar. Roedden ni gyda'n gilydd. A chwrddon ni â phobl rydw i bellach yn eu galw'n angyllion. Roedden nhw'n ein helpu gyda phethau oedd yn ymddangos yn fach ond oedd yn golygu popeth i ni, fel cofrestru gyda meddyg teulu, cofrestru yn yr

ysgol, neu ddeall sut roedd y bysiau'n gweithio. Eu caredigrwydd nhw a'n cludodd ni drwyddo.

Yn y pen draw, fe'n symudwyd i Gymru. Rwy'n cofio cyrraedd a theimlo fy nghalon yn llawn gobaith, ofn, a chwestiynau i gyd ar yr un pryd. Roeddem wedi gadael nid yn unig gwlad, ond bywyd cyfan. Ffrindiau, teulu, bwyd, y traeth, yr holl bethau bach sy'n gwneud i chi deimlo eich bod chi'n perthyn. Ond yn ddwfn i lawr, roeddwn i'n gwybod rhywbeth pwysig. Dydych chi byth yn dechrau o'r dechrau go iawn. Rydych chi'n parhau. Rydych chi'n cario'ch profiadau, eich cryfder, a'ch atgofion gyda chi.

I ddechrau, roedd popeth yn teimlo'n anghyfarwydd. Y diwylliant, yr iaith, y tywydd, hyd yn oed y bwyd. Roeddwn i'n gweld yr un ofn yng ngolwg eraill oedd hefyd wedi croesi'r byd i fod yma. Roedd rhai wedi dod gydag anableddau, rhai gyda thrawma, rhai gyda phlant. Roedd gan bob un ohonom freuddwydion.

Cawsom ein cyflwyno i bobl a sefydliadau a'n helpodd ni i ymgysylltu â'r gymuned. Roedden nhw'n ein cefnogi ac yn ein hannog, ac roedd y croeso gan bobl Cymru yn gynnes iawn.

Roedd iaith yn un o'r heriau mwyaf. Roeddwn i wedi astudio Saesneg gartref, ond doedd hynny ddim yn fy mharatoi ar gyfer sgysiau go iawn. I ddechrau, roeddwn i'n gallu ysgrifennu ond ddim siarad. Pan oedd pobl yn siarad â mi, roeddwn i'n rhewi. Yn raddol, gwnaeth fy ngŵr a minnau gynllun i ddysgu fel plant. Gwrando, siarad, gwneud camgymeriadau, a dal ati.

Y tu allan i'r tŷ, roedden ni'n siarad Saesneg yn unig. Nawr, mae Isabella yn siarad tair iaith: Sbaeneg, Saesneg, a Chymraeg. Rydw i mor falch ohoni. Dw i wastad yn dweud wrthi, os bydd hi'n clywed rhywun yn cael trafferth yn Sbaeneg, dylai hi helpu. Mae caredigrwydd yn bwysig.

Roedd yna adegau anodd hefyd. Fe brofon ni ddiwyddiad casineb ar fws, gyda'n plant yno. Roedd rhywun yn gweiddi arnon ni. Er nad oedden ni'n deall pob gair, roedden ni'n teimlo'r dicter yn glir iawn. Roedd yn frawychus. Ond fe safodd y gymuned o'n cwmpas gyda ni, a'n hatgoffa nad yw pawb felly. Rydyn ni wedi gwneud ffrindiau hyfryd yma, rhai ohonyn nhw hyd yn oed yn dysgu Sbaeneg.

Rydw i'n credu'n gryf fod amrywiaeth yn gryfder. Dw i eisiau i'm plant dyfu lan mewn byd lle mae pawb yn perthyn.

Roedd dechrau gyrfa newydd yma hefyd yn anodd. Pan fyddwch chi'n gadael popeth ar ôl, mae'n cymryd amser i wella. Roedd rhaid i mi ailddarganfod pwy oeddwn i, nid yn unig fel mam, ond fel menyw broffesiynol gyda breuddwydion.

Cawsom gefnogaeth gan EYST. Rwy'n cofio fy ymweliad cyntaf yn glir iawn, yn nerfus ac yn methu cyfathrebu bron o gwbl. Gwrandawodd gwirfoddolwr caredig, ein helpu gyda phethau ymarferol, a gwneud i ni deimlo ein bod ni'n cael ein gweld. Dywedais wrthi y byddwn i un diwrnod yn hoffi gweithio yno. Gwênodd a dweud, efallai un diwrnod.

Daeth y diwrnod hwnnw'n gynt nag roeddwn i'n disgwyl.

Dechreuais wirfoddoli yn EYST, yn helpu ble bynnag y gallwn. Roedd yn heriol, ond bob tro y deuthum i mewn, roeddwn i'n teimlo'n fwy fel fi fy hun eto. Yn ddiweddarach, gwnaethon i gais am swydd fel Swyddog Cymorth Cyflogaeth. Ar y dechrau, roeddwn i'n amau fy hun, ond fe rannais fy mhrofiad o redeg gweithdai cymunedol gartref. Dyna'r profiad a helpodd fi i gael y swydd.

Trwy fy ngwaith, fe gwrrdais â phobl o Syria, Afghanistan, a sawl man arall. Yn aml iawn, roedden nhw'n canolbwyntio ar yr hyn oedd ganddyn nhw ddim. Roeddwn i'n eu helpu i weld eu sgiliau, eu gwydnwch, a'u cryfderau. Roeddwn i'n eu hatgoffa bod goroesi cymaint eisoes yn golygu rhywbeth.

Mae gwrandod'n bwerus. Mae pobl eisiau cael eu clywed. Gwrandewais ar yr hyn roedden nhw wedi'i golli, a'u helpu i weld yr hyn oedd ganddyn nhw o hyd. Yna fe wnaethon ni gynllunio gyda'n gilydd sut i symud ymlaen.

Mae'r daith hon wedi fy mhrofi, ond mae hefyd wedi dysgu i mi nad yw dechrau eto yn ddiwedd. Mae'n ddechreuad.

**Un o fy angerddau mwyaf yw dawn. Salsa, Afrobeats, samba. Dechreuais gynnig sesiynau lles drwy ddawns.** Roeddwn i'n nerfus am fy Saesneg, ond doedd pobl ddim yn poeni. Roedden nhw'n teimlo'n ddiogel ac yn llawen.

**Dyweddodd rhai mai'r sesiynau hynny oedd uchafbwynt eu hwythnos. Mae'r effaith honno'n amhrisiadwy.**

Pan fyddwch chi'n colli eich swydd, eich iaith, a'ch sicrwydd, gall deimlo fel eich bod chi'n colli eich hun. Ond mae cyflawniadau bach yn dod â grym yn ôl. Dyna beth rydw i eisiau i eraill ei deimlo.

Mae fy mreuddwyd yn syml. Bod pob ymfudwr a phob ffoadur yn dod o hyd i berthyn. Bod rhywun yn edrych yn eu llygaid ac yn dweud, croeso, dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

Dyma fy stori. Nid stori o golled, ond stori o barhad. A fydda i byth yn stopio breuddwydio.



# A JOURNEY OF COURAGE, CHANGE AND... CUSTARD

## Cindy's Story



I was born and raised in Singapore, a small island city-state at the southern tip of Malaysia. It has no natural resources, yet it is full of energy, culture, and diversity. I grew up in a modest home. My parents separated when I was young, so I lived with my mother, who was a teacher, and we were very close to my maternal grandmother. I was an only child, and life felt comfortable and secure.

My childhood was quite structured. My mother was strict and closely involved in where I went and what I did. It was not oppressive, but it meant that when I left Singapore at 18 to study in the UK, it was a huge change. It was my first real taste of freedom, and I loved it.

After my studies, I returned to Singapore, worked for a while, and eventually became a lecturer at a tertiary institute. Then in 2008, something shifted. I wanted to take a chance on a relationship and on a different life. At the time, there was a Working Holiday Visa that allowed people from Commonwealth countries, including Singapore, to live and work in the UK for two years. I was in my late twenties and decided to move to Wales to be with my boyfriend and see where life might take us.

Uprooting my life was not easy. I left behind a stable job, my family, and everything familiar, and moved 7,000 miles to a place where I knew no one except my boyfriend. I went from living at home to complete independence almost overnight. I had never driven before and did not own a car, which made life in Wales harder, especially coming from Singapore, where public transport is incredibly efficient. I moved from a fast-paced city of high-rise buildings to a quieter, semi-rural place with a much slower rhythm.

Looking back, I genuinely admire my younger self. It took courage to make that leap. I told myself that if it did not work out, I could always go back. But I knew I had to try, or I would always wonder what might have been.

Over time, I built a life here. My boyfriend became my husband. We had a son. I found work and put down roots. The journey has not been without its quieter challenges. I have never faced overt racism, but I am always aware

of my accent and my appearance. There are things people raised here simply know that I am still learning. Even now, I often feel like I am translating myself.

Despite that, I am proud. Proud that I carved out a career, a home, a community, and a sense of belonging. Migration is often underestimated. It is not just a change of scenery. You rebuild everything, from habits to identity to support systems.

What I miss most about Singapore is my family, especially my mum, and the food. I miss speaking Singlish and using phrases only other Singaporeans understand. Here, I adjust my language constantly. I articulate more and soften my tone. Even now, I am aware of how I sound and how I am perceived. My husband understands it, but outside our home I am always, in some way, translating.

Distance is the hardest part. Singapore is not a short trip away. If something happened back home, it would take a full day to get there. When I first arrived in Wales, there was no WhatsApp or video calling, just email. I never called home because it would have cost too much. I used to write long updates to my mum, hoping she would read between the lines. Technology makes it easier now, but the physical distance remains.

There are funny memories too. Well into my first year in Wales, someone offered me custard and I had no idea what it was. I stared at this jug

of yellow liquid and asked what it was meant to be. Now I laugh about it, but it taught me that sharing a language does not always mean sharing understanding.

Then there was the hedgehog. One night my husband mistook one for a ball and accidentally kicked it. He brought it home in a box to show me. I had never seen a hedgehog before. That moment led, years later, to me volunteering with the Hedgehog Helpline, first answering calls and later caring for hedgehogs until they could be released. If I had never moved to Wales, that would never have happened.

Wales does not remind me of Singapore in many ways, but one thing connects them. The sea. **Growing up on an island, I have always needed to be near water. Here, I can reach the coast in twenty minutes. It brings the same sense of calm.**

My aspirations have evolved. As a migrant woman of colour and a mother, I know leadership is not always imagined for people like me. But I want to be visible. I want other migrant women to see that they can thrive here and that their story does not have to fit into a narrow box. I do not want to be Prime Minister. I just want to walk into a room and not be the only one who looks like me.

I believe women are judged more harshly when they step into leadership roles. Confidence is often labelled as being controlling or bossy. I

want to challenge that and show that leadership can look many different ways.

Despite the challenges, I have been lucky. Wales has been welcoming to me. I was worried during COVID that attitudes might change, but for me they did not. People here generally treat me as they would anyone else. Sometimes they get where I am from wrong, but it comes from lack of knowledge rather than hostility.

If you are thinking of moving to Wales and you like greenery, sheep, and a slower pace of life, this could be the place for you. People are friendly and life feels more human.

Migration has shaped Wales for generations. Italians, Chinese families, Ukrainians, refugees, and many others have helped shape what Wales is today. Their culture is not separate from Welsh identity. It is part of it.

That is something worth celebrating.



# TAITH O DDEWRDER, NEWID A... CHWSTARD

Hanes Cindy



Cefais fy ngeni a'm magu yn Singapore, ynys fach ar ben deheuol Malaysia. Mae'n wlad-ddinas heb adnoddau naturiol, ond mae'n llawn egni, diwylliant ac amrywiaeth. Cefais fy magu mewn cartref cymedrol. Gwahanodd fy rhieni pan oeddwn yn ifanc, felly cefais fy magu gan fy mam, a oedd yn athrawes, ac roeddwn yn agos iawn at fy mam-gu. Roeddwn yn unig blentyn, ac roedd bywyd yn teimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus.

Roedd fy mhentyndod yn un trefnus iawn. Roedd fy mam yn llym ac yn cymryd diddordeb mawr yn lle roeddwn yn mynd a beth roeddwn yn ei wneud. Doedd hi ddim yn ormesol, ond pan adawais Singapore yn 18 oed i astudio yn y Deyrnas Unedig, roedd hynny'n newid enfawr. Dyma oedd fy mhrofiad cyntaf go iawn o ryddid, a mi wnes i fwynhau hynny'n fawr.

Ar ôl fy astudiaethau, dychwelais i Singapore, gweithio am gyfnod, ac yn y pen draw dod yn ddarlithydd mewn coleg addysg uwch. Ond yn 2008, newidiodd rhywbeth. Roeddwn eisiau mentro, ar berthynas ac ar fywyd gwahanol. Ar y pryd, roedd fisa Gwyliau Gwaith ar gael i bobl o wledydd y Gymanwlad, gan gynnwys Singapore, a oedd yn caniatáu byw a gweithio yn y DU am ddwy flynedd. Roeddwn yn fy ugeiniau hwyr, a phenderfynais symud i Gymru i fod gyda fy nghariad a gweld ble byddai bywyd yn mynd â ni.

Doedd dadwreiddio fy mywyd ddim yn hawdd. Gadewais swydd sefydlog, fy nheulu, a phopeth roeddwn yn ei adnabod, a symud 7,000 o filltiroedd i le lle doeddwn yn adnabod neb heblaw fy nghariad. Es o fyw gartref i fod yn gwbl annibynnol bron dros nos. Doeddwn erioed wedi gyrru car nac yn berchen ar un, ac roedd hynny'n gwneud bywyd yng Nghymru'n anoddach, yn enwedig o ddod o Singapore lle mae trafndiaeth gyhoeddus mor effeithlon. Symudais o ddinas gyflym llawn adeiladau uchel i ardal dawelach, bron yn wledig, gyda rhythm bywyd llawer arafach.

Wrth edrych yn ôl, rwy'n edmygu fy hun iau yn fawr. Roedd angen dewrder i wneud y naid honno. Dywedais wrth fy hun, os nad yw'n gweithio, gallaf fynd yn ôl. Ond roeddwn yn gwybod bod yn rhaid imi roi cynnig arni, neu byddwn bob amser yn meddwl, "beth pe bai?"

Dros amser, fe wnes i adeiladu bywyd yma. Daeth fy nghariad yn wŷr i mi. Cawsom fab. Cefais waith a gwreiddio yma. Ond nid yw'r

daith wedi bod heb heriau tawel. Nid wyf erioed wedi profi hiliaeth amlwg, ond rwyf bob amser yn ymwybodol o'm hacen a'm golwg. Mae yna bethau mae pobl a fagwyd yma yn eu gwybod yn reddfod, ac rwyf yn dal i'w dysgu. Hyd yn oed nawr, rwy'n aml yn teimlo fy mod yn cyfieithu fy hun.

Er hynny, rwy'n falch. Yn falch fy mod wedi creu gyrfa, cartref, cymuned a theimlad o berthyn. Mae pobl yn aml yn tanamcangyfrif beth mae mudo yn ei olygu. Nid yw'n newid golygfeydd yn unig. Rydych yn ailadeiladu popeth, o'ch arferion i'ch hunaniaeth ac eich rhwydwaith cefnogaeth.

Yr hyn rwy'n ei golli fwyaf am Singapore yw fy nheulu, yn enwedig fy mam, a'r bwyd. Rwy'n colli siarad Singlish a defnyddio ymadroddion dim ond Singaporeid sy'n eu deall. Yma, rwy'n addasu fy iaith yn gyson. Rwy'n siarad yn fwy manwl ac yn newid fy nhôn. Hyd yn oed nawr, rwy'n ymwybodol o sut rwy'n swnio a sut rwy'n cael fy nghanfod. Mae fy ngŵr yn deall, ond y tu allan i'r cartref, rwyf bob amser yn cyfieithu rywsut.

Y pellter yw'r rhan anoddaf. Nid yw Singapore yn daith fer. Pe bai rhywbeth yn digwydd adref, byddai'n cymryd diwrnod cyfan i gyrraedd yno. Pan gyrhaeddais Gymru gyntaf, doedd dim WhatsApp na galwadau fideo, dim ond e-bost. Doeddwn byth yn ffonio adref gan y byddai wedi costio gormod. Roeddwn yn ysgrifennu e-byst hir at fy mam, gan obeithio y byddai'n darllen rhwng y llinellau. Mae technoleg wedi gwneud pethau'n haws erbyn hyn, ond mae'r pellter corfforol yn dal yno.

Mae yna atgofion doniol hefyd. Ymhell i mewn i'm blwyddyn gyntaf yng Nghymru, cynigiodd rhywun chwstard i mi, ac doedd gen i ddim syniad beth oedd e. Edrychais ar y jwg felen a gofyn beth oedd hi. Rwy'n chwerthin amdani nawr, ond fe ddysgodd i mi nad yw rhannu iaith yr un peth â rhannu dealltwriaeth.

Ac yna roedd y draenog. Un noson, camgymerodd fy ngŵr un am bêl a'i gicio'n ddamweiniol. Daeth ag ef adref mewn bocs i'w ddangos i mi. Doeddwn erioed wedi gweld draenog o'r blaen. Flynyddoedd yn ddiweddarach, arweiniodd y foment honno ataf yn gwirfoddoli gyda Llinell Gymorth y Draenogod, yn gyntaf yn ateb galwadau ac wedyn yn gofalu amdanynt tan y gellid eu rhyddhau. Pe na bawn wedi symud i Gymru, ni fyddai hynny erioed wedi digwydd.

Nid yw Cymru yn fy atgoffa o Singapore mewn sawl ffordd, ond mae un peth yn eu cysylltu. Y môr. **Wrth dyfu i fyny ar ynys, rwyf bob amser wedi bod angen bod yn agos at ddŵr. Yma, gallaf gyrraedd yr arfordir mewn ugain munud. Mae'n dod â'r un ymdeimlad o dawelwch.**

Mae fy nyheadau wedi esblygu. Fel menyw fewnfudol o liw ac fel mam, rwy'n gwybod nad yw arweinyddiaeth bob amser yn cael ei dychmygu i bobl fel fi. Ond rwyf eisiau bod yn weladwy. Rwyf eisiau i fenywod mudol eraill weld eu bod nhw'n gallu ffynnu yma, ac nad oes rhaid i'w stori ffitio mewn blwch cul. Nid wyf eisiau bod yn Brif Weinidog. Rwyf eisiau cerdded i mewn i ystafell heb fod yr unig un sy'n edrych fel fi.

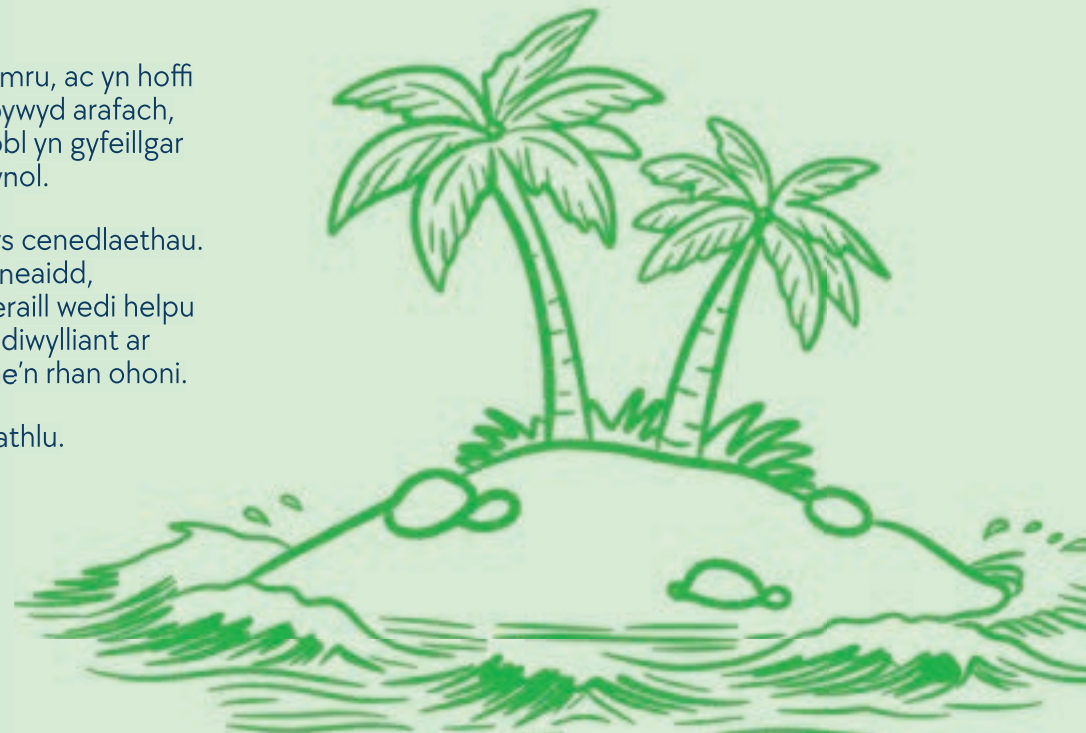
Rwy'n credu bod menywod yn cael eu beirniadu'n galetach pan fyddant yn arwain. Mae hyder yn cael ei alw'n ormesol neu'n "reolaethol". Rwyf eisiau herio hynny a dangos bod arweinyddiaeth yn gallu edrych mewn sawl ffordd.

Er gwaethaf yr heriau, rwyf wedi bod yn ffodus. Mae Cymru wedi bod yn groesawgar iawn. Roeddwn yn poeni yn ystod COVID y gallai agweddau newid, ond i mi, ni wnaethant. Mae pobl yn fy nhrin fel unrhyw un arall. Weithiau maen nhw'n camgymryd o ble rwy'n dod, ond mae hynny'n dod o ddiffyg gwybodaeth, nid elyniaeth.

Os ydych yn ystyried symud i Gymru, ac yn hoffi gwyrddni, defaid, a chyflymder bywyd arafach, gallai hwn fod yn lle i chi. Mae pobl yn gyfeillgar ac mae bywyd yn teimlo'n fwy dynol.

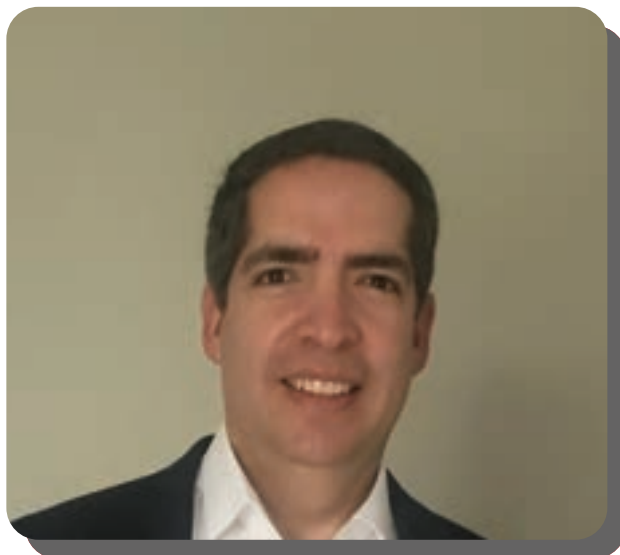
Mae mudo wedi siapio Cymru ers cenedlaethau. Mae Eidalegwyr, teuluoedd Tsieineaidd, Wcreiniaid, ffoaduriaid, a llawer eraill wedi helpu i lunio Cymru heddiw. Nid yw eu diwylliant ar wahân i hunaniaeth Gymreig. Mae'n rhan ohoni.

Ac mae hynny'n rhywbeth i'w ddathlu.



# FROM THE COLOMBIAN NAVY TO A NEW LIFE IN WALES

## Luis's Story



My name is Luis, and my journey to Wales began after a long career in the Colombian Navy. I served for thirty years, from 1993 to 2023, eventually reaching the rank of Navy Captain. My work focused on defence projects such as shipbuilding, naval vessel design, research and development, technology transfer, and procurement. It was demanding work, but deeply meaningful.

In my final year of service, I was given a choice. I could continue on the path toward becoming an Admiral, or I could take an academic route. After a great deal of reflection, and long conversations with my family, I chose academia. I applied for an opportunity in the UK, and when it came through, we decided to take the leap together.

Wales was not entirely unfamiliar to me. Years earlier, I had completed my PhD in Naval Engineering at the University of Manchester. After returning to Colombia and fulfilling my service commitment, I became Director of Education in the Navy. Alongside that role, I continued teaching project management on weekends. One of the guest lecturers I invited during that time later became a colleague at Cardiff Metropolitan University. That connection is what eventually brought me to Wales.

I was not actively looking for a job when my colleague mentioned an opening, but the idea appealed to me. **After three decades in the military, the prospect of a quieter life focused on teaching felt right.** My family had also enjoyed our earlier time in the UK. So we decided to return.

I arrived in Wales on 31 January 2023. From the beginning, I found people kind and welcoming. Life here is peaceful, greener and quieter than the cities I was used to, such as Bogotá. I live near Cardiff, close to the countryside, far from the intensity of large urban centres. That balance suits me well.

Integration, however, has not always been easy. In Colombia, friendships form quickly and people invite you into their homes almost immediately. In Wales, relationships develop more slowly. People are friendly and polite, but social bonds tend to stay professional for longer. It is not better or worse, simply different.

Connecting with the Latin American community here has helped. I try to give back by supporting newcomers and helping them navigate practical matters like housing and banking. Housing was one of the most challenging aspects for us, with complex paperwork and long processes, though buying a new-build eventually made things easier.

My wife lives here with me, but she has found integration harder because of the language barrier. One-to-one conversations are manageable, but group situations can be difficult. I sometimes feel torn between wanting to participate more in local activities and not wanting to leave her behind. Our relationship comes first, so we spend most of our time together. That has also meant that building friendships has taken longer.

Professionally, I feel settled. I lecture in project management, the same subject I taught in Colombia. The role is fulfilling but far less demanding than my Navy career. I now work three days a week, focusing on teaching and seminars, without the constant pressure of military responsibilities. It feels like a gentler stage of life, and I enjoy it.

There are things I miss deeply from Colombia. Tennis is one of them. For years, I played every morning at six with friends at the naval club. Here, tennis courts are expensive, coaching is costly, and it is difficult to find people with the time to play regularly. I stay active by walking with my wife in local parks, but it is not the same.

I also miss my friends and extended family. My sister is an opera singer and now works as a vocal coach in Colombia. My daughter is studying in Paris, and my son lives in Colombia but visits us regularly. We will soon gather in Paris to celebrate their birthdays, which we are very much looking forward to.

Wales has given me a sense of calm and stability. I enjoy jogging around Cardiff Bay and hiking near Pen y Fan. The green landscapes remind me of home. It is not Colombia, but it feels close enough to bring comfort.

When I look ahead, I see several possible paths. I could continue in academia and aim for a professorship. I could teach in the Middle East, where salaries are higher. Or I could return to Colombia to teach and be closer to extended family. For now, I am content. Time matters more to me than money, and I trust that God will guide us where we need to be.

As a child, I was fascinated by geography. I wanted to know the capitals of every country, their rivers, mountains, and cultures. That curiosity reflected a deeper desire to connect with people from around the world. Today, I feel I am living that dream.

At my university, I am the only person from Latin America. Including Brazil, Mexico, and Argentina, I am the sole representative. I carry that responsibility with pride, but also with awareness. For many people here, I may be their only direct connection to Colombian culture.

Colombia often suffers from unfair stereotypes shaped by media portrayals. That is not who we are. Colombian people are hardworking, disciplined, joyful, and committed. When we feel included and valued, we give everything.

I often work late into the night, not because I have to, but because I love what I do. Many immigrants share that commitment. They take on demanding jobs in social care, hospitality, and other sectors, and they give their best. Many are also highly educated. My wife once worked in a hotel alongside colleagues who held multiple master's degrees.

That reality troubles me. If people were given the opportunity to work in the fields they trained for, their contribution to Wales would be even greater. Right now, many help. With the right opportunities, they could transform.

I am fortunate to work in my profession. Many others are not. If society can help people use their skills fully, the greatest benefit will not be individual success, but a stronger, more vibrant Wales.

I am proud to be here. I am proud to contribute. And I know I am not alone.



# O LYNGES COLOMBIA I FYWYD NEWYDD YNG NGHYMRU

Hanes Luis



Fy enw i yw Luis, ac fe ddechreuodd fy nhaith i Gymru ar ôl gyrfa hir yn Llynges Colombia. Gwasanaethais am ddegawdau, o 1993 tan 2023, gan gyrraedd safle Capten yn y Llynges. Roedd fy ngwaith yn canolbwyntio ar brosiectau amddiffyn, fel adeiladu llongau, dylunio llongau milwrol, ymchwil a datblygu, trosglwyddo technoleg, a chaffael. Roedd yn waith heriol, ond yn waith a oedd yn bwysig iawn i mi.

Yn fy mlwyddyn olaf o wasanaeth, cefais ddewis. Gallwn barhau ar y llwybr tuag at fod yn Admiral, neu gallwn droi at fyd academiaidd. Ar ôl llawer o feddwl, a sgysiau hir gyda'm teulu, penderfynais ddewis y llwybr academiaidd. Gwneuthum gais am gyfle yn y DU, a phan ddaeth hwnnw drwodd, fe benderfynon ni gymryd y cam gyda'n gilydd.

Doedd Cymru ddim yn gwbl newydd i mi. Flynyddoedd ynghynt, roeddwn wedi cwblhau PhD mewn Peirianneg Forol ym Mhrifysgol Manceinion. Ar ôl dychwelyd i Golombia a chyflawni fy ymrwymiad gwasanaeth, deuthum yn Gyfarwyddwr Addysg yn y Llynges. Ochr yn ochr â hynny, parheais i addysgu rheoli prosiectau ar benwythnosau. Un o'r darlithwyr gwadd a wahoddais ar y pryd ddaeth yn gydweithiwr i mi yn ddiweddarach ym Mhrifysgol Fetropolitan Caerdydd. Y cysylltiad hwnnw yw'r hyn a'm harweiniodd i Gymru yn y pen draw.

Doeddwn i ddim wrthi'n chwilio'n weithredol am swydd pan soniodd fy nghydweithiwr am y swydd wag, ond apeliodd y syniad ataf. **Ar ôl degawdau yn y fyddin, roedd bywyd tawelach, wedi'i ganolbwyntio ar addysgu, yn teimlo'n iawn.** Roedd fy nheulu hefyd wedi mwynhau ein hamser blaenorol yn y DU, felly penderfynon ni ddychwelyd.

Cyrhaeddais Gymru ar 31 Ionawr 2023. O'r cychwyn cyntaf, daeth i ar ddraws bobl garedig a groesawgar. Mae bywyd yma'n dawelach, yn wyrddach, ac yn llai prysur na'r dinasoedd yr oeddwn wedi arfer â nhw, fel Bogotá. Rwy'n byw ger Caerdydd, yn agos at gefn gwlad, ond ymhell o straen canolfannau trefol mawr. Mae'r cydbwysedd hwnnw'n gweddu'n dda i mi.

Nid yw ymgartrefu wedi bod yn hawdd bob amser. Yng Ngholombia, mae cyfeillgarwch yn ffurfio'n gyflym, ac mae pobl yn eich gwahodd i'w cartrefi bron yn syth. Yng Nghymru, mae perthnasoedd yn datblygu'n arafach. Mae

pobl yn gyfeillgar ac yn gwrtais, ond mae cysylltiadau'n tueddu i aros yn broffesiynol am gyfnod hirach. Nid yw'n well nac yn waeth, dim ond yn wahanol.

Mae cysylltu â'r gymuned Latino-Americanaidd yma wedi helpu. Rwy'n ceisio rhoi rhywbeth yn ôl, cefnogi pobl newydd a'u helpu gyda phethau ymarferol fel tai a bancio. Roedd dod o hyd i gartref yn un o'r heriau mwyaf i ni, gyda llawer o waith papur a phrosesau hir, er i brynu tŷ newydd wneud pethau'n haws yn y pen draw.

Mae fy ngwraig yn byw yma gyda fi, ond mae hi wedi ei chael hi'n anoddach i ymgartrefu oherwydd yr iaith. Mae sgysiau un-i-un yn iawn, ond mae sefyllfaoedd grŵp yn fwy heriol. Weithiau rwy'n teimlo'n rhywgedig rhwng eisiau cymryd rhan mewn gweithgareddau lleol a pheidio â'i gadael hi ar ei phen ei hun. Mae ein perthynas ni'n dod yn gyntaf, felly rydym yn treulio'r rhan fwyaf o'n hamser gyda'n gilydd. Mae hynny hefyd wedi golygu bod gwneud ffrindiau wedi cymryd mwy o amser.

O ran gwaith, rwy'n teimlo'n sefydlog. Rwy'n darlithio mewn rheoli prosiectau, yr un pwnc ag yr oeddwn yn ei addysgu yng Ngholombia. Mae'r swydd yn foddhaol ond llawer llai dwys na fy ngyrfa yn y Llynges. Rwy'n gweithio tri diwrnod yr wythnos bellach, gan ganolbwyntio ar addysgu a seminarau, heb y pwysau cyson o gyfrifoldebau milwrol. Mae'n gyfnod mwy ysgafn o'm fywyd, ac rwy'n ei fwynhau.

Mae yna bethau rwy'n eu colli'n fawr o Golombia. Tennis yw un ohonyn nhw. Am flynyddoedd, byddwn yn chwarae bob bore am chwech gyda ffrindiau yn y clwb morol. Yma, mae cyrtiau tennis yn ddrud, mae hyfforddiant yn gostus, ac mae'n anodd dod o hyd i bobl sydd â'r amser i chwarae'n rheolaidd. Rwy'n cadw'n actif trwy gerdded gyda fy ngwraig mewn parciau lleol, ond nid yw'n disodli'r drefn hen.

Rwy'n colli ffrindiau a theulu estynedig hefyd. Mae fy chwaer yn gantores opera ac yn gweithio fel hyfforddwraig lleisiol yng Ngholombia. Mae fy merch yn astudio ym Mharis, ac mae fy mab yn byw yng Ngholombia ond yn ymweld â ni'n rheolaidd. Byddwn yn ymgynnull ym Mharis cyn bo hir i ddathlu eu penblwyddi, ac rydym yn edrych ymlaen yn fawr at hynny.

Mae Cymru wedi rhoi ymdeimlad o dawelwch a sefydlogrwydd i mi. Rwy'n mwynhau loncian o amgylch Bae Caerdydd a cherdded yn y mynyddoedd ger Pen y Fan. Mae'r tirweddau gwyrdd yn fy atgoffa o adref. Nid Golombia mohoni, ond mae'n ddigon agos i roi cysur.

Wrth edrych ymlaen, rwy'n gweld sawl llwybr posibl. Gallwn barhau mewn byd academaidd ac anelu at swydd athro llawn. Gallwn addysgu yn y Dwyrain Canol, lle mae cyflogau'n uwch. Neu gallwn ddychwelyd i Golombia i addysgu a bod yn agosach at y teulu estynedig. Am y tro, rwy'n fodlon. Mae amser yn bwysicach i mi na'r arian, ac rwy'n ymddiried y bydd Duw yn ein harwain i'r lle iawn.

Pan oeddwn yn blentyn, roedd daearyddiaeth yn fy swyno. Roeddwn eisiau gwybod prifddinasoedd pob gwlad, eu hafonydd, eu mynyddoedd, a'u diwylliannau. Roedd y chwilfrydedd hwnnw'n adlewyrchu awydd dyfnach i gysylltu â phobl o bob cwr o'r byd. Heddiw, rwy'n teimlo fy mod yn byw'r freuddwyd honno.

Yn fy mhrifysgol, fi yw'r unig berson o America Ladin. Gan gynnwys Brasil, Mecsico ac Ariannin, fi yw'r unig gynrychiolydd. Rwy'n cario'r cyfrifoldeb hwnnw gyda balchder, ond hefyd gydag ymwybyddiaeth. I lawer o bobl yma, efallai mai fi yw'r unig gysylltiad uniongyrchol sydd ganddyn nhw â diwylliant Colombia.

Mae Colombia'n aml yn dioddef o stereoteipiau annheg, wedi'u siapio gan bortreadau yn y cyfryngau. Nid dyna pwy ydym ni. Mae pobl Colombia yn weithgar, yn ddisgybledig, yn gynnes ac yn ymroddedig. Pan fyddwn yn teimlo ein bod yn cael ein cynnwys a'n gwerthfawrogi, rydym yn rhoi popeth.

Rwy'n aml yn gweithio'n hwyr i'r nos, nid oherwydd bod rhaid, ond oherwydd fy mod yn caru'r hyn rwy'n ei wneud. Mae llawer o fewnfudwyr yn rhannu'r ymrwymiad hwnnw. Maent yn cymryd swyddi heriol mewn gofal cymdeithasol, lletygarwch, a meysydd eraill, ac yn gwneud eu gorau. Mae llawer hefyd yn uchel eu haddysg. Bu fy ngwraig yn gweithio mewn gwesty unwaith ochr yn ochr â chydweithwyr oedd â sawl gradd meistr.

Mae hynny'n fy mhryderu. Pe bai pobl yn cael y cyfle i weithio yn y meysydd y maent wedi'u hyfforddi ar eu cyfer, byddai eu cyfraniad i Gymru'n fwy fyth. Ar hyn o bryd, maent yn helpu. Gyda'r cyfleoedd cywir, gallent drawsnewid.

Rwy'n ffodus i allu gweithio yn fy mhroffesiwn. Nid yw llawer eraill mor lwcus. Pe bai cymdeithas yn helpu pobl i ddefnyddio eu sgiliau'n llawn, ni fyddai'r budd mwyaf i'r unigolyn yn unig, ond i Gymru gyfan.

Rwy'n falch o fod yma. Rwy'n falch o gyfrannu. Ac rwy'n gwybod nad wyf ar fy mhen fy hun.



# FINDING HOME IN MOTION

## Marie's Story



I moved to Wales in 2015 at the age of 17. Ten years later, at 27, Wales has become the place where my life has settled and grown.

**Before Cardiff, my life was defined by movement. I was born in Hong Kong,** where my father is from, and spent my early childhood there, including time at an international school. At seven, my family moved to London, where I attended a Church of England primary school. It was a cultural shift, but it gave me a sense of grounding.

**At ten, we moved again, this time to Kyoto, Japan, where I lived for eight years.** I attended an international school where Japanese and English were taught equally. Growing up bilingual became central to my identity. Although my Japanese has faded slightly since living in Wales, I still feel at home when I visit and can communicate comfortably.

**Before moving to Wales, I spent a year in London living with my grandmother while completing the first year of my A levels.**

My family remained in Japan. I was only 16, and although it was difficult, it taught me independence and resilience.

**In 2015, my family relocated to Cardiff.** It was not a decision I had much control over, but Cardiff offered affordability, a slower pace of life, and strong educational opportunities. I joined Bishop of Llandaff High School midway through my A levels. It could have been isolating, but people were welcoming, and the experience changed my perspective. I applied to Cardiff University and made it my first choice because I did not want to leave.

University was one of the happiest times of my life. I lived with friends while staying close to my family and was fortunate to graduate before the pandemic, enjoying three full years of campus life and community. I took every opportunity available, including joining the Uprising Leadership Programme. Through it, I met inspiring people, gained confidence, and learned about civic engagement. I visited the Senedd, attended events, and began to see what leadership could look like.

That experience led to Erasmus+ youth exchanges in Turkey, Greece, and Lithuania, focused on community building and refugee inclusion. These opportunities were available to me because I was living and studying in Wales, and they broadened my perspective further.

After graduating, the pandemic brought uncertainty. Through the Kickstart scheme, I found work as a personal assistant to a Japanese hat designer. It was an unusual but valuable role, allowing me to use my language skills while gaining experience in communications, marketing, and administration. It laid the foundation for my career.

Later, I joined Cardiff University as a staff member in the Physics department. The role was challenging, particularly the financial responsibilities, but returning as staff felt meaningful and marked an important step in my professional growth.

When people ask where home is, I find it difficult to give a simple answer. Hong Kong is where I was born, and Japan shaped my formative years. But after a decade in Cardiff, Wales now feels like home too. It is where I have built friendships, developed professionally, and created a sense of belonging.

I still miss Japan deeply — its food, traditions, and rhythms of life. I keep that connection alive by cooking Japanese food, staying in touch with friends, and visiting when I can.

My story reflects how migration is about building bridges and finding belonging across places. Wales may not always be seen as a country shaped by migration, but the stories of those who arrive, stay, and contribute are part of its identity too.

# DOD O HYD I GARTREF AR Y SYMUD

Hanes Marie

Symudais i Gymru yn 2015 pan o'n i'n 17 oed. Nawr, ddeg mlynedd yn ddiweddarach, mae Cymru wedi dod yn fan lle mae fy mywyd wedi setlo a thyfu.

**Cyn dod i Gaerdydd, roedd fy mywyd yn llawn symud. Ces i fy ngeni yn Hong Kong,** lle mae fy nhad yn dod ohono, a threuliais fy mlynnyddoedd cynnar yno, gan gynnwys ysgol ryngwladol. Pan o'n i'n saith, symudon ni i Lundain, lle es i i ysgol gynradd Eglwys Loegr. Roedd yn newid mawr, ond fe roddodd sefydlogrwydd i mi.

**Pan o'n i'n ddeg, symudon ni eto, y tro hwn i Kyoto yn Japan, lle bues i'n byw am wyth mlynedd.** Es i i ysgol ryngwladol lle roedd Japaneeg a Saesneg yn cael eu haddysgu'n gyfartal. Daeth tyfu i fyny'n ddwyieithog yn rhan bwysig o bwy ydw i. Er bod fy Japaneeg wedi pylu ychydig ers byw yng Nghymru, dw i'n dal yn teimlo'n gartrefol pan dw i'n ymweld.

**Cyn symud i Gymru, treuliais flwyddyn yn Llundain yn byw gyda fy mam-gu wrth wneud blwyddyn gyntaf fy Lefelau A.** Roedd fy ngheulu'n dal yn Japan. O'n i ond yn 16, ac er ei bod hi'n anodd, fe wnaeth fy helpu i ddatblygu annibyniaeth a gwytnwch.

**Yn 2015, symudodd fy ngheulu i Gaerdydd.** Doedd gen i ddim llawer o ddewis, ond roedd Caerdydd yn fwy fforddiadwy ac yn cynnig cyfleoedd da. Ymunais ag Ysgol Uwchradd Esgob Llandaf hanner ffordd drwy fy Lefelau A. Gallai fod wedi bod yn unig, ond roedd pobl yn groesawgar. Fe wnes i wneud cais i Brifysgol

Caerdydd a'i rhoi hi'n ddewis cyntaf gan nad o'n i eisiau gadael.

Roedd y brifysgol yn un o'r cyfnodau hapusaf yn fy mywyd. Roeddwn i'n byw gyda ffrindiau ac yn agos at fy ngheulu. Fe wnes i fanteisio ar gyfleoedd, gan gynnwys ymuno â Rhaglen Arweinyddiaeth Uprising. Ces i gyfarfod pobl newydd, magu hyder, a dysgu am arweinyddiaeth a chymuned.

Arweiniodd hynny at gyfnwydd Erasmus+ yn Nhwrci, Gwlad Groeg, a Lithwania, yn canolbwyntio ar gymuned a chynhwysiant. Roedd y cyfleoedd hyn ar gael i mi oherwydd fy mod yn byw ac yn astudio yng Nghymru.

Ar ôl graddio, daeth y pandemig ag ansicrwydd. Drwy'r cynllun Kickstart, ces i swydd fel cynorthwydd personol i ddylunio hetiau Japaneidd. Fe wnaeth y rôl hon fy helpu i ddefnyddio fy sgiliau iaith a chael profiad mewn cyfathrebu a gweinyddiaeth.

Yn ddiweddarach, dechreuais weithio ym Mhrifysgol Caerdydd yn yr adran Ffiseg. Roedd yn heriol, ond roedd dychwelyd fel aelod o staff yn ystyrlon.

Pan mae pobl yn gofyn ble mae cartref, mae'n anodd rhoi ateb syml. Hong Kong yw lle ces i fy ngeni, a Japan lle ges i fy magu. Ond ar ôl degawd yng Nghaerdydd, mae Cymru hefyd yn teimlo fel cartref. Dyma lle dw i wedi adeiladu cyfeillgarwch a thyfu'n broffesiynol.

Dw i'n dal i golli Japan — y bwyd, y traddodiadau, a bywyd yno. Dw i'n cadw'r cysylltiad drwy goginio bwyd Japaneidd, cadw mewn cysylltiad â ffrindiau, ac ymweld pan alla i.

Mae fy stori'n dangos bod mudo yn ymwneud â dod o hyd i berthyn mewn llefydd newydd. Efallai nad yw Cymru bob amser yn cael ei gweld fel gwlad sydd wedi ei siapiaio gan fudo, ond mae straeon y bobl sy'n dod, yn aros, ac yn cyfrannu yn rhan bwysig ohoni.



# A LIFE REWRITTEN IN WALES

## Ali's Story



My name is Aliakbar, but most people in Wales call me Ali. I was born in the south of Tehran into a working-class family. My parents had no formal education, but they worked hard and gave us everything they could. I grew up with two sisters and a brother. Some of my strongest memories come from visiting my childhood home in Gilan, in the north of Iran, with its rain-soaked streets, rice fields, and the smell of earth after rainfall. That scent has stayed with me all my life.

After finishing school, I studied at an art university, completing a BA and MA in theatre and film. I became a theatre artist and director, and later a lecturer at an art college. I had a permanent job and worked closely with young people, mentoring them and helping them find their voices. I also worked with Afghan migrants and LGBTQ+ communities. In Iran, this kind of

work is dangerous, but for me art was never just performance. It was truth-telling, protest, and a way to speak for those who could not speak freely themselves.

Three years ago, everything changed. **When the Women, Life, Freedom movement began, I supported my students who were protesting. I joined strikes and, with colleagues, signed a letter condemning the arrests and killings of young people.** Because of this, I was interrogated, threatened, and eventually dismissed from the university. It was frightening, but it made one thing clear. I had to leave.

Through an organisation supporting persecuted academics, I was offered a placement at the University of South Wales. That is how I arrived in Cardiff in October 2023.

At first, Wales felt very different. The streets were quiet, the city small compared to Tehran, and people were polite in a way I was not used to. But I loved it almost immediately. Cardiff felt human in scale. There was space to breathe.

Starting again has not been easy. In Iran, communication was my life. Working with people, especially young people, gave me purpose. When I left, I lost my students, colleagues, friends, and family. It is not only about language. It is about losing the rhythm of your world. I cannot return to Iran. That chapter is closed.

Slowly, new beginnings have appeared. I now work with a theatre company in Porth, near

Cardiff, collaborating with local artists and young people. We created a show together last June, and I have been invited to continue working with them. I have also volunteered at the Oasis Centre, supporting refugees and newcomers. That work reminded me why I became an artist.

I recently completed my PhD by portfolio at the University of South Wales and am waiting for feedback. One of the works was a play I began in Iran, an adaptation of Alice in Wonderland called Alice in Tehran. It tells the story of a young girl searching for her father, who was killed by the government. In Iran, I realised I could only continue by censoring myself, so I stopped. When I arrived in Wales, I rewrote the play freely for the first time. Creating without fear changed everything.

I miss small things deeply, especially food. Iranian food here never tastes quite right, so I cook at home using my mother's recipes. Sometimes I walk to a nearby cemetery. The silence, trees, and smell of earth remind me of Gilan. In those moments, my past and present feel close.

Wales has been kind to me. I want to stay, to create, and to give back. I want to work with young people and migrants, helping them find their voices. Theatre, for me, is not entertainment. It is connection, truth, and resistance.

I left one life behind. Here, I hope to begin another.

# BYWYD WEDI'I AILYSGRIFENNU YNG NGHYMRU

Hanes Ali

Fy enw i yw Aliakbar, ond mae'r rhan fwyaf o bobl yng Nghymru yn fy ngalw i'n Ali. Cefais fy ngeni yn ne Tehran, mewn teulu dosbarth gweithiol. Doedd gan fy rhieni ddim addysg ffurfiol, ond roedden nhw'n gweithio'n galed ac yn gwneud popeth o fewn eu gallu i ni. Cefais fy magu gyda dwy chwaer a brawd. Mae rhai o'm hatgofion cryfaf yn dod o ymweld â chartref fy mhentyndod yn Gilan, yng ngogledd Iran, gyda'i strydoedd gwlyb o law, caeau reis, a'r arogl pridd ar ôl glaw. Mae'r arogl hwnnw wedi aros gyda fi drwy fy mywyd.

Ar ôl gorffen ysgol, astudiais mewn prifysgol gelf, gan gwblhau BA ac MA mewn theatr a ffilm. Deuthum yn artist theatr ac yn gyfarwyddwr, ac yn ddiweddarach yn ddarlithydd mewn coleg celf. Roedd gen i swydd barhaol ac roeddwn yn gweithio'n agos gyda phobl ifanc, yn eu mentora ac yn eu helpu i ddod o hyd i'w lleisiau. Roeddwn hefyd yn gweithio gyda mudwyr o Afghanistan a chymunedau LGBTQ+. Yn Iran, mae'r math hwn o waith yn beryglus, ond i mi, doedd celf byth yn berfformiad yn unig. Roedd yn dweud y gwir, yn wrthwynebiad, ac yn ffordd o siarad dros y rhai na allai siarad yn rhydd drostyn nhw eu hunain.

Tair blynedd yn ôl, newidiodd popeth. **Pan ddechreuodd y mudiad "Menywod, Bywyd, Rhyddid", cefnogais fy myfyrwr oedd yn protestio. Ymunais â streiciau, ac ynghyd â chydweithwyr, llofnodais lythyr yn condemnio arestïadau a lladdïadau pobl ifanc.** O ganlyniad i hynny, cefais fy holi, fy bygwth, ac yn y pen draw, cafodd fy swydd yn y brifysgol ei thynnu oddi arnaf. Roedd yn gyfnod brawychus, ond

gwnaeth un peth yn glir. Bu rhaid i mi adael.

Drwy sefydliad sy'n cefnogi academyddion dan erledigaeth, cefais leoliad ym Mhrifysgol De Cymru. Dyna sut y cyrhaeddais Gaerdydd ym mis Hydref 2023.

I ddechrau, roedd Cymru'n teimlo'n wahanol iawn. Roedd y strydoedd yn dawel, y ddinas yn fach o'i chymharu â Tehran, ac roedd pobl yn gwrtais mewn ffordd nad oeddwn i wedi arfer ag ef. Ond bron ar unwaith, fe wnes i syrthio mewn cariad â'r lle. Roedd Caerdydd yn teimlo'n ddynol ei maint. Roedd lle i anadlu. Gwn y byddai Llundain wedi bod yn ormod i mi. Yma, roeddwn i'n teimlo'n dawel.

Does dim byd hawdd am ddechrau eto. Yn Iran, roedd cyfathrebu wrth galon fy mywyd. Roedd gweithio gyda phobl, yn enwedig pobl ifanc, yn rhoi pwrpas i mi. Pan adawais, collais fy myfyrwr, fy nghydweithwyr, fy ffrindiau, a'm teulu. Nid mater iaith yn unig yw hyn. Mae'n ymwneud â cholli rhythm eich byd. Alla i ddim dychwelyd i Iran. Mae'r bennod honno ar ben.

Yn raddol, mae dechreuadau newydd wedi ymddangos. Rwy'n gweithio nawr gyda chwmni theatr ym Mhorth, ger Caerdydd, yn cydweithio ag artistiaid lleol a phobl ifanc. Gwnaethom greu sioe gyda'n gilydd fis Mehefin diwethaf, ac mae gofyn i mi barhau i weithio gyda nhw. Rwyf hefyd wedi gwirfoddoli yng Nghanolfan Oasis, yn cefnogi ffoaduriaid a phobl newydd i'r wlad. Gwnaeth y gwaith hwnnw fy atgoffa pam y daethwn yn artist yn y lle cyntaf.



Yn ddiweddar, cwblheais fy PhD drwy bortffolio ym Mhrifysgol De Cymru, ac rwy'n aros am adborth. Un o'r gweithiau oedd drama a ddechreuais yn Iran, addasiad o Alice in Wonderland o'r enw Alice in Tehran. Mae'n adrodd hanes merch ifanc sy'n chwilio am ei thad, a gafodd ei ladd gan y llywodraeth. Yn Iran, sylweddolais mai dim ond drwy sensro fy hun y gallwn barhau, felly stopiais. Pan gyrhaeddais Gymru, ailysgrifennais y ddrama'n rhydd am y tro cyntaf. Fe wnaeth creu heb ofn newid popeth.

Rwy'n colli pethau bach yn fawr, yn enwedig bwyd. Dydy bwyd Iran yma byth yn blasu'n hollol iawn, felly rwy'n coginio gartref gan ddefnyddio ryseitiau fy mam. Weithiau rwy'n cerdded i fynwent ger fy nhŷ. Mae'r distawrwydd, y coed, ac arogl y pridd yn fy atgoffa o Gilan. Yn y munudau hynny, mae fy ngorffennol a'm presennol yn teimlo'n agos at ei gilydd.

Mae Cymru wedi bod yn garedig i mi. Rwyf am aros yma, creu, a rhoi'n ôl. Rwyf am weithio gyda phobl ifanc a mudwyr, gan eu helpu i ddod o hyd i'w lleisiau. I mi, nid adloniant yw theatr. Mae'n gysylltiad, yn wirionedd, ac yn wrthwynebiad.

Gadewais un bywyd ar ôl. Yma, rwy'n gobeithio dechrau un arall.

# BUILDING BRIDGES BETWEEN IDENTITIES

## Ashley's Story



I was born and raised in Barcelona with my younger brother. My parents had moved there from Ecuador in their twenties, along with other family members. Life felt settled until I was fifteen, when my family made the difficult decision to migrate. We moved to Reading, England, a place that felt completely unfamiliar.

The change was a shock, but also an opportunity. I had to adapt quickly to a new language, culture, and school system. My parents were still learning English, so I often helped them navigate everyday life while focusing on doing well at college. When it came time to apply for university, I knew London was not financially realistic. I wanted somewhere busy but affordable, and Cardiff felt right. My partner choosing Swansea University also helped draw me to Wales.

I still remember the journey to Cardiff. Our whole family squeezed onto a National Express coach with all our luggage. We arrived early in the morning, took a taxi through the city, and only later realised we had taken a very long and expensive route to my accommodation. But it felt like an adventure. Growing up, we rarely had the chance to travel, so those few days together in a hotel before term started felt special.

Seven years later, Wales feels like home. That sense grew through community, landscape, and small moments of belonging. One morning, cycling to Mumbles, I watched children laughing, dogs running ahead of prams, neighbours greeting each other by the sea. Standing there, looking out over the water, I felt grounded in a way I had not before.

During my medical training, my connection to Wales deepened. One placement at Withybush Hospital stayed with me. A Welsh speaking mother brought her child in, and the daughter translated during the consultation. I recognised myself in that moment. **I had translated for my own parents many times growing up.** What once felt like a burden now felt like care. I tried a few Welsh phrases, bore da and shwmae, and the atmosphere changed instantly. It was a small gesture, but it built trust and respect.

I still miss things. Family gatherings in Spain and Ecuador. The food, the spice, the warmth. But Wales has given me something different. Strong friendships, supportive communities, and a pace of life shaped by the sea and by kindness.

Looking ahead, I see myself becoming a doctor, possibly in emergency medicine or anaesthetics. I may train abroad for a while, but I know I want to return. **I imagine walking a future dog along the beach, waves at my feet, sunset on my face. That image feels like home.**

My story is not just about moving countries. It is about learning to belong. About translation, both literal and cultural. About building bridges between identities. Home is not fixed to a map. It is built through care, connection, and being seen.

What I value most about Wales is that people ask, "Where are you from?" not to judge, but to listen. That question gives me space to exist fully. I did not always feel that elsewhere.

I am grateful. For the chance to study without juggling multiple jobs. For the support systems that helped me thrive. Soon, I will graduate as a doctor, the first in my family. I worked hard, but I could not have done it without Wales giving me opportunities and believing in my potential.

# ADEILADU PONTYDD RHWNG HUNANIAETHAU

Hanes Ashley

Cefais fy ngeni a'm magu yn Barcelona gyda fy mrawd iau. Roedd fy rhieni wedi symud yno o Ecwador pan oeddent yn eu hugeiniau, gyda rhai aelodau eraill o'r teulu. Roedd bywyd yn teimlo'n sefydlog tan imi droi'n bymtheg oed, pan wnaeth fy nheulu'r penderfyniad anodd i symud gwlad. Symudon ni i Reading yn Lloegr, lle oedd popeth yn teimlo'n gwbl estron i mi.

Roedd y newid yn sioc, ond hefyd yn gyfle. Roedd rhaid imi addasu'n gyflym i iaith newydd, diwylliant newydd, a system ysgol newydd. Roedd fy rhieni'n dal i ddysgu Saesneg, felly roeddwn i'n aml yn eu helpu i ymdopi â bywyd bob dydd, tra'n canolbwyntio ar wneud yn dda yn y coleg. Pan ddaeth hi'n amser gwneud cais am brifysgol, roeddwn i'n gwybod nad oedd Llundain yn opsiwn realistig yn ariannol. Roeddwn i eisiau lle prysur ond fforddiadwy, ac roedd Caerdydd yn teimlo'n iawn. Roedd y ffaith bod fy mhartner wedi dewis Prifysgol Abertawe hefyd wedi fy nenu i Gymru.

Dw i'n cofio'r daith i Gaerdydd yn glir iawn. Roedd ein teulu cyfan wedi gwasgu ar goets National Express gyda'n holl fagiau. Cyrhaeddod ni'n gynnar yn y bore, cymryd tacsï drwy'r ddinas, ac wedyn sylweddoli ein bod wedi cymryd llwybr hir a drud iawn i gyrraedd fy llety. Ond roedd yn teimlo fel antur. Pan oeddwn i'n tyfu i fyny, doedd gennym ni ddim llawer o gyfle i deithio, felly roedd ychydig ddyddiau gyda'n gilydd mewn gwesty cyn dechrau'r tymor yn arbennig iawn.

Saith mlynedd yn ddiweddarach, mae Cymru'n teimlo fel cartref. Daeth y teimlad hwnnw drwy

gymuned, tirwedd, a'r eiliadau bach hynny o berthyn. Un bore, wrth feicio i'r Mwmbwls, gwyliais blant yn chwerthin, cŵn yn rhedeg o flaen prams, a chymdogion yn cyfarch ei gilydd wrth y môr. Wrth sefyll yno, yn edrych dros y dŵr, teimlais yn dawel ac yn gadarn mewn ffordd nad oeddwn i wedi'i theimlo o'r blaen.

Yn ystod fy hyfforddiant meddygol, dyfnhaodd fy nghysylltiad â Chymru. Mae un lleoliad yn Ysbyty Llwynhelyg yn sefyll allan. Daeth mam oedd yn siarad Cymraeg â'i phlentyn i mewn, a'r ferch oedd yn cyfieithu yn ystod yr ymgynghoriad. Gwelais fy hun yn y foment honno. **Roeddwn i wedi cyfieithu i fy rhieni fy hun sawl gwaith wrth dyfu i fyny.** Roedd rhywbeth a arferai deimlo fel baich bellach yn teimlo fel gofal. Ceisiais ychydig eiriau Cymraeg, bore da a shwmae, a newidiodd yr awyrgylch ar unwaith. Cam bach oedd e, ond fe greodd ymddiriedaeth a pharch.

Wrth gwrs, dw i'n dal i golli pethau. Cynulladau teuluol yn Sbaen ac Ecwador. Y bwyd, y sbeis, y cynhesrwydd. Ond mae Cymru wedi rhoi rhywbeth gwahanol i mi. Cyfeillgarwch cryf, cymunedau cefnogol, a rhythm bywyd wedi'i siapiro gan y môr a chan garedigrwydd pobl.

Wrth edrych ymlaen, dw i'n gweld fy hun yn dod yn feddyg, efallai mewn meddygaeth frys neu anesthesia. Efallai y byddaf yn hyfforddi dramor am gyfnod, ond dw i'n gwybod fy mod eisiau dychwelyd. Dw i'n dychmygu cerdded ci yn y dyfodol ar hyd y traeth, y tonnau wrth fy nhraed a'r machlud ar fy wyneb. Mae'r ddelwedd honno'n teimlo fel cartref.



Dydy fy stori ddim jyst am symud rhwng gwledydd. Mae'n ymwneud â dysgu perthyn. Am gyfieithu, yn llythrennol ac yn ddiwylliannol. Am adeiladu pontydd rhwng hunaniaethau. Dydy cartref ddim wedi'i glymu wrth fap. Mae'n cael ei adeiladu drwy ofal, cysylltiad, a chael eich gweld.

Yr hyn dw i'n ei werthfawrogi fwyaf am Gymru yw bod pobl yn gofyn, "O ble wyt ti?" nid i farnu, ond i wrando. Mae'r cwestiwn hwnnw'n rhoi lle i mi fod yn gyfan gwbl fi fy hun. Doeddwn i ddim wastad yn teimlo hynny mewn manau eraill.

Dw i'n ddiolchgar. Am y cyfle i astudio heb orfod jyglo sawl swydd. Am y systemau cefnogaeth a'm helpodd i ffynnu. Cyn bo hir, byddaf yn graddio fel meddyg, y cyntaf yn fy nheulu. Gweithiais yn galed, ond allwn i ddim fod wedi gwneud hyn heb i Gymru roi cyfleoedd i mi a chredu yn fy mhotensial.

## SPEAKING IN FULL COLOUR

### Pola's Story



I was born and raised in the northwest of England, in Blackburn, **a mill town my father always described through its chimneys**. When he first arrived there, there were a hundred of them, all promising work. **By the time I was ready to go to university, only one chimney remained**. The place that had once drawn my parents with opportunity had become a depressed northern town, and like many schoolgirls who wanted more, I saw education as my way forward.

I applied almost automatically to four London universities. My sister was there, family was there, and it seemed the obvious path. But something in me resisted being predictable, so I added Cardiff to the list almost on a whim. I could not afford to visit universities then, so when I arrived for the interview, I had no idea

what to expect. What I found was a city glowing in spring sunshine, full of daffodils, beautiful old buildings, and a landscape that felt gentler than London's shadows. I realised I did not yet have the confidence for London. Cardiff felt more like me, a provincial girl finding her footing in another small city.

So, I stayed. I studied medicine in Cardiff, left for a time, and then returned. Most of my professional life unfolded in South Wales, not just in Cardiff but across the Valleys, in Swansea, Bridgend, Merthyr, Aberdare, and Mountain Ash. I trained as a GP and later worked as a palliative care consultant. That role took me into people's homes, into kitchens and living rooms, terraced houses clinging to hillsides. It was the kind of medicine I had always imagined, rooted in community. The people I met felt very much like those I had grown up with in the North.

My own journey, however, is only one layer of the story. My parents were born in Poland, although even that is complicated, because Poland did not exist as a country when my grandparents were born. They grew up under shifting empires, Austro-Hungarian, Russian, Prussian. On the European mainland, borders move beneath ordinary people's feet.

The Second World War carried my parents across countries, through loss, displacement, and eventually to Britain. Because they fought in Polish battalions of the British Army, they were granted settlement rights. Some families returned after the war, but in mine there was a saying: you might survive Siberia once, but

not twice. Those who went back were often treated as collaborators. My aunt returned, and her children were barred from higher education because their father had served with British forces. Displacement does not end with one generation.

I grew up in a Polish household where the front room was England, but the threshold, my father insisted, was Poland. There were Polish schools, Polish churches, Saturday classes, associations. For years there was an unspoken expectation that we might one day return.

Being the child of immigrants in northern England was not always easy. People stumbled over my surname and asked awkward questions. Poland was reduced to football and Auschwitz. I became self-conscious about my identity and rarely used my language, until the European Union changed everything.

When new waves of Polish and Eastern European workers arrived in the UK, my childhood language suddenly became useful. I remember being on medical intake in Oxford when patients arrived speaking Polish, Lithuanian, Romanian. Someone would ask if anyone spoke Polish, and suddenly I mattered.

In Wales, this happened again and again. A woman with lung cancer was labelled difficult until we spoke in Polish. She said quietly, "They think I'm stupid." She could read and write in four languages. The problem was not her, but our failure to listen.

In Merthyr, a man was treated as uneducated because he worked night shifts and had never had time to learn English. On his bedside table was a dense novel by Olga Tokarczuk, a Nobel Prize winner, far beyond my own reading stamina. He was judged by accent and circumstance alone.

Professionally, I found this deeply troubling. Polish is the most widely spoken language in Wales after Welsh and English, yet Polish voices are barely present in public life. Many Polish people remain trapped in low-paid work, factories, meat processing, night shifts. The lack of opportunity is stark.

Life in Wales has been good to me. Cardiff is a perfect size. The coast, the hills, the ease of moving from city to landscape still delights me. Home visits along the coast felt like privileges as much as responsibilities.

What I miss from Blackburn is community, the tight Polish world of my childhood. You lose some of that unless you actively rebuild it, and I am no longer religious. I recognise the same sense of loss in people who move from rural Wales into the city.

I have recently retired, and for the first time in decades I am not planning. No rotas, no lists, no calculations. Just time. Time to be a mother, a daughter, and a person at home in summer.

If there is one thing I want people to understand about my story, and about migration to Wales,

it is that European migration is often invisible. We speak rightly about colonial migration, but the Irish, Italian, Polish, Portuguese stories are rarely centred. And yet these communities staffed factories, farms, kitchens, hospitals.

If Polish is the most common non-native language in Wales, where are those voices? Where are they in journalism, leadership, public life?

Language is not a luxury. It is the difference between black and white and full colour. Speaking to someone in their own language restores dignity and humanity.

That is my story. A girl from a mill town who found her home in Wales. The daughter of displaced parents who carried their homeland across a threshold. A doctor who learned that language can be a lifeline. And a woman who believes European voices deserve to be heard.



# LLIW LLAWN O EIRIAU

Hanes Pola



Ces i fy ngeni a'm magu yng ngogledd-orllewin Lloegr, yn Blackburn, **tref felin roedd fy nhad wastad yn ei disgrifio drwy ei simneiau.** Pan gyrhaeddodd yno gyntaf, roedd cant ohony'n nhw, i gyd yn addo gwaith. **Erbyn i mi fod yn barod i fynd i'r brifysgol, dim ond un simnai oedd ar ôl.** Roedd y lle a oedd unwaith wedi denu fy rhieni gyda chyfleoedd wedi troi'n dref dlawd yn y gogledd, ac fel llawer o ferched ifanc oedd eisiau mwy, gwelais addysg fel fy ffordd i symud ymlaen.

Gwneuthum gais bron yn awtomatig i bedair prifysgol yn Llundain. Roedd fy chwaer yno, roedd y teulu yno, ac roedd yn ymddangos fel y llwybr amlwg. Ond roedd rhywbeth y tu mewn i mi yn gwrthod bod yn rhagweladwy, felly ychwanegais Gaerdydd at y rhestr bron ar hap. Doedd gen i ddim arian i ymweld â

phrifysgolion bryd hynny, felly pan gyrhaeddais ar gyfer y cyfweiliad, doedd gen i ddim syniad beth i'w ddisgwyl. Yr hyn a gefais oedd dinas yn disgleirio yn heulwen y gwanwyn, llawn cennin Pedr, adeiladau prifysgol hardd, a thirwedd oedd yn teimlo'n fwy caredig na chysgodion Llundain. Sylweddolais nad oedd gen i'r hyder ar gyfer Llundain eto. Roedd Caerdydd yn teimlo'n debycach i mi, merch o dref fach yn ceisio dod o hyd i'w lle mewn dinas fach arall.

Felly arhosais. Astudiais feddygaeth yng Nghaerdydd, gadewais am gyfnod, ac yna dychwelyd. Datblygodd y rhan fwyaf o'm bywyd proffesiynol yn Ne Cymru, nid yn unig yng Nghaerdydd ond ar draws y Cymoedd, yn Abertawe, Pen-y-bont ar Ogwr, Merthyr, Aberdâr a Mountain Ash. Hyfforddais fel meddyg teulu ac yn ddiweddarach gweithiais fel ymgynghorydd gofal lliniarol. Aeth y gwaith hwnnw â mi i gartrefi pobl, i geginau ac ystafelloedd byw, tai teras yn glynu wrth ochrau'r bryniau. Dyna'r math o feddygaeth roeddwn i wastad wedi'i ddychmygu, wedi'i wreiddio yn y gymuned. Roedd y bobl y cyfarfûm â nhw'n teimlo'n debyg iawn i'r bobl y cefais fy magu gyda nhw yn y gogledd.

Ond dim ond un haen yw fy nhaith i. Ganed fy rhieni yng Ngwlad Pwyl, er bod hyd yn oed hynny'n gymhleth, gan nad oedd Gwlad Pwyl yn bodoli fel gwlad pan anwyd fy neiniau a theidiau. Cawsant eu magu o dan ymerodraethau newidiol, Awstro-Hwngari, Rwsia, Prwsia. Ar dir mawr Ewrop, mae ffiniau'n symud o dan draed pobl gyffredin.

Cludodd yr Ail Ryfel Byd fy rhieni ar draws gwledydd, drwy golled a dadleoli, ac yn y pen draw i Brydain. Oherwydd iddynt ymladd mewn bataliynau Pwylaidd o fewn y Fyddin Brydeinig, cafwyd hawl iddynt setlo yma. Dychwelodd rhai teuluoedd ar ôl y rhyfel, ond yn ein teulu ni roedd dywediad: gallet ti oroesi Siberia unwaith, ond nid ddwywaith. Roedd y rhai a ddychwelodd yn aml yn cael eu trin fel cydweithredwyr. Aeth fy modryb yn ôl, ac ni chafodd ei phlant fynediad at addysg uwch oherwydd bod eu tad wedi gwasanaethu gyda lluoedd Prydain. Nid yw dadleoli yn gorffen gydag un genhedlaeth.

Ces i fy magu mewn cartref Pwylaidd lle roedd yr ystafell flaen yn Lloegr, ond y trothwy, fel yr oedd fy nhad yn mynnu, yn Wlad Pwyl. Roedd ysgolion Pwylaidd, eglwysi Pwylaidd, dosbarthiadau Sadwrn, cymdeithasau. Am flynyddoedd roedd disgwyliad tawel y gallem ddychwelyd ryw ddydd.

Doedd bod yn blentyn i fewnfudwyr yng ngogledd Lloegr ddim wastad yn hawdd. Roedd pobl yn baglu dros fy enw ac yn gofyn cwestiynau anghyfforddus. Roedd Gwlad Pwyl yn cael ei chrynhoi i bêl-droed ac Auschwitz. Dechreuais deimlo'n hunanymwybodol am fy hunaniaeth ac anaml y defnyddiais fy iaith, nes i'r Undeb Ewropeaidd newid popeth.

Pan gyrhaeddodd tonnau newydd o weithwyr o Wlad Pwyl a Dwyrain Ewrop i'r DU, daeth fy iaith plentyndod yn ddefnyddiol iawn yn sydyn. Rwy'n cofio bod ar dderbyniad meddygol yn Rhydychen pan gyrhaeddodd cleifion yn siarad

Pwyleg, Lithwaneg, Rwmaneg. Byddai rhywun yn galw, "A oes rhywun yn siarad Pwyleg?" ac yn sydyn, roeddwn i'n bwysig.

Digwyddodd hyn dro ar ôl tro yng Nghymru. Cafodd menyw â chanser yr ysgyfaint ei labelu'n anodd, nes i ni siarad yn Bwyleg. Dywedodd yn dawel, "Maen nhw'n meddwl fy mod i'n dwp." Roedd hi'n gallu darllen ac ysgrifennu mewn pedair iaith. Nid hi oedd y broblem, ond ein methiant ni i wrando.

Ym Merthyr, cafodd dyn ei drin fel rhywun heb addysg oherwydd ei fod yn gweithio shifftiau nos ac erioed wedi cael amser i ddysgu Saesneg. Ar ei fwrdd wrth y gwely roedd nofel drwchus gan Olga Tokarczuk, enillydd Gwobr Nobel, llawer mwy heriol nag unrhyw beth y byddwn i'n ei ddarllen fy hun. Cafodd ei farnu ar sail acen ac amgylchiadau yn unig.

Yn broffesiynol, roedd hyn yn fy mhryderu'n fawr. Pwyleg yw'r iaith a siaredir fwyaf yng Nghymru ar ôl Cymraeg a Saesneg, ac eto prin y clywir lleisiau Pwylaidd mewn bywyd cyhoeddus. Mae llawer o bobl o Wlad Pwyl yn dal yn gaeth mewn gwaith cyflog isel, ffatrioedd, prosesu cig, shifftiau nos. Mae diffyg cyfleoedd yn amlwg.

Mae bywyd yng Nghymru wedi bod yn garedig tuag ataf. Mae Caerdydd o faint perffaith. Mae'r arfordir, y bryniau, a'r gallu i symud o'r ddinas i'r dirwedd mewn hanner awr yn dal i'm plesio. Roedd ymweliadau cartref ar hyd yr arfordir yn fraint gymaint ag yn ddyletsyydd.

Yr hyn rwy'n ei golli o Blackburn yw'r gymuned, byd Pwylaidd clos fy mhentyndod. Rwy'ti'n colli hynny oni bai dy fod yn ei ail-greu'n fwriadol, ac nid wyf bellach yn grefyddol. Rwy'n adnabod yr un teimlad o golled ymhlith pobl sy'n symud o Gymru wledig i'r ddinas.

Rwyf wedi ymddeol yn ddiweddar, ac am y tro cyntaf ers degawdau, nid wyf yn cynllunio. Dim rota, dim rhestrau, dim cyfrifiadau. Dim ond amser. Amser i fod yn fam, yn ferch, ac yn berson gartref yn yr haf.

Os oes un peth yr hoffwn i bobl ei ddeall am fy stori, ac am fewnfudo i Gymru, dyma fe. Mae fewnfudo Ewropeaidd yn aml yn anweledig. Rydym yn siarad, yn briodol, am fewnfudo trefedigaethol, ond anaml y canolbwyntir ar y straeon Gwyddelig, Eidalaid, Pwylaidd, Portiwgalaidd. Ac eto, y cymunedau hyn a weithiodd mewn ffatrioedd, ffermydd, ceginau ac ysbytai.

Os Pwyleg yw'r iaith anfrodorol fwyaf cyffredin yng Nghymru, ble mae'r lleisiau hynny? Ble maen nhw mewn newyddiaduraeth, arweinyddiaeth, a bywyd cyhoeddus?

Nid moethusrwydd yw iaith. Dyma'r gwahaniaeth rhwng du a gwyn a lliw llawn. Mae siarad â rhywun yn eu hiaith eu hunain yn adfer urddas a dynoliaeth.

Dyna fy stori. Merch o dref felin a ddaeth o hyd i'w chartref yng Nghymru. Merch i rieni a gafodd eu dadleoli ac a gludodd eu mamwlad dros

drothwy. Meddyg a ddysgodd fod iaith yn gallu bod yn achubiaeth. A menyw sy'n credu bod lleisiau Ewropeaidd yn haeddu cael eu clywed.



# A SMALL COUNTRY WITH A BIG HEART

## Renato's Story



I was born in Portugal, in a town near Lisbon called Barreiro. It sits by the Tejo River and has long been an industrial, commuter town, a place where people travelled into Lisbon for work. It was busy and practical, but my strongest childhood memories are of summers in the countryside. Like many families after the fall of the dictatorship, my parents had moved from rural areas to the city, but we never lost our connection to the land. Every summer, my brother and I went back to Alentejo or Beira Alta to stay with our grandparents while our parents worked.

From a young age, I was curious about the world beyond Portugal. Maybe it came from English-language films and music, or maybe it was just instinct. When I was fifteen, I had the chance to visit Oxford for a short English course. It only

lasted a week, but it stayed with me. I loved the language and the culture. Something about it felt right.

Years later, while studying at university in Portugal, I discovered a course in Wales, in Treforest near Pontypridd. Some people I knew were already there and encouraged me to apply. I never imagined that decision would lead to building a whole life in Wales, but that is exactly what happened.

My girlfriend at the time, now my wife, came with me. We studied graphic and web design and eventually decided to stay. It felt natural. Wales reminded me of Portugal in unexpected ways. It is a small country with a strong sense of identity, living next to a much larger neighbour. That history of resilience and self-definition resonated deeply with me.

We have now lived here for over twenty years.

After graduating, I found work quickly. But when we had our first child, the cost of childcare was overwhelming. One full salary just to cover nursery fees. So, **we took a leap and started our own design agency, Haum, working together from home.** Our values shaped everything we did: sustainability, honesty, ethics, transparency. No corporate fluff, just meaningful work for real people. We have been running the business for over twelve years now, mostly through word of mouth.

Life here has been good. Adapting was mostly smooth. Brexit, however, shook me. It made me

question whether this was still the place for us. But when I looked around, I realised the people had not changed. The media narratives might have shifted, but everyday kindness remained.

What truly anchors me to Wales is simple. Both of my children were born here.

This summer, I made it official and became a British citizen. After two decades in Wales, it felt right. On paper and in spirit, I am now Welsh. *Diolch yn fawr.*

My children are Welsh too. They attend a Welsh-medium school, and I am learning the language myself. We volunteer locally, pick litter as a family, and try to give back. Life here is calm and uneventful in the best possible way. It feels like home.

That is not to say everything has been easy. One long-running frustration has been trying to get a passport for my eldest child, who was born here but was not initially eligible due to complex bureaucracy around treaty rights. It has taken years of back and forth, though recent legal changes give us hope.

There are everyday differences too. Shops here close early, something that confused me at first. In Portugal, it is normal to shop late into the night. Over time, I have learned to adapt.

What I miss most about Portugal is the warmth. The sun, of course, but also the closeness of family. We came here alone and built everything

ourselves. There were no grandparents nearby, no built-in support. That absence can feel heavy. We return every summer, reconnect, and feel the familiar pull of saudade, or as I have learned here, hiraeth.

And the food. Portugal is deeply connected to fish and flavour. Every visit home is a sensory reminder of who I am.

The longer I live here, the more similarities I see. Wales feels like Portugal in spirit. A smaller nation beside a dominant neighbour. A strong cultural identity. A quiet pride. I admire how the Welsh language is being reclaimed and celebrated after years of suppression. It gives the country soul.

Even living in Cardiff, I never feel far from nature. Parks, coastlines, hills are always close. One weekend we are in Penarth or Barry, another hiking in the Brecon Beacons. Pembrokeshire, the Gower, New Quay. Each place feels distinct yet connected.

What stands out most to me is the people. Warm, open, welcoming. We never considered moving to England. Wales felt right immediately.

There are economic parallels too. Lower wages, fewer resources, similar to Portugal's position next to Spain. Small countries often share these challenges.

One key difference, though, is mindset. In Wales, there is space to choose your own path.

To change direction. To take risks. In parts of Portugal, tradition still holds people tightly. That expectation to conform can feel limiting.

I did not leave Portugal because I was fleeing hardship. I came seeking something new. You could call me a cultural migrant. And Wales offered me exactly what I was looking for.

I want people to understand that migration is not one story. It is thousands. People come to live, to build, to contribute. Not to take. Migrants leave behind family, familiarity, and comfort in search of something better. That takes courage.

Migration adds value. Culture, ideas, perspective. Wales understands that in its bones.

That is what I have found here. Not perfection, but belonging. A place that feels like home because it is real. A small country, with a big heart.



# GWLAD FACH Â CHALON FAWR

Hanes Renato



Ces i fy ngeni ym Mhortiwal, mewn tref ger Lisbon o'r enw Barreiro. Mae hi'n sefyll ar lan Afon Tejo, ac ers tro mae wedi bod yn dref ddiwydiannol, yn lle lle roedd pobl yn teithio i Lisbon bob dydd am waith. Roedd hi'n brysur ac yn ymarferol, ond fy atgofion cryfaf o blentyndod yw'r hafau hir yn y wlad. Fel llawer o deuluoedd ar ôl cwmp y drefn unbenaethol, roedd fy rhieni wedi symud o'r ardaloedd gwledig i'r ddinas, ond doedden ni byth wedi colli ein cysylltiad â'r tir. Bob haf, byddai fy mrawd a minnau'n mynd yn ôl i Alentejo neu Beira Alta i aros gyda'n neiniau a'n teidiau tra oedd ein rhieni'n gweithio.

O oedran ifanc, roedd gen i chwilfrydedd am y byd y tu hwnt i Bortiwgal. Efallai mai ffilmiau a cherddoriaeth Saesneg oedd yn gyfrifol, neu efallai mai greddf oedd hi. Pan oeddwn i'n

bymtheg, cefais gyfle i ymweld ag Oxford am gwrs Saesneg byr. Dim ond wythnos oedd e, ond fe arhosodd gyda fi. Roeddwn i'n caru'r iaith a'r diwylliant. Roedd rhywbeth amdany'n nhw oedd yn teimlo'n iawn.

Blynyddoedd yn ddiweddarach, tra oeddwn i'n astudio yn y brifysgol ym Mhortiwal, des ar draws cwrs yng Nghymru, yn Nhrefoest ger Pontypridd. Roedd rhai pobl roeddwn i'n eu hadnabod eisoes yno, a gwnaethon nhw fy annog i wneud cais. Doeddwn i byth wedi dychmygu y byddai'r penderfyniad hwnnw'n arwain at adeiladu bywyd cyfan yng Nghymru, ond dyna'n union ddigwyddodd.

Daeth fy nghariad ar y pryd, sydd bellach yn wraig i mi, gyda fi. Fe wnaethon ni astudio dylunio graffig a gwe, ac yn y pen draw penderfynon ni aros. Roedd yn teimlo'n naturiol. Atgoffodd Cymru fi o Bortiwgal mewn ffyrdd annisgwyl. Mae'n wlad fach gyda hunaniaeth gref, yn byw wrth ymyl cymydog llawer mwy. Roedd y hanes hwnnw o wydnwch a hunan-ddiffinio yn taro tant dwfn gyda fi.

Rydyn ni bellach wedi byw yma ers dros ugain mlynedd.

Ar ôl graddio, fe ges i waith yn weddol gyflym. Ond pan gawsom ein plentyn cyntaf, roedd cost gofal plant yn llethol. Roedd un cyflog llawn yn mynd bron i gyd ar ffioedd meithrin. **Felly fe wnaethon ni gymryd cam mawr a sefydlu ein hasiantaeth ddylunio ein hunain, Haum, gan weithio gyda'n gilydd o'r tŷ. Roedd ein**

**gwerthoedd yn llywio popeth wnaethon ni ei wneud:** cynaliadwyedd, gonestrwydd, moeseg a thryloywder. Dim sothach corfforaethol, dim ond gwaith ystyrlon i bobl go iawn. Rydyn ni wedi bod yn rhedeg y busnes ers dros ddeuddeg mlynedd bellach, yn bennaf drwy air y geg.

Mae bywyd yma wedi bod yn dda. Ar y cyfan, roedd addasu'n weddol esmwyth. Fe wnaeth Brexit fy ysgwyd, serch hynny. Gwnaeth i mi ofyn a oedd hon yn dal i fod y lle iawn i ni. Ond pan edrychais o'm cwmpas, sylweddolais nad oedd y bobl wedi newid. Efallai bod y naratifau yn y cyfryngau wedi newid, ond roedd caredigrwydd bob dydd yn dal yno.

Yr hyn sy'n fy nghlymu i Gymru fwyaf yw rhywbeth syml. Cafodd y ddau o'm plant eu geni yma.

Yr haf yma, fe wnes i ei wneud yn swyddogol a dod yn ddinesydd Prydeinig. Ar ôl dau ddegawd yng Nghymru, roedd yn teimlo'n iawn. Ar bapur ac yn ysbryd, rwy'n Gymro bellach. Diolch yn fawr.

Mae fy mhlant yn Gymry hefyd. Maen nhw'n mynd i ysgol cyfrwng Cymraeg, ac rydw i'n dysgu'r iaith fy hun. Rydyn ni'n gwirfoddoli'n lleol, yn casglu sbwriel fel teulu, ac yn ceisio rhoi rhywbeth yn ôl i'r gymuned sydd wedi rhoi cymaint i ni. Mae bywyd yma'n dawel ac yn ddi-ddigwyddiadau yn y ffordd orau bosib. Mae'n teimlo fel cartref.

Wrth gwrs, dydy popeth ddim wedi bod yn hawdd. Un rhwystredigaeth barhaus fu ceisio cael pasbort i'n plentyn hynaf, a gafodd ei eni yma ond nad oedd yn gymwys ar y dechrau oherwydd biwrocratiaeth gymhleth ynghylch hawliau cytundebol. Mae wedi bod yn flynyddoedd o ohebiaeth, ond mae newidiadau cyfreithiol diweddar yn rhoi gobaith i ni.

Mae gwahaniaethau bob dydd hefyd. Mae siopau yma'n cau'n gynnar, rhywbeth oedd yn fy nrysu i ddechrau. Ym Mhortiwgal, mae'n gwbl normal siopa'n hwyr yn y nos. Dros amser, rydw i wedi dysgu addasu.

Yr hyn rwy'n ei golli fwyaf am Bortiwgal yw'r cynhesrwydd. Y haul, wrth gwrs, ond hefyd agosrwydd y teulu. Daethon ni yma ar ein pennau ein hunain a chreu popeth o'r dechrau. Doedd dim neiniau na theidiau gerllaw, dim rhwydwaith cefnogaeth parod. Gall y diffyg hwnnw deimlo'n drwm. Rydyn ni'n mynd yn ôl bob haf, yn ailgysylltu, ac yn teimlo'r tynfa gyfarwydd honno o saudade, neu fel rwyf wedi dysgu yma, hiraeth.

A'r bwyd. Mae Portiwgal wedi'i gwreiddio'n ddwfn mewn pysgod a blas. Mae pob ymweliad adref yn brofiad synhwyrdd sy'n fy atgoffa pwy ydw i.

Po hiraf rydw i'n byw yma, y mwyaf o debygrwydd rwy'n ei weld. Mae Cymru'n teimlo fel Portiwgal o ran ysbryd. Cenedl lai wrth ymyl cymydog fwy pwerus. Hunaniaeth gref. Balchder tawel. Rwy'n edmygu'r ffordd mae'r Gymraeg yn cael ei hadfer a'i dathlu ar ôl blynyddoedd o'i gormesu. Mae'n rhoi enaid i'r wlad.

Hyd yn oed yn byw yng Nghaerdydd, dydw i byth yn teimlo'n bell o natur. Mae parciau, arfordiroedd a bryniau wastad yn agos. Un penwythnos rydyn ni ym Mhenarth neu'r Barri, un arall yn cerdded yn y Bannau Brycheiniog. Sir Benfro, Gŵyr, Cei Newydd. Mae pob lle'n wahanol ond yn gysylltiedig.

Yr hyn sy'n sefyll allan fwyaf i mi yw'r bobl. Cynnes, agored, croesawgar. Doedden ni byth hyd yn oed wedi ystyried symud i Loegr. Roedd Cymru'n teimlo'n iawn o'r dechrau.

Mae tebygrwydd economaidd hefyd. Cyflogau is, llai o adnoddau, yn debyg i safle Portiwgal wrth ymyl Sbaen. Mae gwledydd bach yn aml yn wynebu heriau tebyg.

Ond mae un gwahaniaeth allweddol, sef y meddylfryd. Yng Nghymru, mae lle i ddewis eich llwybr eich hun. I newid cyfeiriad. I gymryd risgiau. Mewn rhannau o Bortiwgal, mae traddodiad yn dal pobl yn dynn. Gall y disgwyliad i gydymffurfio deimlo'n gyfyngol.

Wnes i ddim gadael Portiwgal oherwydd caledi. Des i'n chwilio am rywbeth newydd. Gallech fy ngalw'n fudo diwylliannol. Canfododd yn union beth chwiliais am yng Nghymru.

Rwyf eisiau i bobl ddeall nad un stori yw mudo. Mae'n floedd o straeon. Mae pobl yn dod i fyw, i adeiladu, i gyfrannu. Nid i gymryd. Mae mudwyr yn gadael teulu, cyfarwydd-dra a chysur ar ôl er mwyn chwilio am rywbeth gwell. Mae hynny'n cymryd dewrder.

Mae mudo'n ychwanegu gwerth. Diwylliant, syniadau, persbectif. Mae Cymru'n deall hynny'n reddfoll.

Dyna beth rydw i wedi'i ganfod yma. Nid perffeithrwydd, ond perthyn. Lle sy'n teimlo fel cartref oherwydd ei fod yn real. Gwlad fach, gyda chalon fawr.



# A PLACE FOR SECOND CHANCES

## Saba's Story



I was born in Peshawar, Pakistan. My parents were Afghan refugees there. They met, married, and raised all four of us, my three siblings and me. I am the middle child, with an older brother, an older sister, and a younger sister.

Most of my childhood, though, was spent in the United Arab Emirates, in Dubai. That is where I went to school, sat my exams, and lived what felt like a fairly normal teenage life. But my life was never rooted in just one place. My family is originally from Afghanistan, and we travelled often to Kabul, where my dad worked. Movement was always part of our reality.

For family and personal reasons, I did very poorly in my A levels. By the time I finished school, I knew I did not want to stay in Dubai. I wanted independence and a fresh start somewhere new. I started searching online for universities that would accept me, and two came up. One was Swansea. The other I genuinely cannot remember. Swansea offered me a place on a foundation year, regardless of my grades, with the chance to continue into a physics degree afterward. I accepted without really knowing where I was going.

When I arrived, I did not even realise I was in Wales. I thought England was the UK. It was my flatmate Rachel, a very proud Welsh woman, who corrected me quickly. She made sure all of us international students understood where we were and what that meant.

I am grateful she did. I started noticing the bilingual signs, hearing Welsh spoken, seeing the language exist openly and proudly. It reminded me of growing up with Arabic and English side by side in Dubai. I loved learning how to pronounce Welsh place names properly, like "prifysgol," because it felt important to show respect. When I learned about the history of the Welsh language and the attempts to erase it, I felt a deep empathy. Coming from my background, that history resonated strongly with me.

Wales slowly began to feel like a place where I could belong.

My first years were full of discovery. People felt kind and grounded. I made lifelong friends at Swansea University. The weather was hard at times. Weeks of rain left me restless and desperate to get outside. But even then, I found myself embracing soggy walks to lectures and soaked clothes. It had its own strange charm.

I left Swansea for a few years and lived in Edinburgh, but eventually I found myself back. **I returned to start a PhD, something I never imagined I would do.** I struggled during my master's degree, especially during COVID, and assumed I had missed my chance. Still, I applied, just to see. **They said yes. Wales, it turns out, is a place that believes in second chances.**

This time, my experience feels deeper. My sister is now here too, working with the Welsh Refugee Council. I feel more connected to the wider community. Swansea has changed since I first arrived. There is more diversity, more languages, more people like me choosing to build a life here. I hear it in the streets, see it in the shops, and taste it in the food.

Some of my strongest connections come from my PhD research group, my sister, and my partner. Academia can be isolating, but I am lucky. These are the people I would call if I needed anything. They are my family in every way that matters.

There are moments I will always remember. Walking beneath waterfalls in the Brecon Beacons. Paddleboarding at Three Cliffs Bay. Decorating my first place on my own. These things mattered because they marked independence and belonging.

One especially powerful moment was attending the Nation of Sanctuary Awards. I cried the entire time. It was not about knowing everyone in the room. It was about knowing they existed. About realising I was not alone in my experience as a refugee.

People often ask what I miss about home. The answer is complicated. Dubai was home for a long time, but our life there was small and contained. Kabul felt different. Fuller. Rich with extended family, language, markets, colour, and warmth. I miss the smells of spices, handmade fabrics, jewellery, and hearing my language spoken everywhere.

Strangely, I sometimes feel echoes of that here. There is a quiet warmth in Wales. A generosity that says, "What's mine is yours." Friends like Rachel and Ffion have shown me that kind of hospitality, and it feels deeply familiar.

Looking ahead, I want stability. I want a safe base to return to, the ability to travel, and the chance to support the people I love. I want meaningful work and a life shared with my partner. I want to give back to the communities I have moved through.

I also hope for something bigger. Less hostility toward refugees and migrants. A Wales that continues healing from its own colonial wounds. Better systems built on compassion and justice. I believe that change starts at a community level.

If there is one thing I want people to take from my story, it is that second chances are real. Even when it feels impossible, sometimes reaching out anyway changes everything.

We are more than documents. More than grades or degrees. Migration does not look one way. Being a refugee does not mean one thing. Every story is different. This is mine, and I am proud of it.

I want people to see the beauty of a multicultural, multi faith society. Life becomes fuller when your community includes people of different cultures, religions, abilities, and identities. Migration does not weaken culture. It expands it.

Welsh Afghan music. Welsh Brazilian food. Welsh Chinese traditions. These are not replacements. They are new, living expressions of belonging.

That is what I believe Wales can be. A place that becomes more, not less, through openness.



# LLE AR GYFER AIL GYFLEON

Hanes Saba



Cefais fy ngeni yn Peshawar, Pacistan. Roedd fy rhieni'n ffoaduriaid o Afghanistan yno. Fe wnaethon nhw gwrdd, priodi, a magu pob un ohonom, fi a'm tri brawd a chwaer. Fi yw'r plentyn canol, gyda brawd hŷn, chwaer hŷn, a chwaer iau.

Treuliais y rhan fwyaf o'm plentyndod yn yr Emiradau Arabaidd Unedig, yn Dubai. Dyna lle es i'r ysgol, sefyll arholiadau, a byw bywyd oedd yn teimlo'n eithaf normal i berson ifanc. Ond doedd fy mywyd i erioed wedi'i wreiddio mewn un lle yn unig. Mae fy nheulu'n dod o Afghanistan yn wreiddiol, ac roedden ni'n teithio'n aml i Kabul, lle'r oedd fy nhad yn gweithio. Roedd symud a theithio wastad yn rhan o'n bywyd.

Am resymau teuluol a phersonol, wnes i ddim gwneud yn dda o gwbl yn fy Lefelau A. Erbyn i mi orffen yr ysgol, roeddwn i'n gwybod nad oeddwn i eisiau aros yn Dubai. Roeddwn i eisiau annibyniaeth a dechrau o'r newydd mewn rhywle gwahanol. Dechreuais chwilio ar-lein am brifysgolion fyddai'n fy nerbyn, a daeth dwy i'r fei. Roedd un yn Abertawe. Dydw i wir ddim yn cofio'r llall. Cynigiodd Abertawe le i mi ar gwrs sylfaen, waeth beth oedd fy ngraddau, gyda'r cyfle i symud ymlaen i radd mewn ffiseg wedyn. Derbyniais y cynnig heb wir wybod i ble roeddwn i'n mynd.

Pan gyrhaeddais i, doeddwn i ddim hyd yn oed yn sylweddoli fy mod i yng Nghymru. Roeddwn i'n meddwl mai Lloegr oedd y Deyrnas Unedig. Fy nghyd-letywr Rachel, Cymraes falch iawn, oedd yr un a'm cywirodd yn gyflym. Gwnaeth hi'n siŵr bod pob un ohonom ni, y myfyrwyr rhyngwladol, yn deall ble'r oedden ni a beth oedd hynny'n ei olygu.

Rwy'n wirioneddol ddiolchgar iddi. Dechreuais sylwi ar yr arwyddion dwyieithog, clywed Cymraeg yn cael ei siarad, a gweld yr iaith yn bodoli'n agored ac yn falch. Roedd yn fy atgoffa o dyfu i fyny gyda Arabeg a Saesneg ochr yn ochr yn Dubai. Roeddwn i'n mwynhau dysgu sut i ynganu enwau lleoedd Cymraeg yn gywir, fel "prifysgol", oherwydd roedd yn teimlo'n bwysig dangos parch. Pan ddysgais am hanes yr iaith Gymraeg, a'r ymdrechion i'w dileu, teimlais empathi dwfn. O ddod o'r cefndir sydd gen i, roedd hynny'n taro tant cryf iawn.

Yn raddol, dechreuodd Cymru deimlo fel lle y gallwn i berthyn.

Roedd fy mlynnyddoedd cyntaf yn llawn darganfod. Roedd pobl yn teimlo'n garedig ac yn gadarn ar y ddaear. Gwneuthum ffrindiau oes ym Mhrifysgol Abertawe. Roedd y tywydd yn anodd ar adegau. Wythnosau o law oedd yn fy ngadael yn aflonydd ac yn awchu am fynd allan. Ond hyd yn oed wedyn, fe wnes i gofleidio'r teithiau cerdded gwlyb i ddarlithoedd a'r dillad wedi'u socian. Roedd ganddo swyn rhyfedd ei hun.

Gadewais Abertawe am ychydig flynyddoedd i fyw yng Nghaeredin, ond yn y pen draw fe wnes i ddod yn ôl. **Dychwelais i ddechrau PhD, rhywbeth doeddwn i byth yn meddwl y byddwn i'n ei wneud.** Cefais gyfnod anodd yn ystod fy ngradd meistr, yn enwedig yn ystod COVID, ac roeddwn i'n meddwl fy mod i wedi colli fy siawns. Ond fe wnes i wneud cais beth bynnag, jyst i weld. **A dywedon nhw ie. Mae'n debyg bod Cymru'n lle sy'n credu mewn ail gyfleon.**

Y tro hwn, mae'r profiad hyd yn oed yn ddyfnach. Mae fy chwaer yma hefyd bellach, yn gweithio gyda Chyngor Ffoaduriaid Cymru. Rwy'n teimlo'n fwy cysylltiedig â'r gymuned ehangach. Mae Abertawe wedi newid ers i mi gyrraedd gyntaf. Mae mwy o amrywiaeth, mwy o ieithoedd, a mwy o bobl fel fi yn dewis adeiladu bywyd yma. Rwy'n ei glywed yn y strydoedd, ei weld yn y siopau, a'i flasau yn y bywyd.

Daw rhai o'm cysylltiadau cryfaf o'm grŵp ymchwil PhD, fy chwaer, a'm partner. Gall byd academaidd fod yn unig, ond rwy'n ffodus. Dyma'r bobl y byddwn i'n eu ffonio pe bai angen unrhyw beth arnaf. Nhw yw fy nheulu, ym mhob ffordd sy'n cyfrif.

Mae yna adegau fydda i byth yn eu hanghofio. Cerdded o dan raeadrau ym Mannau Brycheiniog. Padlfyrddio ym Mae Three Cliffs. Addurno fy lle cyntaf ar fy mhen fy hun. Roedd y pethau hyn yn bwysig oherwydd roedden nhw'n nodi annibyniaeth a pherthyn.

Un adeg arbennig o bwerus oedd mynychu Gwobrau Cenedl Noddfa. Roeddwn i'n crio drwy'r cyfan. Doedd hi ddim am adnabod pawb yn yr ystafell. Roedd hi am wybod eu bod nhw'n bodoli. Am sylweddoli nad oeddwn i ar fy mhen fy hun yn fy mhrofiad fel ffoadur.

Mae pobl yn aml yn gofyn beth rwy'n ei golli am "gartref". Mae'r ateb yn gymhleth. Roedd Dubai'n gartref am amser hir, ond roedd ein bywyd yno'n fach ac yn gaeedig. Roedd Kabul yn teimlo'n wahanol. Yn llawnach. Yn gyfoethog o deulu estynedig, iaith, marchnadoedd, lliw, a chynhesrwydd. Rwy'n colli arogl sbeisys, ffabrigau wedi'u gwneud â llaw, gemwaith, a chlywed fy iaith yn cael ei siarad ym mhobman.

Yn rhyfedd iawn, rwy'n teimlo adleisiau o hynny yma weithiau. Mae cynhesrwydd tawel yng Nghymru. Haelioni sy'n dweud, "Mae'r hyn sydd

gen i hefyd i ti." Mae ffrindiau fel Rachel a Ffion wedi dangos y math hwnnw o groeso i mi, ac mae'n teimlo'n hynod gyfarwydd.

Wrth edrych ymlaen, rwy'n dymuno sefydlogrwydd. Lle diogel i ddychwelyd iddo, y gallu i deithio, a'r cyfle i gefnogi'r bobl rwy'n eu caru. Rwy'n dymuno gwaith sy'n bwysig a bywyd wedi'i rannu gyda'm partner. Rwyf eisiau rhoi'n ôl i'r cymunedau rwyf wedi bod yn rhan ohonynt.

Rwy'n gobeithio am rywbeth mwy hefyd. Llai o elyniaeth tuag at ffoaduriaid a mewnfudwyr. Cymru sy'n parhau i wella o'i chlwyfau trefedigaethol ei hun. Systemau gwell wedi'u seilio ar dosturi a chyfiawnder. Rwy'n credu bod newid yn dechrau ar lefel gymunedol.

Os oes un peth hoffwn i i bobl ei gymryd o'm stori, dyma fe. Mae ail gyfleon yn real. Hyd yn oed pan mae'n teimlo'n amhosibl, weithiau mae estyn allan beth bynnag yn newid popeth.

Rydyn ni'n fwy na dogfennau. Yn fwy na graddau neu gymwysterau. Nid yw mudo yn edrych yr un ffordd i bawb. Nid yw bod yn ffoadur yn golygu un peth. Mae pob stori'n wahanol. Dyma fy un i, ac rwy'n falch ohoni.

Rwyf eisiau i bobl weld harddwch cymdeithas amlddiwylliannol ac aml-ffydd. Mae bywyd yn dod yn llawnach pan fo dy gymuned yn cynnwys pobl o ddiwylliannau, crefyddau, galluoedd

a hunaniaethau gwahanol. Nid yw mudo'n gwanhau diwylliant. Mae'n ei ehangu.

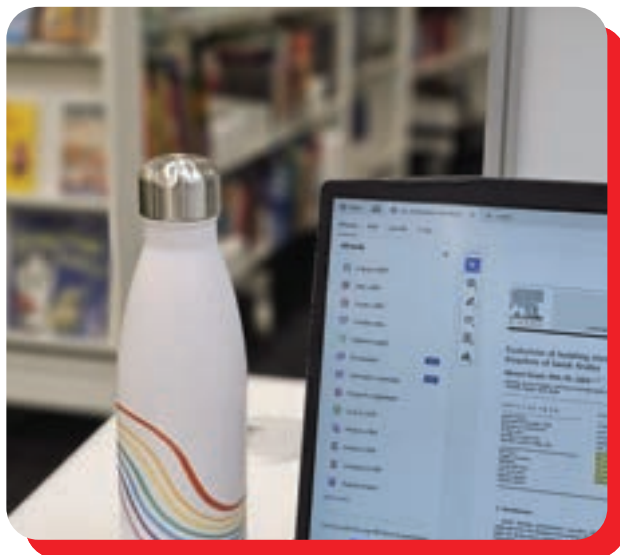
Cerddoriaeth Gymraeg-Affganaidd. Bwyd Cymraeg-Brasilaidd. Traddodiadau Cymraeg-Tsieineaidd. Nid yw'r rhain yn ddisodli dim. Maen nhw'n fynegiadau byw newydd o berthyn.

Dyna'r hyn rwy'n credu y gall Cymru fod. Lle sy'n dod yn fwy, nid llai, drwy fod yn agored.



# SEARCHING FOR SETTLEMENT

## Dunya's Story



My name is Dunya, and I am originally from Iraq. Before coming to Wales, my life was intense and unsettled. I was a mother, a wife, and a PhD student, trying to balance family and academic life without any real sense of stability. I was studying while raising my son, and my husband stayed at home to care for him. That role reversal was not easy for either of us. We were constantly rotating responsibilities, but we never felt settled. It felt like we had lost the natural balance of our lives.

We left Iraq in 2021 because it was no longer safe. At first, we moved within the region, hoping conditions would improve, but they did not. I began looking for a legal way to leave the country and applied for scholarships. I was accepted onto a Turkish Government scholarship and we moved to Ankara, where I

studied at Gazi University.

At first, Turkey felt peaceful and beautiful. Ankara was calm and family oriented, very different from Istanbul. But over time, I began to experience racism and xenophobia in ways I never had before. There was strong anti-Arab feeling, largely linked to resentment toward Syrian refugees. Even though I was in Turkey legally as a student with valid documents, I was treated as though I did not belong.

One experience still stays with me. When I tried to take my son for medical care, we were refused treatment and told to go to a separate clinic for foreigners. I kept explaining that I was a student, not a refugee, but it made no difference. I felt humiliated and powerless.

There were kind people too. My neighbour was supportive, and my PhD supervisor was excellent. But the fear outweighed the good. I stopped speaking Arabic on public transport because people would ask, "Yabancı mısın?" Are you a foreigner? It did not feel like a neutral question. It felt like rejection.

I spent my first year in Turkey learning Turkish so I could function day to day. But as my PhD neared completion, we knew we could not stay. Our residence permits were temporary, there were no job prospects, no property, no future. Returning to Iraq was not an option.

As part of my PhD, I applied to attend a conference in Edinburgh. I was granted a visa and travelled to the UK with my son, staying with

my brother in Cardiff. Shortly after I arrived, my sister-in-law passed away unexpectedly, and I stayed to support my brother.

While I was in the UK, my husband called and told me not to return to Turkey. Immigration rules were tightening, residence permits were being shortened, and financial requirements increased beyond what we could afford on a small scholarship. We made the hardest decision of our lives. I would stay in the UK for our son's future.

I applied for refugee status and then for family reunion so my husband could join us. There was very little support available. I completed all the paperwork myself, booked his English test, and gathered every document. A solicitor quoted over £500 just to check the application, which I could not afford. I trusted myself and submitted it. Three months later, my husband arrived. Everyone had told me it would take at least a year.

Since then, we have been rebuilding our lives in Cardiff. I lived in Wales before, from 2014 to 2016, when I was single. Returning with my family felt like coming home. The kindness here is real. I feel safe. I feel I belong.

Housing has not been easy. I stayed with my brother, then my nephew, then moved into temporary accommodation after receiving refugee status. **I volunteer regularly and recently joined a community orchestra, even though I cannot play an instrument.**

My son is thriving at school. It is far from where we live, but I make the journey every day. Seeing him happy makes everything worthwhile.

One of my favourite memories is a family barbecue with my brothers and their families. It reminded me of childhood picnics in Iraq. Food, laughter, games, and togetherness. I want my son to grow up with memories like that.

I am an architect by profession. I worked for the Ministry of Construction and Housing in Iraq, but there was no growth or creativity. That is why I pursued my master's and now my PhD. I want to lead projects, to build something meaningful here in Wales. I am in the final year of my doctorate and determined to finish next year.

I love Iraq and miss my mother, my sisters, and Iraqi food deeply. But Iraq no longer offers safety or space for different ideas. Wales has given me peace and the freedom to dream again.

Everything I do now is for my child. Every book I read, every drawing I make, every lecture I attend carries responsibility. I want my children to one day walk past a building I designed and say, "Our mother did that."

Coming to Wales was not just about moving country. I was searching for a place where no one would tell me I did not belong. A place where I could raise my family in peace. Wales has given me that.

What I want people to understand about stories like mine is this. We do not leave because we want to. We leave because we must. We bring skills, education, experience, and a deep desire to contribute. We want to build something lasting.

I once attended the Nation of Sanctuary Awards. A film asked Welsh people what they would take if they had to flee their homes. It made me cry. That question opens hearts.

We are not only escaping war. Sometimes we are escaping a silent inner war. We come because we want our children to live safely, learn freely, and grow with dignity.

That is why I came.  
And that is why I stay.



# CHWILIO AM GARTREF

## Hanes Dunya



Fy enw i yw Dunya, ac rwy'n wreiddiol o Irac. Cyn dod i Gymru, roedd fy mywyd yn brysur ac yn ansicr iawn. Roeddwn i'n fam, yn wraig, ac yn fyfyrwraig PhD, yn ceisio cadw cydbwysedd rhwng y teulu a'r byd academaidd heb deimlo fy mod wedi setlo o gwbl. Roeddwn i'n astudio tra'n magu fy mab, a fy ngŵr yn aros gartref i ofalu amdano. Doedd y newid rôl hwnnw ddim yn hawdd i'r un ohonom. Roedden ni'n newid cyfrifoldebau drwy'r amser, ond doedden ni byth yn teimlo'n sefydlog. Roedd fel petai cydbwysedd naturiol ein bywyd wedi mynd ar goll.

Fe adawon ni Irac yn 2021 am nad oedd hi'n ddiogel bellach. I ddechrau, symudon ni o fewn y rhanbarth gan obeithio y byddai pethau'n gwella, ond wnaethon nhw ddim. Dechreuais chwilio am ffordd gyfreithiol i adael y wlad, ac fe wnes i

wneud cais am ysgoloriaethau. Cefais fy nerbyn ar ysgoloriaeth Llywodraeth Twrci, a symudon ni i Ankara, lle astudiais ym Mhrifysgol Gazi.

Ar y dechrau, roedd Twrci'n teimlo'n heddychlon ac yn hardd. Roedd Ankara'n dawel ac yn canolbwyntio ar deuluoedd, yn wahanol iawn i Istanbul. Ond dros amser, dechreuais brofi hiliaeth a chasineb tuag at dramorwyr mewn ffordd nad oeddwn erioed wedi'i deimlo o'r blaen. Roedd teimlad cryf yn erbyn Arabaid, yn bennaf oherwydd dicter tuag at ffoaduriaid o Syria. Er fy mod yno'n gyfreithiol fel myfyrwraig gyda phapurau dilys, roedd pobl yn fy nhrin fel pe na bawn i'n perthyn yno.

Mae un profiad yn aros yn glir yn fy meddwl. Pan geisais fynd â fy mab i gael gofal meddygol, cawsom ein gwrthod a dweud wrthym am fynd i glinig ar wahân ar gyfer tramorwyr. Esboniais dro ar ôl tro fy mod yn fyfyrwraig, nid yn ffoadur, ond doedd hynny ddim o bwys. Teimlais yn isel fy ysbryd ac yn hollol ddi-rym.

Roedd yna bobl garedig hefyd. Roedd fy nghymydog yn gefnogol, ac roedd fy ngoruchwyliwr PhD yn wych. Ond roedd yr ofn wedi anghytwyso'r pethau da. Fe wnes i roi'r gorau i siarad Arabeg ar drafndiaeth gyhoeddus, rhag i bobl ofyn, "Yabancı mısın?" sef "Wyt ti'n dramorwr?" Doedd e ddim yn teimlo fel cwestiwn diniwed. Roedd yn teimlo fel gwrthod.

Treuliais fy mlwyddyn gyntaf yn Nhwrci yn dysgu Tyrceg er mwyn gallu ymdopi o ddydd i ddydd. Ond wrth i ddiwedd fy PhD agosáu, roedden ni'n gwybod na allem aros. Roedd ein trwyddedau

preswyllo'n dros dro, doedd dim swyddi, dim eiddo, dim dyfodol clir. Doedd dychwelyd i Irac ddim yn opsiwn.

Fel rhan o fy PhD, gwnes i wneud cais i fynychu cynhadledd yng Nghaeredin. Cefais fisa a theithiais i'r DU gyda fy mab, gan aros gyda fy mrawd yng Nghaerdydd. Yn fuan ar ôl i mi gyrraedd, bu farw gwraig fy mrawd yn sydyn, a phenderfynais aros i'w gefnogi.

Tra oeddwn i yn y DU, galwodd fy ngŵr a dweud wrtha i beidio â dod yn ôl i Dwrci. Roedd y rheolau mewnfudo'n cael eu tynhau, trwyddedau preswyllo'n cael eu byrhau, a'r gofynion ariannol yn cynyddu y tu hwnt i beth allem ei fforddio ar ysgoloriaeth fach. Gwnaethom y penderfyniad anoddaf erioed. Byddwn i'n aros yn y DU er mwyn dyfodol ein mab.

Gwnaethom gais am statws ffoadur, ac wedyn am aduno teuluol i ddod â fy ngŵr yma. Prin oedd y cymorth ar gael. Llenwais yr holl ffurflenni fy hun, trefnais ei brawf Saesneg, a chasglwyd pob dogfen. Dywedodd cyfreithiwr y byddai'n costio dros £500 dim ond i wirio'r cais, arian nad oedd gennyf. Ymddiriedais ynof fy hun a'i gyflwyno. Dri mis yn ddiweddarach, daeth fy ngŵr i ymuno â ni. Roedd pawb wedi dweud y byddai'n cymryd o leiaf blwyddyn.

Ers hynny, rydyn ni wedi bod yn ailadeiladu ein bywyd yng Nghaerdydd. Roeddwn i wedi byw yng Nghymru o'r blaen, rhwng 2014 a 2016, pan oeddwn i'n sengl. Roedd dychwelyd gyda'm teulu yn teimlo fel dod adref. Mae'r caredigrwydd

yma'n real. Rwy'n teimlo'n ddiogel. Rwy'n teimlo fy mod yn perthyn.

Nid yw tai wedi bod yn hawdd. Arhosais gyda fy mrawd, wedyn gyda'm nai, ac yna symudais i lety dros dro ar ôl cael statws ffoadur. **Rwy'n gwirfoddoli'n rheolaidd ac wedi ymuno ag offerynfa gymunedol yn ddiweddar, er nad wyf yn gallu chwarae offeryn!**

Mae fy mab yn ffynnu yn yr ysgol. Mae'r ysgol yn bell o ble rydym yn byw, ond rwy'n gwneud y daith bob dydd. Mae ei hapusrwydd yn gwneud popeth yn werth chweil.

Un o'm hoff atgofion yw barbeciw teuluol gyda'm brodyr a'u teuluoedd. Roedd yn fy atgoffa o bicnicau plentyndod yn Irac. Bwyd, chwerthin, gemau, a bod gyda'n gilydd. Rwyf am i fy mab dyfu i fyny gyda'r math hwnnw o atgofion.

Rwy'n bensaer wrth fy mhroffesiwn. Gweithiais i'r Weinyddiaeth Adeiladu a Thai yn Irac, ond doedd dim twf na chreadigrwydd. Dyna pam y gwneuthum fy maestr ac yn awr fy PhD. Rwyf am arwain prosiectau a chreu rhywbeth ystyrlon yma yng Nghymru. Rwyf yn fy mlwyddyn olaf o'm doethuriaeth ac yn benderfynol o'i gorffen y flwyddyn nesaf.

Rwy'n caru Irac ac yn colli fy mam, fy chwirydd, a bwyd Iracaid yn fawr. Ond nid yw Irac bellach yn cynnig diogelwch na lle i syniadau gwahanol. Mae Cymru wedi rhoi heddwch i mi a'r rhyddid i freuddwydio eto.

Mae popeth rwy'n ei wneud nawr ar gyfer fy mhlentyn. Pob llyfr rwy'n ei ddarllen, pob llun rwy'n ei dynnu, pob darlith rwy'n ei mynychu, mae ganddo gyfrifoldeb. Rwyf am i fy mhlant gerdded heibio adeilad a ddyluniais ryw ddydd a dweud, "Gwnaeth ein mam hwnna."

Doedd dod i Gymru ddim yn ymwneud â symud gwlad yn unig. Roeddwn i'n chwilio am le lle na fyddai neb yn dweud wrthyf nad oeddwn yn perthyn. Lle y gallwn fagu fy rheulu mewn heddwch. Mae Cymru wedi rhoi hynny i mi.

Yr hyn rwyf am i bobl ei ddeall am straeon fel fy un i yw hyn. Nid ydym yn gadael oherwydd ein bod eisiau. Rydym yn gadael oherwydd bod yn rhaid. Rydym yn dod â sgiliau, addysg, profiad, a dymuniad dwfn i gyfrannu. Rydym am adeiladu rhywbeth sy'n para.

Unwaith, mynychais Wobrau Cenedl Noddfa. Roedd ffilm yno yn gofyn i bobl Cymru beth fyddent yn ei gymryd pe bai'n rhaid iddynt ffoi o'u cartrefi. Gwnaeth hynny i mi grio. Mae'r cwestiwn hwnnw'n agor calonnau.

Nid ydym yn dianc rhag rhyfel yn unig. Weithiau rydym yn dianc rhag rhyfel tawel y tu mewn. Rydym yn dod oherwydd ein bod eisiau i'n plant fyw'n ddiogel, dysgu'n rhydd, a thyfu gyda urddas.

Dyna pam y deuthum. A dyna pam rwy'n aros.



# FINDING HOME IN WALES

## Laura's Story



I was born and raised in Bogotá, Colombia, surrounded by family. My parents, my brother, cousins, and neighbours all shared my grandmother's garden, full of fruit trees, games, and laughter. That sense of closeness shaped me.

In Bogotá, I worked as a doula, supporting home births, and ran creative workshops for women about the body, health, and connection. I loved that work deeply. But city life began to wear me down. The danger, the noise, the constant tension, combined with financial and spiritual reasons, eventually led me to leave Colombia.

The first time I visited my brother in Bristol in 2014, something shifted inside me. I walked through the city and felt at home almost immediately. It was an instinctive feeling. Soon after, I moved.

In Bristol, I worked on ferry boats, at the Lido giving massages, and later in studios and wellness spaces. The city was full of people from everywhere. Italians, Spaniards, Colombians, English. Many of us were far from home, and that shared distance brought us together. Every Christmas we held big communal dinners, each person bringing food from their country. Those friendships became family.

Even so, Wales kept calling me. My partner Alex and I drove west whenever we could. Each time we crossed the bridge, something stirred in me. I used to joke that I never wanted to leave. Once, standing on a Pembrokeshire beach, I said, "We should live here."

At the time it wasn't possible. Then the pandemic changed everything. I lost my work, Alex was between jobs, and my brother called to say his company in Pembrokeshire needed another worker. Two weeks later, we packed our life into a van and moved to Milford Haven with our one year old son.

We arrived in January 2022, in deep winter. That was my first real lesson in what winter means. Grey skies, endless rain, silence. After the buzz of Bristol, it was almost shocking. I remember looking out of the window and wondering where everyone was. I went to the library, joined clubs, attended dance classes, anything that might connect me to others. For a while, I thought I had made a mistake.

But slowly, things changed. I made friends, found a rhythm, and began to feel rooted. It felt as

though the land itself was welcoming me.

One of my strongest memories came during Imbolc last February, the festival of Brigid. A group of us gathered in St Brides, lit a fire, shared poems, and ran into the freezing sea. I came out laughing and breathless, and thought, I'm home.

Now I swim in the sea regularly, something I never imagined. Coming from the Caribbean, I once said I would never swim without a wetsuit. But the cold water feels alive. It wakes something in me.

Of course, I miss my family and friends, and I miss food deeply. When I visit Colombia, I plan my entire trip around what I will eat. I miss the certainty of sunshine after rain. In Wales, rain can last for weeks, but when the sun appears, it feels like a gift.

Wales has taught me patience and stillness. The landscapes are extraordinary, from the Gower to North Wales, each place with its own rhythm and story. What moves me most is how ancient the country feels. The land, the myths, the language carry a spirit that reminds me of Colombia.

My son is learning Welsh at school, and I am learning alongside him. Some people complain that the language is compulsory, but I see it as a privilege. In the Americas, so many languages were lost to colonisation. That Welsh survives is remarkable. Language carries memory and imagination. When it disappears, a way of seeing the world disappears too.

I am still rebuilding my professional life. I have worked in shops and cafés, and now I run a small studio offering massage and sound bath therapy. I also help organise community wellbeing workshops, breathing, singing, cooking together. **Last summer, I organised a Latin party in Pembrokeshire. Locals and Latin Americans danced, ate, and laughed together.** Businesses lent decorations, people donated prizes. Out of that joy, we created T Latina, a small group celebrating Latin culture in West Wales.

I want to keep that energy alive. I miss speaking Spanish. My husband is English, and although I speak Spanish to my son, he answers in English now. When I gather with other Latin Americans, laughing in Spanish and eating food that smells like home, something inside me relaxes.

Community is at the heart of my culture. Doing things together is part of who we are. Sharing food, music, and responsibility creates abundance. That is why our gatherings are always shared. Everyone brings something, and suddenly there is more than enough.

Looking ahead, I feel hopeful. A small community is forming around us, people who want to live close to nature. We dream of one day buying a piece of woodland to host workshops and celebrations. I hope these people become my extended family, and this land becomes truly mine too.

Wales can be harsh, cold, wet, isolated, but

that is also its gift. The weather pushes people toward each other. The landscape teaches you to gather and share warmth.

I think often about my son. He will not have my Colombian childhood, surrounded by cousins and grandparents. But if I truly root myself here, he can build his own sense of family and belonging. I want him to feel Welsh, to feel at home.

If there is one thing I want people to understand, it is that people can fall deeply in love with a land that was not theirs to begin with. That love can remind others of the beauty of their own home.

Migration is not only about economics or safety. It is emotional. It is connection. It is love. Even when you choose to leave, it costs you. You lose family, familiarity, and the people who know who you really are. You begin again.

I came searching, not fleeing, but I still come from a country shaped by violence. Peace of mind matters more than sunshine. Migration is both loss and gain, pain and beauty.

Behind every migrant is someone who has given up more than most people will ever have to, and still they build, love, and create home again.

That is what I have done here, in this rain soaked, beautiful corner of Wales, learning, season by season, how to belong.



# DOD O HYD I GARTREF YNG NGHYMRU

Hanes Laura



Cefais fy ngeni a'm magu ym Bogotá, Colombia, wedi fy amgylchynu gan deulu. Roedd fy rhieni, fy mrawd, cefndryd a chymdogion i gyd yn rhannu gardd fy nain, yn llawn coed ffrwythau, gemau a chwerthin. Dyna'r teimlad o agosatwydd a luniodd fi.

Ym Bogotá, roeddwn i'n gweithio fel doula, yn cefnogi genedigaethau cartref, ac yn cynnal gweithdai creadigol i fenywod am y corff, iechyd a chysylltiad. Roeddwn i'n caru'r gwaith hwnnw'n fawr. Ond dros amser, dechreuodd bywyd y ddinas fy ngwthio i flinder. Y perygl, y sŵn, y tensiwn parhaus, ynghyd â rhesymau ariannol ac ysbrydol, a arweiniodd fi yn y pen draw i adael Colombia.

Y tro cyntaf i mi ymweld â'm brawd ym Mryste yn 2014, symudodd rhywbeth y tu mewn i mi. Cerddais drwy'r ddinas a theimlo'n gartrefol bron ar unwaith. Roedd yn deimlad greddfol. Yn fuan wedyn, symudais yno.

Ym Mryste, gweithiais ar fferis, yn y Lido yn rhoi tylino, ac wedyn mewn stiwdios a mannau lles. Roedd y ddinas yn llawn pobl o bob cwr o'r byd: Eidaleg, Sbaenaidd, Colombiaidd, Saesneg. Roedd llawer ohonom yn bell o gartref, ac roedd y pellter hwnnw'n ein dwyn at ein gilydd. Bob Nadolig, byddem yn cynnal ciniawau mawr cymunedol, gyda phawb yn dod â bwyd o'u gwlad eu hunain. Daeth y cyfeillgarwch hynny'n deulu.

Er hynny, roedd Cymru'n dal i'm galw. Roedd fy mhartner Alex a minnau'n gyrru i'r gorllewin pryd bynnag y gallem. Bob tro y croesem y bont, roedd rhywbeth yn symud y tu mewn i mi. Roeddwn i'n arfer dweud ar chwarae bach nad oeddwn byth eisiau gadael. Unwaith, yn sefyll ar draeth yn Sir Benfro, dywedais wrtho, "Dylen ni fyw yma."

Ar y pryd, doedd hynny ddim yn bosibl. Yna newidiodd y pandemig bopeth. Collais fy ngwaith, roedd Alex rhwng swyddi, ac yna ffoniodd fy mrawd i ddweud bod angen gweithiwr arall ar ei gwmni yn Sir Benfro. Pythefnos yn ddiweddarach, roeddem wedi pacio ein bywyd mewn fan a symud i Aberdaugleddau gyda'n mab blwydd oed.

Cyrhaeddom ym mis Ionawr 2022, yng nghanol y gaeaf. Dyna oedd fy ngwers go iawn gyntaf o beth yw "gaeaf". Awyr lwyd, glaw di-ben-draw, distawrwydd. Ar ôl sŵn Bryste, roedd bron yn sioc. Rwy'n cofio edrych allan o'r ffenestr a meddwl ble oedd pawb. Es i i'r llyfrgell, ymuno â chlybiau, mynychu dosbarthiadau dawns, unrhyw beth a allai fy nghysylltu â phobl. Am gyfnod,

roeddwn i'n meddwl fy mod i wedi gwneud camgymeriad.

Ond yn raddol, newidiodd pethau. Gwneuthum ffrindiau, canfod rhythm, a dechrau teimlo'n wreiddiedig. Roedd fel petai'r tir ei hun yn fy nghroesawu.

Un o'm hatgofion cryfaf oedd yn ystod Imbolc fis Chwefror diwethaf, gŵyl Brigid. Daeth grŵp ohonom ynghyd yn Santes Ffraid, cynnau tân, rhannu cerddi, a rhedeg i'r môr rhewlyd. Deuthum allan yn chwerthin ac yn fyr o anadl, a meddyliais, dwi adref.

Nawr rwy'n nofio yn y môr yn rheolaidd, rhywbeth na feddyliais erioed y byddwn i'n ei wneud. Yn dod o'r Caribî, roeddwn i'n arfer dweud na fyddwn byth yn nofio heb wetsuit. Ond mae'r dŵr oer yn teimlo'n fyw. Mae'n deffro rhywbeth ynof fi.

Wrth gwrs, rwy'n colli fy nheulu a ffrindiau, ac rwy'n colli'r bwyd yn fawr. Pan fyddaf yn ymweld â Colombia, rwy'n cynllunio'r daith gyfan o amgylch beth fydda i'n ei fwyta. Rwy'n colli'r sicrwydd y bydd haul ar ôl glaw. Yng Nghymru, gall y glaw bara am wythnosau, ond pan ddaw'r haul allan, mae'n teimlo fel anrheg.

Mae Cymru wedi fy nysgu i fod yn amyneddgar ac i arafu. Mae'r tirweddau'n anhygoel, o'r Gwyr i Ogledd Cymru, pob lle â'i rhythm a'i stori ei hun. Yr hyn sy'n fy symud fwyaf yw pa mor hynafol yw'r wlad. Mae rhywbeth yn y tir, y chwedlau, yr iaith, sy'n fy atgoffa o Colombia.

Mae fy mab yn dysgu Cymraeg yn yr ysgol, ac rwy'n dysgu gydag ef. Mae rhai pobl yn cwyno bod yr iaith yn orfodol, ond i mi, mae'n fraith. Yn yr Amerig, collwyd cymaint o ieithoedd oherwydd trefedigaethu. Mae goroesiad y Gymraeg yn wyrth. Mae iaith yn cario cof a dychymyg. Pan gânt eu colli, collir ffordd o weld y byd hefyd.

Rwy'n dal i ailadeiladu fy mywyd proffesiynol. Rwyf wedi gweithio mewn siopau a chaffis, ac erbyn hyn rwy'n rhedeg stiwdio fach yn cynnig tylino a therapi sain. Rwyf hefyd yn helpu i drefnu gweithdai lles cymunedol, anadlu, canu, coginio gyda'n gilydd. **Yr haf diwethaf, trefnais barti Lladin yn Sir Benfro. Roedd pobl leol a Lladin-Americanaidd yn dawnsio, bwyta a chwerthin gyda'i gilydd. Benthycodd busnesau addurniadau, rhoddodd pobl wobrau.** O'r llawenydd hwnnw, fe greon ni T Latina, grŵp bach i ddathlu diwylliant Lladin yng Ngorllewin Cymru.

Rwyf eisiau cadw'r egni hwnnw'n fyw. Rwy'n colli siarad Sbaeneg. Mae fy ngŵr yn Saes, ac er fy mod i'n siarad Sbaeneg â'n mab, mae'n ateb yn Saesneg erbyn hyn. Pan fyddaf yn dod at ei gilydd â Lladin-Americanaid eraill, yn chwerthin yn Sbaeneg ac yn bwyta bwyd sy'n arogl fel cartref, mae rhywbeth y tu mewn i mi yn ymlacio.

Mae cymuned wrth wraidd fy niwylliant. Gwneud pethau gyda'n gilydd yw pwy ydyn ni. Mae rhannu bwyd, cerddoriaeth a chyfrifoldeb yn creu digonedd. Dyna pam mae ein cyfarfodydd bob amser yn rhannu. Mae pawb yn dod â rhywbeth, ac yn sydyn, mae digon i bawb.

Wrth edrych ymlaen, rwy'n teimlo'n obeithiol. Mae cymuned fach yn ffurfio o'n cwmpas, pobl sydd eisiau byw'n agos at natur. Rydym yn breuddwydio am brynu darn o goedwig ryw ddydd, i gynnal gweithdai a dathliadau. Rwy'n gobeithio y bydd y bobl hyn yn dod yn deulu estynedig i mi, a bod y tir hwn yn dod yn wirioneddol eiddo i mi hefyd.

Gall Cymru fod yn galed, oer, gwlyb ac ynysig, ond dyna hefyd ei rhodd. Mae'r tywydd yn gwthio pobl tuag at ei gilydd. Mae'r tirwedd yn eich dysgu i ymgynnull a rhannu cynhesrwydd.

Rwy'n meddwl yn aml am fy mab. Ni fydd ganddo fy mhentyndod Colombiaidd, wedi'i amgylchynu gan gefndryd a neiniau a theidiau. Ond os ydw i'n gwreiddio fy hun yma'n llawn, gall ef adeiladu ei deimlad ei hun o deulu a pherthyn. Rwyf eisiau iddo deimlo'n Gymreig, i deimlo ei fod yn perthyn.

Os oes un peth yr hoffwn i i bobl ei ddeall, dyma fo: gall pobl syrthio mewn cariad dwfn â thir nad oedd yn eiddo iddynt i ddechrau. Gall y cariad hwnnw atgoffa eraill o harddwch eu cartref eu hunain.

Nid yw mudo yn ymwneud ag economi na diogelwch yn unig. Mae'n emosiynol. Mae'n ymwneud â chysylltiad. Mae'n gariad. Hyd yn oed pan fyddwch chi'n dewis gadael, mae'n costio rhywbeth. Rydych chi'n colli teulu, cyfarwydd-dra, a'r bobl sy'n eich adnabod chi go iawn. Rydych chi'n dechrau eto.

Deuthum i chwilio, nid i ffoi, ond rwy'n dal i ddod o wlad sydd wedi'i siapio gan drais. Mae tawelwch meddwl yn bwysicach na'r haul. Mae mudo yn golled ac yn ennill, yn boen ac yn harddwch.

Y tu ôl i bob mudwr mae rhywun sydd wedi rhoi'r gorau i fwy nag y bydd y rhan fwyaf o bobl byth yn gorfod ei wneud, ac eto, maen nhw'n dal i adeiladu, caru, a chreu cartref eto.

Dyna beth rydw i wedi'i wneud yma, yn y gornel lawog, hardd hon o Gymru, yn dysgu, tymor ar ôl tymor, sut i berthyn.



# FROM OLIVE TREES TO NEW ROOTS

## Noah's Story



I was born in the countryside of northwest Syria, in a small village surrounded by fields and olive trees. I grew up in a family of ten, and the land shaped everything about who I am. The countryside taught me patience, connection, and respect for life. Those roots have never left me.

When the war began, I was eleven years old. I did not fully understand why it was happening, only that it made everything unsafe. We moved from one village to another, always searching for somewhere calmer, somewhere less dangerous. Threats came from every direction, from armed groups and from government forces bombing nearby villages. Fear became part of everyday life.

After several years of this, when I was fifteen, **I began documenting what I saw around me.** I started taking photographs and posting them online. **At first, it was just a way of recording life, almost like keeping a diary. Then international media outlets noticed my work and asked to share it. They told me what I was doing mattered.** For safety, I never used my real name. I needed to protect my family as well as myself.

I continued this work for several years. I did not think of myself as a journalist at the start, but that is what I became. I was documenting people's suffering, but also their strength. Even now, I sometimes wonder how I had the courage to do it. But I think we all carry something inside us that we do not fully understand. We just know it is the right thing to do. Eventually, though, it became too dangerous. My father told me I had to leave Syria. It was the hardest thing he ever said to me.

In 2019, I crossed into Turkey. At first, it felt like a new beginning. I learned Turkish, made friends, and studied cinema so I could continue working with film. But over time, life became difficult. There were millions of Syrians in Turkey, and not everyone welcomed us. Racism was real, and slowly I began to feel that I did not belong.

I started searching online for the friendliest countries in Europe. That is how I discovered Wales. I had never heard of it before, not the name, not the language. But something about it

stayed with me. I decided to go.

When I arrived in Cardiff, I spoke almost no English. Seeing road signs in two languages confused me. I did not know which one to choose. The city felt quiet, almost village-like, which reminded me of where I grew up. But the loneliness was heavy. I knew no one.

I found a community garden nearby. Using Google Translate, I told them I wanted to work with them for free. As an asylum seeker, I was not allowed to work, but I wanted to belong. I showed up regularly, learning small phrases like hello, how are you, I am from Syria. It was frustrating not being able to express myself. Back home, food is how we show welcome, so I cooked for them. That was my way of asking to be accepted. Slowly, they welcomed me. That garden became my first community in Wales.

I have now lived in Cardiff for almost four years. The asylum process was long and uncertain. I lived in shared accommodation with others, kind people, but it never felt like home. Still, I kept going. I explored the city, met local people, and joined community spaces. One important place for me was the Trinity Centre, where I learned how life works here and slowly rebuilt my confidence.

One day, we went on a trip to the Brecon Beacons. I could not pronounce the name then, but I remember the valleys and the stillness.

Standing among the hills, I felt peace for the first time in years. I grew up close to the earth, and that landscape spoke to me.

When I think of Syria, I think of olive trees. They are strong, always green, surviving cold winters and burning summers. I miss them deeply. Once, in Cardiff, I found an olive tree in a friend's garden that had been neglected. I began to care for it. That small act made me feel rooted again.

Displacement changes you. There were times when I felt powerless, treated as less than human by smugglers and strangers. That feeling stays with you. But so does resilience.

Recently, I made a short film called Crossing Frontiers. It explores displacement and borders, and the contrast between dangerous crossings and simple journeys, like travelling freely between Wales and England by train. That contrast still moves me deeply.

My dream is simple. I want to keep making films. I want to tell stories about war, migration, and humanity honestly. Too many stories about people like me are told by others, often wrongly. I want to tell them myself.

I want people to see me as a human being, not just a refugee or an inspiration. I am one story among millions. Migration is not new. It is how the world has always grown and survived. We all come from movement.

Today, I call Wales home. Not because I was born here, but because I have built something here. Friendship. Peace. Purpose.



# O GOED OLEWYDD I WREIDDIAU NEWYDD

Hanes Noah



Cefais fy ngeni yng nghefn gwlad gogledd-orllewin Syria, mewn pentref bach wedi'i amgylchynu gan gaeau a choed olewydd. Cefais fy magu mewn teulu o ddeg, ac mae'r tir wedi siapio pwy ydw i mewn cymaint o ffyrdd. Dysgodd cefn gwlad amynedd i mi, cysylltiad â phobl a natur, a pharch at fywyd. Dydy'r gwreiddiau hynny erioed wedi fy ngadael.

Pan ddechreuodd y rhyfel, roeddwn i'n un ar ddeg oed. Doeddwn i ddim yn deall yn iawn pam roedd yn digwydd, dim ond ei fod yn gwneud popeth yn anniogel. Roedden ni'n symud o un pentref i'r llall, bob tro'n chwilio am rywle tawelach ac yn llai peryglus. Roedd bygythiadau'n dod o bob cyfeiriad, gan grwpiau arfog ac hefyd gan luoedd y llywodraeth yn bomio pentrefi gerllaw. Daeth ofn yn rhan o fywyd bob dydd.

Ar ôl sawl blwyddyn o hyn, pan oeddwn i'n bymtheg oed, dechreuais gofnodi'r hyn oedd o'm cwmpas. **Dechreuais dynnu lluniau a'u rhannu ar-lein.** I ddechrau, roedd fel cadw dyddiadur, ffordd o gofnodi bywyd. **Yna dechreuodd cyfryngau rhyngwladol ddangos diddordeb yn fy ngwaith a gofyn am ei rannu.** **Dywedon nhw fod yr hyn roeddwn i'n ei wneud yn bwysig.** Er diogelwch, doeddwn i byth yn defnyddio fy enw go iawn. Roedd angen i mi amddiffyn fy nheulu a minnau.

Parheais i wneud y gwaith hwn am sawl blwyddyn. Doeddwn i ddim yn meddwl amdanaf fy hun fel newyddiadurwr i ddechrau, ond dyna beth ddaethwn i. Roeddwn i'n cofnodi dioddefaint pobl, ond hefyd eu cryfder. Hyd yn oed nawr, rwy'n pendroni weithiau sut ces i'r dewrder i wneud hynny. Ond rwy'n credu bod gan bob un ohonom rywbeth y tu mewn nad ydym yn ei ddeall yn llawn. Rydym yn gwybod ei fod yn iawn. Yn y diwedd, fodd bynnag, daeth hi'n rhy beryglus. Dywedodd fy nhad fod yn rhaid i mi adael Syria. Dyna'r peth anoddaf iddo erioed ei ddweud wrtha i.

Yn 2019, croesais i mewn i Dwrci. Ar y dechrau, roedd yn teimlo fel dechrau newydd. Dysgais Dwrciaeg, gwneuthum ffrindiau, ac astudiais sinema er mwyn parhau i weithio gyda ffilm. Ond dros amser, daeth bywyd yn anodd. Roedd miliynau o Syriaid yn Nhwrci, ac nid oedd pawb yn ein croesawu. Roedd hiliaeth yn real, ac yn raddol dechreuais deimlo nad oeddwn i'n perthyn.

Dechreuais chwilio ar-lein am y gwledydd mwyaf croesawgar yn Ewrop. Dyna sut y darganfyddais Gymru. Doeddwn i erioed wedi clywed amdani o'r blaen, nac am yr enw nac am yr iaith. Ond roedd rhywbeth amdani'n aros gyda fi. Felly penderfynais fynd.

Pan gyrhaeddais Gaerdydd, doedd gen i bron dim Saesneg. Roedd gweld arwyddion ffordd mewn dwy iaith yn ddryslyd. Doeddwn i ddim yn gwybod pa un i'w ddewis. Roedd y ddinas yn dawel, bron fel pentref, ac roedd hynny'n fy atgoffa o ble cefais fy magu. Ond roedd y teimlad o unigrwydd yn drwm. Doeddwn i ddim yn adnabod neb.

Fe ddes o hyd i ardd gymunedol gerllaw. Gan ddefnyddio Google Translate, dywedais fy mod eisiau gweithio gyda nhw am ddim. Fel ceisiwr lloches, doeddwn i ddim yn cael gweithio, ond roeddwn i eisiau teimlo fy mod yn perthyn. Roeddwn i'n dod yn rheolaidd, yn dysgu ymadroddion bach fel "helo", "sut wyt ti", "dw i'n dod o Syria". Roedd yn rhwystredig peidio â gallu mynegi fy hun. Gartref, bwyd yw'r ffordd rydyn ni'n dangos croeso, felly fe wnes i goginio iddyn nhw. Dyna oedd fy ffordd i o ofyn am gael fy nerbyn. Yn raddol, fe wnaethon nhw fy nghroesawu. Daeth yr ardd honno'n gymuned gyntaf i mi yng Nghymru.

Rwyf bellach wedi byw yng Nghaerdydd ers bron i bedair blynedd. Roedd y broses lloches yn hir ac yn ansicr. Roeddwn i'n byw mewn llety wedi'i rannu gydag eraill, pobl garedig, ond doedd hi byth yn teimlo fel cartref. Er hynny,

parheais i fynd ymlaen. Archwilio'r ddinas, cwrdd â phobl leol, ac ymuno â mannau cymunedol. Un lle pwysig iawn i mi oedd Canolfan Trinity, lle dysgais sut mae bywyd yn gweithio yma ac ailadeiladu fy hyder yn raddol.

Un diwrnod, aethon ni ar daith i Fannau Brycheiniog. Doeddwn i ddim yn gallu ynganu'r enw bryd hynny, ond rwy'n cofio'r cymoedd a'r llonyddwch. Wrth sefyll ymhlith y bryniau, teimlais heddwch am y tro cyntaf ers blynyddoedd. Cefais fy magu'n agos at y ddaear, ac roedd y dirwedd honno'n siarad â fi.

Pan fyddaf yn meddwl am Syria, rwy'n meddwl am goed olewydd. Maen nhw'n gryf, bob amser yn wyrdd, yn goroesi gaeafau oer a hafau llosg. Rwy'n eu colli'n fawr. Unwaith yng Nghaerdydd, fe wnes i ddod o hyd i goeden olewydd mewn gardd ffrind oedd wedi'i hesgeuluso. Dechreuais ofalu amdani. Gwnaeth y weithred fach honno i mi deimlo'n wreiddiedig eto.

Mae dadleoli yn eich newid. Roedd adegau pan deimlais yn ddiymadferth, yn cael fy nhrin fel llai na dyn gan smyglwyr a dieithriaid. Mae'r teimlad hwnnw'n aros gyda chi. Ond mae gwydnwch yn aros hefyd.

Yn ddiweddar, fe wnes i greu ffilm fer o'r enw Crossing Frontiers. Mae'n archwilio dadleoli a ffiniau, a'r gwrthgyferbyniad rhwng croesiadau peryglus a theithiau syml, fel teithio'n rhydd ar y trên rhwng Cymru a Lloegr. Mae'r cyferbyniad hwnnw'n dal i'm symud yn ddwfn.

Mae fy mreuddwyd yn syml. Rwyf eisiau parhau i wneud ffilmiau. Rwyf eisiau adrodd straeon am ryfel, mudo, a dynoliaeth yn onest. Mae gormod o straeon am bobl fel fi yn cael eu hadrodd gan eraill, ac yn aml yn anghywir. Rwyf eisiau eu hadrodd fy hun.

Rwyf eisiau i bobl fy ngweld fel bod dynol, nid dim ond fel ffoadur neu fel ysbrydoliaeth. Rwy'n un stori ymhlith miliynau. Nid yw mudo yn rhywbeth newydd. Dyna sut mae'r byd wedi tyfu a goroesi erioed. Rydym i gyd yn dod o symudiad.

Heddiw, rwy'n galw Cymru yn gartref. Nid am imi gael fy ngeni yma, ond am fy mod wedi adeiladu rhywbeth yma. Cyfeillgarwch. Heddwch. Pwrpas.



# FROM WAD MEDANI TO WALES

## Marfe's Story



Before coming to Wales, I lived in Sweden. Life there was calm, organised, and built around routines. Sometimes it felt too quiet, even boring, but it was also where my children were born. In many ways, Sweden became my second home.

Sudan, however, is my first home. I was born in Wad Medani, a city in the centre of the country, not far from the capital. Life there was full of movement and energy. The heat, the noise, the people everywhere. When I think about Sudan, I remember temperatures of 55 degrees. Then I think of Sweden, standing in minus 25 degrees, and I laugh at how quickly life can change. Everything was different. The weather, the culture, the rhythm of daily life.

I left Sudan in 2005. It was not an easy decision. The journey was long and difficult, by boat, by car, by train. I left because life had become restrictive, especially for women and girls. I felt unable to speak freely or live as myself. The government made freedom dangerous, and the future felt small. I wanted a different life for myself and my children, one where education and choice were possible. Leaving my large family behind was painful, but I knew I had to go.

I lived in Sweden for ten years before moving to Wales in 2014. The journey itself was simple, a short flight and a long bus ride from Gatwick, but the change it brought was huge.

I came to Wales to build a better future. I studied English, took short courses, and volunteered to improve my skills. My children grew up here with me. Although they were born in Sweden, Wales has shaped them too.

Wales surprised me. After ten years, I can say it feels alive and full of warmth. In many ways, it reminds me more of Sudan than Sweden ever did. People here are kind, friendly, and ready to help. When I first arrived, I received so much support. People guided me step by step, making sure I understood everything. That kindness has stayed with me.

I have lived in different homes in Cardiff. Now, I finally feel I have found my forever home. It is peaceful, quiet, and right for me.

I miss my family deeply. My big Sudanese family is not here, and sometimes the loneliness is heavy. But when summer comes, especially in hot years, it reminds me of home and makes me smile. I love the summer. Winter is still a challenge for me.

I carry dreams with me. I move towards them slowly, but I keep moving. I studied philosophy at Al Neelain University in Sudan and graduated in 2002. **In Wales, I want to return to university and continue my education.** My biggest dream is to become a councillor, someone who can support people from different backgrounds who arrive feeling lost, as I once did.

If there is one thing I want people to understand, it is that life can always change. If you follow your dreams, step by step, you can change your path. When you come to a new country, respect its culture while keeping your own. When you do that, respect comes back to you.

Migration has always shaped Wales. People from many countries have brought positive change. Never think you are too small to make a difference.

Today, I love my life, even the challenges. The hardest part has not been learning a new culture, but learning myself again. And each time I overcome that, I know I am stronger.

# O WAD MEDANI I GYMRU

## Hanes Marfe

Cyn dod i Gymru, roeddwn i'n byw yn Sweden. Roedd bywyd yno'n dawel, trefnus, ac yn seiliedig ar drefn bob dydd. Weithiau roedd hi'n teimlo'n rhy dawel, hyd yn oed ychydig yn ddiflas, ond dyna hefyd lle cafodd fy mhlant eu geni. Mewn sawl ffordd, daeth Sweden yn ail gartref i mi.

Ond Sudan yw fy nghartref cyntaf. Cefais fy ngeni yn Wad Medani, dinas yng nghanol y wlad, ddim yn bell o'r brifddinas. Roedd bywyd yno'n llawn symudiad ac egni. Y gwres, y sŵn, pobl ym mhobman. Pan fydda i'n meddwl am Sudan, rwy'n cofio tymereddau o 55 gradd. Yna rwy'n meddwl am Sweden, yn sefyll mewn minus 25 gradd, ac rwy'n chwerthin am ba mor gyflym gall bywyd newid. Roedd popeth yn wahanol. Y tywydd, y diwylliant, a rhythm bywyd bob dydd.

Gadewais Sudan yn 2005. Doedd hi ddim yn benderfyniad hawdd. Roedd y daith yn hir ac yn anodd, ar gwch, mewn car, ac ar drên. Gadewais oherwydd bod bywyd wedi dod yn gyfyng iawn, yn enwedig i fenywod a merched. Doeddwn i ddim yn teimlo'n rhydd i siarad nac i fyw fel fi fy hun. Roedd y llywodraeth yn gwneud rhyddid yn beryglus, ac roedd y dyfodol yn teimlo'n fach. Roeddwn i eisiau bywyd gwahanol i mi fy hun ac i'm plant, bywyd lle roedd addysg a dewis yn bosibl. Roedd gadael fy nheulu mawr ar ôl yn boenus, ond roeddwn i'n gwybod bod rhaid i mi fynd.

Bûm yn byw yn Sweden am ddeng mlynedd cyn symud i Gymru yn 2014. Roedd y daith ei hun yn syml, hediad byr ac yna taith hir ar fws o Gatwick,

ond roedd y newid roedd hi'n ei ddod yn enfawr.

Deuthum i Gymru i adeiladu dyfodol gwell. Astudiais Saesneg, gwneuthum gysiau byr, a gwirfoddolais i wella fy sgiliau. Tyfodd fy mhlant i fyny yma gyda mi. Er iddyn nhw gael eu geni yn Sweden, mae Cymru wedi'u siapio nhw hefyd.

Fe wnaeth Cymru fy synnu. Ar ôl deng mlynedd, gallaf ddweud ei bod hi'n teimlo'n fyw ac yn llawn cynhesrwydd. Mewn sawl ffordd, mae'n fy atgoffa'n fwy o Sudan nag o Sweden erioed. Mae pobl yma'n garedig, yn gyfeillgar, ac yn barod i helpu. Pan gyrhaeddais gyntaf, cefais gymaint o gefnogaeth. Roedd pobl yn fy arwain gam wrth gam, yn gwneud yn siŵr fy mod yn deall popeth. Mae'r caredigrwydd hwnnw wedi aros gyda mi.

Rwyf wedi byw mewn sawl cartref yng Nghaerdydd. Nawr, o'r diwedd, rwy'n teimlo fy mod wedi dod o hyd i'm cartref parhaol. Mae'n dawel, yn heddychlon, ac yn iawn i mi.

Rwy'n colli fy nheulu'n fawr. Nid yw fy nheulu mawr o Sudan yma, ac weithiau mae'r unigrwydd yn teimlo'n drwm. Ond pan ddaw'r haf, yn enwedig mewn blynyddoedd poeth, mae'n fy atgoffa o gartref ac yn gwneud i mi wenu. Rwy'n caru'r haf. Mae'r gaeaf yn dal yn her i mi.

Rwy'n cario breuddwydion gyda mi. Rwy'n symud tuag atynt yn araf, ond rwy'n dal i symud. Astudiais athroniaeth ym Mhrifysgol Al Neelain yn Sudan, a graddiais yn 2002. **Yma yng Nghymru, hoffwn ddychwelyd i'r brifysgol a pharhau â'm haddysg.** Fy mreuddwyd fwyaf yw



dod yn gynghorydd, rhywun sy'n gallu cefnogi pobl o gefndiroedd gwahanol sy'n cyrraedd yn teimlo ar goll, fel yr oeddwn i unwaith.

Os oes un peth hoffwn i bobl ei ddeall, dyma fo: gall bywyd newid bob amser. Os byddwch chi'n dilyn eich breuddwydion, gam wrth gam, gallwch chi newid eich llwybr. Pan fyddwch chi'n dod i wlad newydd, parchwch ei diwylliant tra'n cadw eich un chi. Pan wnewch chi hynny, daw parch yn ôl atoch chi.

Mae mudo wedi siapio Cymru erioed. Mae pobl o lawer o wledydd wedi dod â newid cadarnhaol. Peidiwch byth â meddwl eich bod chi'n rhy fach i wneud gwahaniaeth.

Heddiw, rwy'n caru fy mywyd, hyd yn oed y heriau. Y rhan anoddaf ddim wedi bod dysgu diwylliant newydd, ond dysgu pwy ydw i eto. A phob tro rwy'n goresgyn hynny, rwy'n gwybod fy mod yn gryfach.

# BY CHOICE, NOT BY CHANCE

## Natalie's Story



My name is Natalie, and when I look back at my life before coming to Wales, it still amazes me how a series of small choices and coincidences led me to the place I now call home.

I grew up in Sofia, the capital of Bulgaria, with my parents and my two younger brothers. My childhood was warm, stable, and full of love. Sofia is not a particularly diverse city, but it is as varied as Bulgaria gets, and even that small exposure to difference sparked something in me early on. I was always curious about the world beyond my own borders. I wanted to understand how other people lived and why the world worked the way it did. I taught myself languages simply because they felt like a bridge to somewhere else. By the time I finished school, I spoke English, German, Spanish, and Italian, and

I knew I wanted to study abroad.

I applied to five universities in the UK through UCAS, thinking I would be lucky to get into even one. When I received five offers, I was completely shocked. I had never visited the UK and had no real sense of what the different cities were like. I did not know Cardiff from Manchester or Sheffield from Southampton. I started messaging students online, hoping to get a feel for each place. Students from Cardiff were the most responsive and friendly, and that mattered to me. I was also drawn to the idea of living by the sea. Although I grew up far from Bulgaria's coastline, I spent most summers working or holidaying near the water. **The idea of Cardiff being by the sea captured my imagination, even if my expectations were a little unrealistic...**

**At nineteen, I packed my life into a suitcase and moved to Wales on my own.** Because Bulgaria was part of the EU at the time, the move was financially possible and relatively straightforward. Wales felt like the practical choice, but also the instinctively right one.

My early challenges were small and often amusing. I was genuinely confused by separate hot and cold taps and could not understand how anyone managed to wash their hands comfortably. I eventually created my own solution using a bottle. Culturally, the adjustments were more subtle. Bulgarians tend to be very direct, and I sometimes struggled to understand what people were actually asking of

me because they were so polite about it. None of these things were serious obstacles. They were small misunderstandings that faded as I settled in.

Brexit worried my family far more than it worried me. They followed alarming news stories and were convinced I must be hiding negative experiences. In truth, I have never faced discrimination in Wales. I know that is not everyone's experience, and I am deeply grateful that it has been mine.

One memory stands out clearly. A year after I graduated, my mother and grandparents came to visit. My grandparents do not speak English, but my colleagues insisted I bring them to the office. They made coffee, sat with them during their breaks, and shared compliments that I translated into Bulgarian. I watched my grandparents visibly relax. After that visit, my family stopped worrying. They had seen for themselves that Wales was not the hostile place they had imagined, but a community where I belonged.

I originally planned to stay in Wales for three years, get my degree, and then move on to work internationally, ideally with the United Nations. I organised Model UN events, became president of the society, and networked constantly. Over time, after speaking to people working in that field, I realised how slow and frustrating those systems could be. At the same time, one of my university modules focused on acting locally while thinking globally. That idea stayed with

me. I began to understand that I did not need to travel the world to make a difference.

So, I stayed. Three years became ten. I built a career in the voluntary sector, where values like kindness, inclusion, and social justice are central. I learned Welsh, not perfectly, but with enthusiasm. I went to the Eisteddfod almost every year and fell in love with the culture and language of this small nation with a strong voice. I also fell in love with a Welsh partner. We are getting married next year and preparing to buy our first home. My life is now deeply rooted here.

People often ask what I miss about home, which feels like a complicated question. My adult life has unfolded entirely in Wales, so in many ways this is home. Of course I miss Bulgaria too, especially my family, the warmth of the sun, and real winter snow. What surprises me is how much Wales sometimes reminds me of Bulgaria. Both are small nations shaped by living next to larger neighbours. Both have a strong sense of identity and a determination to be heard. Welsh friendliness often reminds me of the community spirit I grew up with.

My hopes for the future are simple but meaningful. I want to keep growing and use my skills to make Wales a better place than it was when I arrived. I want to protect the openness and progressiveness that welcomed me. I am part of a generation of EU students who came when borders were open and education was accessible. Many of us stayed, built careers, and now contribute to Welsh society. We did not come because we had to. We came because we chose to.

I hope my story shows the richness that people from elsewhere can bring to this small, warm, and welcoming nation.



# DRWY DDEWIS, NID AR HAP

Hanes Natalie



Fy enw i yw Natalie, a phan edrychaf yn ôl ar fy mywyd cyn dod i Gymru, mae'n dal i'm synnu sut y gwnaeth cyfres o benderfyniadau bach a chyd-ddigwyddiadau fy arwain at y lle rwy'n ei alw'n gartref heddiw.

Cefais fy magu yn Sofia, prifddinas Bwlgaria, gyda fy rhieni a'm dau frawd iau. Roedd fy mhentyndod yn gynnes, yn sefydlog ac yn llawn cariad. Nid yw Sofia'n ddinas arbennig o amrywiol, ond mae mor amrywiol ag y mae Bwlgaria'n ei chael, ac roedd hyd yn oed ychydig bach o wahaniaeth yn ddigon i danio rhywbeth ynoch fi'n gynnar. Roeddwn i wastad yn chwilfrydig am y byd y tu hwnt i'm ffiniau fy hun. Roeddwn i eisiau deall sut roedd pobl eraill yn byw a pham roedd y byd yn gweithio fel y mae. Dysgais ieithoedd ar fy liwt fy hun, jyst

am eu bod nhw'n teimlo fel pont i rywle arall. Erbyn gorffen ysgol, roeddwn i'n siarad Saesneg, Almaeneg, Sbaeneg ac Eidaleg, ac roeddwn i'n gwybod fy mod eisiau astudio dramor.

Gwneuthum gais i bum prifysgol yn y DU drwy UCAS, gan feddwl y byddwn i'n lwcus pe bawn i'n cael cynnig gan un hyd yn oed. Pan ddaeth pum cynnig yn ôl, roeddwn i'n hollol syfrdan. Doeddwn i erioed wedi ymweld â'r DU, ac doedd gen i ddim syniad go iawn sut oedd y gwahanol ddinasoedd. Doeddwn i ddim yn gwybod gwahaniaeth Caerdydd i Manceinion, na Sheffield i Southampton. Dechreuais anfon negeseuon at fyfyrwyr ar-lein, gan obeithio cael teimlad am bob lle. Myfyrwyr Caerdydd oedd y rhai mwyaf cyfeillgar ac ymatebol, ac roedd hynny'n bwysig i mi. Roeddwn i hefyd yn cael fy nenu at y syniad o fyw ger y môr. Er i mi dyfu i fyny ymhell o arfordir Bwlgaria, roeddwn i'n treulio'r rhan fwyaf o hafau'n gweithio neu'n gwyliau ger y dŵr. **Cipiodd y syniad fod Caerdydd "wrth y môr" fy nychymyg, hyd yn oed os oedd fy nisgwyliadau braidd yn afrealistig.**

**Yn bedair ar bymtheg oed, paciais fy mywyd i mewn i gês a symud i Gymru ar fy mhen fy hun.** Gan fod Bwlgaria'n rhan o'r UE ar y pryd, roedd y symudiad yn bosibl yn ariannol ac yn weddol syml. Roedd Cymru'n teimlo fel y dewis ymarferol, ond hefyd fel y dewis cywir yn reddfol.

Roedd fy heriau cynnar yn fach, ac yn aml yn eithaf doniol. Roedd y tapiâu dŵr poeth ac oer ar wahân yn fy synnu'n lân, ac doeddwn i ddim yn deall sut roedd unrhyw un yn golchi eu dwylo

heb rewi neu losgi. Yn y diwedd, fe wnes i greu fy ateb fy hun gan ddefnyddio potel. O ran diwylliant, roedd y newidiadau'n fwy cynnil. Mae Bwlgariaid yn tueddu i fod yn eithaf uniongyrchol, ac weithiau roeddwn i'n cael trafferth deall beth yn union oedd pobl yn gofyn amdano gan eu bod mor gwrtais. Doedd dim o hyn yn rhwystro mawr. Dim ond camddealltwriaethau bach oeddynt, a ddiflannodd wrth i mi ymgartrefu.

Roedd Brexit yn poeni fy nheulu gartref yn llawer mwy nag y bu'n fy mhoeni i. Roedden nhw'n dilyn straeon newyddion brawychus ac yn argyhoeddedig fy mod i'n cuddio profiadu negyddol. Y gwir yw nad wyf erioed wedi profi gwahaniaethu yng Nghymru. Gwn nad dyna brofiad pawb, ac rwy'n wirioneddol ddiolchgar mai dyna fu fy mhrofiad i.

Mae un atgof yn sefyll allan yn glir. Flwyddyn ar ôl i mi raddio, daeth fy mam a'm neiniau a theidiau i ymweld. Nid yw fy neiniau a theidiau'n siarad Saesneg o gwbl, ond mynnodd fy nghydweithwyr fy mod yn dod â nhw i'r swyddfa. Gwnaethon nhw goffi, eistedd gyda nhw yn ystod eu seibiannau, a rhannu canmolïaeth a gyfieithais i'r Bwlgareg. Gwelais wynebau fy neiniau a theidiau'n ymlacio'n amlwg. Ar ôl yr ymweliad hwnnw, stopiodd fy nheulu boeni. Roedden nhw wedi gweld drostynt eu hunain nad oedd Cymru'n lle gelyniaethus, ond yn gymuned lle roeddwn i'n perthyn.

Yn wreiddiol, roeddwn i'n bwriadu aros yng Nghymru am dair blynedd, cael fy ngradd, ac yna symud ymlaen i weithio'n rhyngwladol, yn

ddelfrydol gyda'r Cenhedloedd Unedig. Trefnais ddigwyddiadau Model UN, deuthum yn llywydd y gymdeithas, a rhwydweithio'n barhaus. Dros amser, ar ôl siarad â phobl oedd yn gweithio yn y maes hwnnw, sylweddolais pa mor araf a rhwystredig oedd y systemau hynny. Ar yr un pryd, canolbwyntiodd un o'm modiwlau prifysgol ar weithredu'n lleol wrth feddwl yn fyd-eang. Arhosodd y syniad hwnnw gyda fi. Dechreuais ddeall nad oedd angen teithio'r byd i wneud gwahaniaeth.

Felly, arhosais. Trodd tair blynedd yn ddeg. Adeiladais yrfa yn y sector gwirfoddol, lle mae caredigrwydd, cynhwysiant a chyfiawnder cymdeithasol wrth wraidd popeth. Dysgais Gymraeg, nid yn berffaith, ond gyda brwdfrydedd. Es i'r Eisteddfod bron bob blwyddyn a syrthio mewn cariad â diwylliant ac iaith y genedl fach hon â llais cryf. Syrthiais hefyd mewn cariad â phartner Cymreig. Rydym yn priodi y flwyddyn nesaf ac yn paratoi i brynu ein cartref cyntaf. Mae fy mywyd bellach wedi'i wreiddio'n ddwfn yma.

Mae pobl yn aml yn gofyn beth rwy'n ei golli am gartref, sy'n teimlo fel cwestiwn cymhleth. Mae fy mywyd oedolyn wedi datblygu'n gyfan gwbl yng Nghymru, felly mewn sawl ffordd, dyma gartref. Wrth gwrs, rwy'n colli Bwlgaria hefyd, yn enwedig fy nheulu, cynhesrwydd yr haul, ac eira go iawn yn y gaeaf. Yr hyn sy'n fy synnu yw faint mae Cymru weithiau'n fy atgoffa o Fwlgaria. Mae'r ddwy yn genhedloedd bach sydd wedi'u siapio gan fyw wrth ymyl cymdogion mwy. Mae gan y ddwy ymdeimlad cryf o

hunaniaeth a phenderfyniad i gael eu clywed. Mae cyfeillgarwch Cymreig yn aml yn fy atgoffa o ysbryd cymunedol fy magwraeth.

Mae fy ngobaith ar gyfer y dyfodol yn syml ond yn ystyrion. Rwyf eisiau parhau i dyfu a defnyddio fy sgiliau i wneud Cymru'n lle gwell nag oedd hi pan gyrhaeddais. Rwyf eisiau diogelu'r agoredrwydd a'r blaengarwch a'm croesawodd. Rwy'n rhan o genhedlaeth o fyfyrwyr yr UE a ddaeth pan oedd ffiniau'n agored ac addysg yn hygyrch. Arhosodd llawer ohonom, adeiladu gyrfaoedd, ac rydym bellach yn cyfrannu at gymdeithas Cymru. Nid oherwydd ein bod yn gorfod y daethom, ond oherwydd ein bod wedi dewis.

Rwy'n gobeithio bod fy stori'n dangos y cyfoeth y gall pobl o lefydd eraill ei ddod â hi i'r genedl fach, gynnes



# A HOME MADE ELSEWHERE

## Leila's Story



I was born in a small, not-worth-visiting town outside Paris called Villa Cublay. It was nothing special, one of those post-industrial places that sprung up in the 70s, but it was home. I lived with my mum, and every other weekend I stayed with my dad. He and my mum were not together, but **they lived close enough that my childhood felt balanced between their two households**. My dad had another daughter with a woman who is now one of my mum's mates, so my little sister and I grew up close even though we both lived with our mothers. It was a bit unconventional, but it worked for us.

My family background has always been a mix of stories, some clear, some quiet, some half-told. My surname, Mc Lorin, confuses people. Most assume it is Scottish, but it actually comes from my grandfather, who was born in the Dominican

Republic to a Dominican mother and an African American father. He was Black, my grandmother was white, from the south of France, and my dad was mixed. I suppose the heritage has softened visually by the time it reached me, but I am proud of it. I wish I knew more, but parts of that family history were wrapped in taboo and held at arm's length. Still, it is mine.

I studied art, business, and cultural mediation in France, and when I graduated I could not find anything that excited me. Everything felt dull and stifling. So at twenty-four, with a friend, some unemployment benefits, and the ease of EU freedom of movement, I left for Berlin. I thought I would stay for a couple of months. I stayed for seven years.

At first, I lived off the money I had saved up, studied German a little, drifted a little. Eventually I found a job, if you could call it that. I worked as a salesperson for a moving company, and that experience sits in my memory like a stone. I will never forget the phone call with a woman who was fleeing a violent partner. She needed absolute secrecy, punctuality, and safety. I realised in that moment that what we were selling was not care or protection. It was a service that might or might not go well, and her life depended on it. I could not pretend anymore. I quit soon after.

Luckily, I found another job, one I stayed in for five years, moving around within the company. More importantly, I met Chris. He is Welsh. We have been together for eight years now. We built a life together in Berlin, surrounded by friends,

navigating adulthood, loving the chaos and creativity of the city.

Then came COVID. His mum became extremely ill towards the end of the pandemic, not the peak, and we did not know if she would make it. She is fine now, thankfully. But the fear, the distance, and the helplessness shifted things. He was tired of Berlin, more than I was, though I was ready to move too. We considered London, but the prices, the lack of community, and the thought of starting from scratch did not feel right. Wales did. He wanted to be near his friends again, the place he grew up in, the landscape he loved.

So, in March 2022, he moved back first. I stayed in Berlin, applied for my visa, and then waited. I refreshed my email every day for six months until hope drained out and routine took over. Then, during a family holiday with his family, sitting in front of the TV, I checked one more time. And there it was. My visa had been approved.

I remember happiness mixed with fear. It suddenly became real. A month later, I said goodbye to my friends and landed in Cardiff. Chris picked me up from the coach station with my huge suitcases, brought me to the house his friend's mum had just moved out of, and while he was cooking pasta, all his friends poured through the door to welcome me. I barely knew the house, barely had my coat off, and suddenly I was surrounded. It was overwhelming but beautiful, the beginning of something new.

Life in Wales has been, overall, good. People here are warm and welcoming. I am grateful I already knew Chris's family and friends, as that made settling so much easier. What has been harder is creating my own community. When you are in your thirties, not studying, and working in a tiny team, it is difficult to meet new people in a meaningful way. People can be friendly, but sometimes it stays on the surface. I love deep conversations, debates, emotions, the raw things, and getting to that point with people has taken time. I am still working on it.

Meeting French friends here has helped more than I expected. I did not realise how much I needed that little dose of home until I had it again. The bluntness, the shared references, the food, the complaints about Emmanuel Macron, the longing for decent bread, cheese, and wine. Speaking my own language without thinking. Feeling seen without explaining.

There are things I miss, mostly my friends. I miss the ease of healthcare access in France and Germany. I miss the culture of good food, local produce, and fewer things wrapped unnecessarily in plastic. I miss the way of life and the honesty, sometimes brutal but grounding. But I do not miss France every day. Home feels like it is wherever I am building my life, and right now, that is here.

Since moving, I have explored bits of Wales, Wrexham, Ponty, small places in the Valleys, and I have felt something special. A pride that Welsh people carry, even when life is hard. A fierce love

of language and land. I want to understand more of the country I now call home, beyond Cardiff and beyond the easy bubbles.

As for my future, Chris and I are getting married in June. I hope we will have a child one day. I hope for stability, a bit more financial comfort, and the ability to travel again. I want a simple, joyful life, good health, small pleasures, and a world that does not keep cracking at the edges. In my work, I hope we can support the people who need it most, even if we are the third-party helpers. I hope it matters.

If there is anything I want people to understand from my story, and from the stories of others who have come to Wales, it is that no one is one-dimensional. Everyone carries journeys, struggles, triumphs, and losses that you cannot see. The least we owe each other is patience, empathy, and curiosity. A willingness to understand before judging. There is humanity behind every accent, every visa, every name that does not look familiar.

Mine included.



# CARTREF WEDI'I GREU RHYWLE ARALL

Hanes Leila



Cefais fy ngeni mewn tref fach, ddim yn werth ymweld â hi go iawn, y tu allan i Baris o'r enw Villa Cublay. Doedd hi ddim yn lle arbennig, un o'r trefi ôl-ddiwydiannol hynny a gafodd eu hadeiladu yn y 70au, ond roedd hi'n gartref. Roeddwn i'n byw gyda fy mam, ac bob penwythnos arall byddwn i'n aros gyda fy nhad. **Doedden nhw ddim gyda'i gilydd, ond roedden nhw'n byw'n ddigon agos at ei gilydd fel bod fy mhientyndod wedi'i rannu'n weddol gytbwys rhwng y ddau gartref.** Roedd gan fy nhad ferch arall gyda menyw sydd bellach yn ffrind i fy mam, felly fe wnes i a fy chwaer fach dyfu'n agos, er ein bod ni'n byw gyda'n mamau ein hunain. Roedd hi ychydig yn anghonfensiynol, ond roedd hi'n gweithio i ni.

Mae cefndir fy nheulu wastad wedi bod yn gymysgedd o straeon. Rhai'n glir, rhai'n dawel,

rhai'n hanner-ddweud. Mae fy enw teulu, Mc Lorin, yn drysu pobl. Mae'r rhan fwyaf yn tybio ei fod yn Albanaidd, ond mae'n dod mewn gwirionedd gan fy nhaid, a gafodd ei eni yn y Weriniaeth Ddominicaidd i fam Ddominicaidd ac i dad Americanaidd Affricanaidd. Roedd e'n Ddu, roedd fy nain yn wyn, o dde Ffrainc, ac roedd fy nhad yn gymysg. Mae'n debyg bod y dreftadaeth wedi meddalu o ran golwg erbyn iddi gyrraedd fi, ond rydw i'n falch ohoni. Hoffwn wybod mwy, ond roedd rhannau o'r hanes teuluol hwnnw'n dabw, yn cael eu cadw ar bellter. Serch hynny, mae'n rhan ohonof i.

Astudiais gelf, busnes a chyfryngu diwylliannol yn Ffrainc, ac ar ôl graddio doeddwn i ddim yn gallu dod o hyd i unrhyw beth oedd yn fy nghyffroi. Roedd popeth yn teimlo'n ddiflas ac yn fyfyrionol. Felly, yn bedair ar hugain oed, gyda ffrind, rhywfaint o fudd-daliadau diweithdra, a rhyddid symud o fewn yr UE, symudais i Berlin. Roeddwn i'n meddwl y byddwn i'n aros am ychydig fisoedd. Arhosais am saith mlynedd.

Ar y dechrau, roeddwn i'n byw ar yr arian roeddwn i wedi'i arbed, yn dysgu ychydig o Almaeneg, yn crwydro ychydig. Yn y pen draw, fe ges i swydd, os gellir galw hi'n swydd. Roeddwn i'n gweithio fel gwerthwr i gwmni symud, ac mae'r profiad hwnnw'n aros gyda fi fel carreg yn fy stumog. Fydda i byth yn anghofio galwad ffôn gan fenyw oedd yn ffoi rhag partner treisgar. Roedd angen cyfrinachedd llwyr, amserlondeb a diogelwch arni. A dyna pryd sylweddolais nad gofal na diogelwch oeddem ni'n ei werthu. Gwasanaeth oedd e, a allai fynd yn iawn neu beidio, ac roedd ei bywyd hi'n dibynnu

arno. Doeddwn i ddim yn gallu esgus rhagor. Gadewais yn fuan wedyn.

Yn ffodus, fe ges i swydd arall, un y bûm ynddi am bum mlynedd, gan symud o gwmpas o fewn y cwmni. Yn bwysicach byth, fe gyfarfûm â Chris. Mae e'n Gymro. Rydyn ni wedi bod gyda'n gilydd ers wyth mlynedd erbyn hyn. Fe wnaethon ni adeiladu bywyd gyda'n gilydd yn Berlin, wedi'n hamgylchynu gan ffrindiau, yn llywio bywyd oedolyn, yn caru anhrefn a chreadigrwydd y ddinas.

Yna daeth COVID. Aeth mam Chris yn wael iawn tuag at ddiwedd y pandemig, nid ar ei anterth, ac doedden ni ddim yn gwybod a fyddai hi'n goroesi. Mae hi'n iawn nawr, diolch byth. Ond newidiodd yr ofn, y pellter, a'r teimlad o fod yn ddiymadferth bopeth. Roedd Chris wedi blino ar Berlin, yn fwy nag oeddwn i, er fy mod innau'n barod i symud hefyd. Fe wnaethon ni ystyried Llundain, ond doedd y prisiau, y diffyg cymuned, na'r syniad o ddechrau o'r newydd ddim yn teimlo'n iawn. Roedd Cymru'n teimlo'n iawn. Roedd e eisiau bod yn agos at ei ffrindiau eto, y lle cafodd ei fagu, a'r tirweddau roedd e'n eu caru.

Felly, ym mis Mawrth 2022, symudodd e'n ôl yn gyntaf. Arhosais i yn Berlin, gwneud cais am fisa, ac yna aros. Roeddwn i'n gwirio fy ebost bob dydd am chwe mis, nes i'r gobaith bylu a'r drefn gymryd drosodd. Yna, yn ystod gwyliau teuluol gyda'i deulu, yn eistedd o flaen y teledu, fe wnes i wirio unwaith eto. A dyna hi. Roedd fy fisa wedi'i gymeradwyo.

Rwy'n cofio'r hapusrwydd wedi'i gymysgu ag ofn. Daeth y cyfan yn real ar unwaith. Fis yn ddiweddarach, dywedais ffarwel wrth fy ffrindiau a glanio yng Nghaerdydd. Daeth Chris i'm nôl o'r orsaf goetsis gyda'm cesys enfawr, dod â fi i dŷ roedd mam ffrind iddo newydd adael, ac wrth iddo goginio pasta, dechreuodd ei ffrindiau i gyd lifo i mewn i'm croesawu. Prin oeddwn i'n adnabod y tŷ, prin oeddwn i wedi tynnu fy nghôt, ac yn sydyn roeddwn i wedi'm hamgylchynu. Roedd hi'n llethol ond yn hardd, dechrau rhywbeth newydd.

Yn gyffredinol, mae bywyd yng Nghymru wedi bod yn dda. Mae pobl yma'n gynnes ac yn groesawgar. Rwy'n ddiolchgar fy mod i eisoes yn adnabod teulu a ffrindiau Chris, gan fod hynny wedi gwneud setlo'n llawer haws. Yr hyn sydd wedi bod yn anos yw creu fy nghymuned fy hun. Pan rydych chi yn eich tridegau, ddim yn astudio, ac yn gweithio mewn tîm bach iawn, mae'n anodd cwrdd â phobl newydd mewn ffordd ystyrlon. Gall pobl fod yn gyfeillgar, ond weithiau mae'n aros ar yr wyneb. Rwy'n caru sgysiau dwfn, dadleuon, emosïynau, y pethau crai, ac mae cyrraedd y pwynt hwnnw gyda phobl wedi cymryd amser. Rwy'n dal wrthi.

Mae cwrdd â ffrindiau Ffrengig yma wedi helpu mwy nag oeddwn i'n ei ddisgwyl. Doeddwn i ddim yn sylweddoli faint roedd angen y dos bach hwnnw o gartref arna i nes i'w gael eto. Y blwntdod, y cyfeiriadau cyffredin, y bwyd, y cwyno am Emmanuel Macron, yr hiraeth am fara, caws a gwin go iawn. Siarad fy iaith fy hun heb feddwl. Teimlo fy mod i'n cael fy ngweld heb esbonio.

Mae yna bethau rwy'n eu colli, yn bennaf fy ffrindiau. Rwy'n colli pa mor hawdd yw cael mynediad at ofal iechyd yn Ffrainc a'r Almaen. Rwy'n colli'r diwylliant o fwyd da, cynnyrch lleol, a llai o bethau wedi'u lapio'n ddiangen mewn plastig. Rwy'n colli'r ffordd o fyw a'r gonestrwydd, weithiau'n greulon ond yn gadarnhaol. Ond dydw i ddim yn colli Ffrainc bob dydd. Mae cartref yn teimlo fel ble bynnag rydw i'n adeiladu fy mywyd, ac ar hyn o bryd, mae hynny yma.

Ers symud, rwyf wedi archwilio rhannau o Gymru, Wrecsam, Ponty, lleyfydd bach yn y Cymoedd, ac rwyf wedi teimlo rhywbeth arbennig. Balchder mae pobl Cymru'n ei gario, hyd yn oed pan mae bywyd yn galed. Cariad ffyrnig at iaith a thir. Rwyf eisieu deall mwy o'r wlad rydw i bellach yn ei galw'n gartref, y tu hwnt i Gaerdydd a thu hwnt i'r swigod hawdd.

O ran y dyfodol, mae Chris a minnau'n priodi ym mis Mehefin. Rwy'n gobeithio y cawn ni blentyn ryw ddydd. Rwy'n gobeithio am sefydlogrwydd, ychydig mwy o gysur ariannol, a'r gallu i deithio eto. Rwyf eisieu bywyd syml a llawen,

iechyd da, pleserau bach, a byd sydd ddim yn parhau i gracio ar yr ymylon. Yn fy ngwaith, rwy'n gobeithio y gallwn ni gefnogi'r bobl sydd ei angen fwyaf, hyd yn oed os mai ni yw'r cynorthwywyr trydydd parti. Rwy'n gobeithio ei fod yn gwneud gwahaniaeth.

Os oes un peth yr hoffwn i i bobl ei ddeall o'm stori i, ac o straeon eraill sydd wedi dod i Gymru, yw nad oes neb yn un-dimensiwn. Mae pawb yn cario teithiau, brwydrau, buddugoliaethau a cholledion nad ydych chi'n gallu eu gweld. Y lleiaf rydyn ni'n ei ddyledus i'n gilydd yw amynedd, empathi a chwilfrydedd. Parodwydd i ddeall cyn barnu. Mae dynoliaeth y tu ôl i bob acen, pob fisa, pob enw sy'n edrych yn anghyfarwydd.

Fi hefyd.



# WHAT IT TAKES TO STAY

## Olga's Story



I was born and raised in Mexico City, a giant, noisy, chaotic, beautiful place where millions of people live close together and family is everywhere. I grew up surrounded by cousins, uncles, aunties, food, gatherings, and constant noise. Family shaped everything. When I was young, I wanted to be an architect, but life took me in a very different direction.

When I was fifteen, my parents sent me to the United States to live with an American family for a year. They had known my family for generations, so there was trust. I barely spoke any English. On my first day of school, I cried because all I could say was "hello." It was an incredibly hard year. I felt lonely and overwhelmed. But by the end of it, I had learned the language. When I returned to Mexico, my

parents told me I should learn it properly. For three years, every afternoon after high school, I studied English grammar.

Architecture was too competitive to get into, so I studied English instead and became a teacher. I worked throughout university, teaching in the afternoons and living with my parents so I could manage financially. Over time, I taught almost every level imaginable, from primary school to university. In 2007, I was selected for a Mexican government and British Council programme and spent a year in England as a Spanish language assistant. I loved the work. When the year ended, I returned to Mexico, then later, in 2012, moved to Dublin to continue my studies.

Ireland changed everything again. When I finished the course, I did not want to return to Mexico. A friend suggested volunteering abroad, something that is not common where I am from. In Mexico, volunteering is often imagined as something simple and informal. But this was different. One opportunity led to another, and soon I was volunteering in Myanmar.

I lived there for two years on school grounds, teaching English and later teaching methodology to teacher educators. Life in Myanmar was meaningful but very challenging. When the project was extended, I could have stayed longer, but my work partner was returning to England, and I felt it was time to go home. By then, I had been away from Mexico for four years without returning. I went back in 2017, just in time for the major earthquake in Mexico City.

In 2018, my life changed again. I met my partner, a Welsh woman living in Mexico. We started dating, and then the pandemic arrived. We had barely been together when lockdown forced us into a tiny flat, all day, every day, for months. It was intense, sometimes beautiful, sometimes very hard. After that period, she felt the pull of home. She wanted to see her family again. We travelled to Wales for Christmas in 2019, and I met her family properly for the first time.

In 2020, she told me she needed to return to Wales permanently. We got married in Mexico. To apply for my spouse visa, she needed a UK job with a specific salary, so she began applying from Mexico. The visa process was overwhelming. Endless documents, bank statements, personal details I never imagined having to share. It took months.

She returned to Wales in July 2021. I stayed behind to finish work, sell everything, and prepare the move. I joined her that November. I was lucky. An admin position opened at her company and I got the job. I knew nothing about health and safety, but it gave me stability. A year later, I moved to the University of South Wales, where I still work in quality assurance. It is administrative work, but I am back in an academic environment, which matters to me. I can work partly from home and partly on campus.

We lived first in Caerphilly and now in a small village between Caerphilly and Newport. People here are friendly. Wales has been good to me. I

have never felt unsafe or threatened. But even after three years, I still do not feel that I have close Welsh friends. People at work are kind and welcoming, but there is a line between being friendly and being friends, and I have not crossed it. The things I think about, politics, racism, feminism, far right movements, are not always the topics people want to discuss over lunch. My closest friendships are still in Mexico and scattered across the world. It is not loneliness exactly, more a sense of distance.

Even so, we love it here and want to stay long term. Maybe one day we will divide our time between Wales and Mexico. Winter in Mexico sounds very appealing. But the future feels uncertain with how the world is changing.

Nothing in Wales reminds me of Mexico. Mexico City is loud, chaotic, dangerous, funny even in tragedy. Wales is quiet, green, clean. Here, people take things for granted that would be luxuries back home, like drinking water from the tap or clean air. In Mexico City, you carry heavy water bottles upstairs every few days because you cannot drink from the tap. Life is simply different.

**What I miss most is the food. I miss tacos so much that I regularly lose time watching street food videos online.**

Adjusting has been easier because my partner understands Mexican culture deeply. She lived in Mexico for seven years, speaks Spanish, understands the jokes, the food, the rhythms. I

do not have to constantly translate myself. That makes an enormous difference.

The immigration process has been one of the hardest parts. Renewing my visa meant more documents, more scrutiny, more expense. Next year, I will be eligible for indefinite leave to remain, if the rules do not change. It costs thousands of pounds and includes an exam that even many British people would struggle with. But it represents stability.

What I want people to understand about immigration is that it is never simple. People see the surface and assume it was easy. They do not see the paperwork, the waiting, the anxiety, or the guilt. I think of friends in Myanmar who have so much less. My struggles are real, but they exist alongside privilege. You live with gratitude and guilt at the same time.

Most of us come to build honest lives. To work, to love, to be safe. My partner and I are just another couple who crossed continents to be together. Like everyone else, we want a home, dignity, and ordinary happiness.



# BETH SY'N EI GYMRYD I AROS

Hanes Olga



Cefais fy ngeni a'm magu yn Ninas Mecsico, lle enfawr, swnllyd, prysur ac hardd, lle mae miliynau o bobl yn byw'n agos at ei gilydd ac mae teulu ym mhobman. Cefais fy magu yng nghanol cefndryd, ewythrod, modrybedd, bwyd, cyfarfodydd a swm parhaus. Roedd teulu wrth wraidd popeth. Pan oeddwn yn ifanc, roeddwn eisiau bod yn bensaer, ond aeth bywyd â fi i gyfeiriad hollol wahanol.

Pan oeddwn yn bymtheg oed, onfonodd fy rhieni fi i'r Unol Daleithiau i fyw gyda theulu Americanaidd am flwyddyn. Roedd y teuluoedd wedi adnabod ei gilydd ers cenedlaethau, felly roedd ymddiriedaeth. Prin oedd fy Saesneg. Ar fy niwrnod cyntaf yn yr ysgol, gwnes i grio gan mai "hello" oedd yr unig air allwn i ei ddweud. Roedd y flwyddyn honno'n anodd iawn. Roeddwn

yn teimlo'n unig ac wedi fy llethu. Ond erbyn y diwedd, roeddwn wedi dysgu'r iaith. Pan ddychwelais i Fecsico, dywedodd fy rhieni y dylwn ei dysgu'n iawn. Am dair blynedd, bob prynhawn ar ôl yr ysgol uwchradd, astudiais ramadeg Saesneg.

Roedd pensaernïaeth yn rhy gystadleuol, felly astudiais Saesneg a dod yn athrawes. Gweithiais drwy'r brifysgol, yn dysgu yn y prynhawniau ac yn byw gyda fy rhieni i allu ymdopi'n ariannol. Dros amser, dysgais bron bob lefel bosibl, o ysgol gynradd i'r brifysgol. Yn 2007, cefais fy newis ar raglen gan lywodraeth Mecsico a'r British Council a threuliais flwyddyn yn Lloegr fel cynorthwydd iaith Sbaeneg. Roeddwn wrth fy modd â'r gwaith. Pan ddaeth y flwyddyn i ben, dychwelais i Fecsico, ac yn nes ymlaen, yn 2012, symudais i Ddulyn i barhau â'm hastudiaethau.

Newidiodd Iwerddon bopeth eto. Pan orffennais y cwrs, doeddwn i ddim eisiau dychwelyd i Fecsico. Awgrymodd ffrind wirfoddoli dramor, rhywbeth nad yw'n gyffredin o ble rwy'n dod. Ym Mecsico, mae gwirfoddoli'n aml yn cael ei weld fel rhywbeth syml ac anffurfiol. Ond roedd hyn yn wahanol. Arweiniodd un cyfle at un arall, ac yn fuan roeddwn yn gwirfoddoli ym Myanmar.

Bûm yno am ddwy flynedd yn byw ar dir ysgol, yn dysgu Saesneg ac wedyn yn dysgu methodoleg i hyfforddwyr athrawon. Roedd bywyd ym Myanmar yn ystyrlon ond yn heriol iawn. Pan estynnwyd y prosiect, gallwn fod wedi aros yn hirach, ond roedd fy mhartner gwaith yn dychwelyd i Loegr ac roeddwn i'n teimlo ei bod

hi'n amser mynd adref. Erbyn hynny, roeddwn wedi bod i ffwrdd o Fecsico am bedair blynedd heb ddychwelyd. Dychwelais yn 2017, yn union cyn y daeargryn mawr yn Ninas Mecsico.

Yn 2018, newidiodd fy mywyd eto. Cyfarfûm â'm partner, menyw Gymreig oedd yn byw ym Mecsico. Dechreuon ni garu, ac yna daeth y pandemig. Prin oeddem wedi bod gyda'n gilydd pan orfododd y cyfnod clo ni i rannu fflat bach, drwy'r dydd, bob dydd, am fisoedd. Roedd yn ddwys, weithiau'n brydfferth, weithiau'n anodd iawn. Ar ôl hynny, teimlodd hi'r awydd i fynd adref. Roedd hi eisiau gweld ei theulu eto. Teithion ni i Gymru dros y Nadolig yn 2019, a chyfarfûm â'i theulu'n iawn am y tro cyntaf.

Yn 2020, dywedodd wrthyf fod angen iddi ddychwelyd i Gymru'n barhaol. Priodon ni ym Mecsico. I wneud cais am fy fisa priod, roedd angen iddi gael swydd yn y DU gyda chyflog penodol, felly dechreuodd wneud ceisiadau o Fecsico. Roedd y broses fisa'n llethol. Dogfennau di-ben-draw, datganiadau banc, manylion personol nad oeddwn erioed wedi dychmygu y byddai'n rhaid eu rhannu. Cymerodd fisoedd.

Dychwelodd hi i Gymru ym mis Gorffennaf 2021. Arhosais ar ôl i orffen gwaith, gwerthu popeth, a pharatoi ar gyfer y symud. Ymunais â hi ym mis Tachwedd. Roeddwn yn ffodus. Agorodd swydd weinyddol yn ei chwmni a cefais y swydd. Doeddwn i ddim yn gwybod dim am iechyd a diogelwch, ond roedd yn rhoi sefydlogrwydd i mi. Flwyddyn yn ddiweddarach, symudais i Brifysgol De Cymru, lle rwy'n dal i weithio mewn sicrwydd

ansawdd. Gwaith gweinyddol ydyw, ond rwy'n ôl mewn amgylchedd academiaidd, sy'n bwysig i mi. Gallaf weithio'n rhannol o'r cartref ac yn rhannol ar y campws.

Buom yn byw yn gyntaf yng Nghaerffili ac yn awr mewn pentref bach rhwng Caerffili a Chasnewydd. Mae pobl yma'n gyfeillgar. Mae Cymru wedi bod yn dda i mi. Dydw i erioed wedi teimlo'n anniogel nac o dan fygythiad. Ond hyd yn oed ar ôl tair blynedd, dydw i ddim yn teimlo bod gen i ffrindiau Cymreig agos. Mae pobl yn y gwaith yn garedig ac yn groesawgar, ond mae gwahaniaeth rhwng bod yn gyfeillgar a bod yn ffrindiau, ac nid wyf wedi croesi'r llinell honno. Mae'r pethau sy'n llenwi fy meddwl, gwleidyddiaeth, hiliaeth, ffeministiaeth, mudiadau'r dde eithafol, ddim bob amser yn bynciau pobl eisiau trafod dros ginio. Mae fy ffrindiau agosaf dal ym Mecsico ac wedi'u gwasgaru ledled y byd. Nid unigrwydd yn union mohono, ond teimlad o bellter.

Er hynny, rydyn ni'n caru byw yma ac eisiau aros yn y tymor hir. Efallai ryw ddydd byddwn yn rhannu ein hamser rhwng Cymru a Mecsico. Mae gaeaf ym Mecsico yn swnio'n ddeniadol iawn. Ond mae'r dyfodol yn teimlo'n ansicr gyda'r ffordd mae'r byd yn newid.

Does dim byd yng Nghymru sy'n fy atgoffa o Fecsico. Mae Ninas Mecsico'n uchel, yn anhrefnus, yn beryglus, ac yn ddoniol hyd yn oed mewn trasiedi. Mae Cymru'n dawel, yn wyrdd ac yn lân. Yma, mae pobl yn cymryd yn ganiataol bethau a fyddai'n foethusrwydd adref, fel dŵr

yfed o'r tap neu aer glân. Yn Ninas Mecsico, rydych chi'n cario poteli dŵr trwm i fyny'r grisiau bob ychydig ddyddiau oherwydd na allwch yfed dŵr y tap. Mae bywyd yn syml wahanol.

### **Yr hyn rwy'n ei golli fwyaf yw'r bwyd. Rwy'n colli tacos gymaint nes fy mod yn aml yn colli amser yn gwyllo fideos bwyd stryd ar-lein.**

Mae addasu wedi bod yn haws oherwydd bod fy mhartner yn deall diwylliant Mecsicanaidd yn ddwfn. Bu'n byw ym Mecsico am saith mlynedd, mae'n siarad Sbaeneg, ac yn deall y jôcs, y bwyd, a'r rhythmau. Does dim rhaid i mi gyfeithu fy hun drwy'r amser. Mae hynny'n gwneud gwahaniaeth enfawr.

Mae'r broses fewnfudo wedi bod yn un o'r rhannau anoddaf. Roedd adnewyddu fy fisa'n golygu mwy o ddogfennau, mwy o graffu, a mwy o gost. Y flwyddyn nesaf, byddaf yn gymwys i gael caniatâd i aros am gyfnod amhenodol, os nad yw'r rheolau'n newid. Mae'n costio miloedd o bunnoedd ac yn cynnwys arholiad y byddai llawer o bobl Brydeinig yn ei chael yn anodd. Ond mae'n cynrychioli sefydlogrwydd.

Yr hyn rwyf eisiau i bobl ei ddeall am fewnfudo yw nad yw byth yn syml. Mae pobl yn gweld yr wyneb ac yn tybio ei fod yn hawdd. Dydyn nhw ddim yn gweld y gwaith papur, yr aros, y pryder, na'r euogrwydd. Rwy'n meddwl am ffrindiau ym Myanmar sydd â chyn lleied. Mae fy anawsterau'n real, ond maen nhw'n bodoli ochr yn ochr â breintiau. Rydych chi'n byw gyda diolchgarwch ac euogrwydd ar yr un pryd.

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn dod i adeiladu bywydau gonest. I weithio, i garu, i fod yn ddiogel. Dim ond cwpl arall ydym ni a groesodd gyfandiroedd i fod gyda'n gilydd. Fel pawb arall, rydyn ni eisiau cartref, urddas, a hapusrwydd cyffredin.



# EMBRACED BY ORDINARY PEOPLE WITH EXTRAORDINARY GENEROSITY

## José's Story



My name is José Cifuentes. I grew up and studied social work in Talca, Chile, during one of the most extraordinary moments in my country's history. In the early 1970s, Chile became the first country in the world to elect a socialist government through a fully democratic process. The election of President Salvador Allende filled my generation with hope for a fairer and more equal society. It felt as if an entire nation was dreaming together.

Inspired by that vision, I moved into a shantytown with a French priest and two fellow university students. We wanted to live among the people we hoped to serve. The poverty there was extreme. Homes were built from scrap wood and glass, with no electricity, no running water, and no gas. Yet those two and a half years

were the greatest education of my life. They shaped my understanding of justice, dignity, and humanity, and they still guide my values today.

That peaceful, democratic transformation provoked fear and hostility among those who controlled most of Chile's wealth, as well as their powerful allies abroad. Even before Allende took office, there were attempts to assassinate him. When those failed, efforts to destabilise his government continued relentlessly until they succeeded.

The military coup was brutal. Overnight, Chile fell into darkness. Thousands of people were killed. The national stadium was turned into a concentration camp. More than two thousand people disappeared, many thrown into the sea, never to be found. Anyone who showed even minimal concern for social justice was labelled a communist and treated as an enemy of the state.

I was imprisoned as a political prisoner, stripped of my rights, and expelled from university just as I was finishing my social work degree. Later, my wife Cristina and I were hunted again by the secret police. At that time, our daughter Rocío had just been born. We lived with constant fear that she could be taken from us, as had happened in neighbouring Argentina, where children of murdered political prisoners were given to other families under false identities.

In the end, we fled for her sake.

Through the World University Service, a charity supporting people persecuted for political or religious reasons, we were granted scholarships to continue our studies abroad. We never imagined exile would last long. We believed the dictatorship would eventually forget us. Months turned into years, and years into decades. Almost fifty years have now passed.

When we arrived in Britain, we spent a short time in London before being placed at Swansea University. From the very beginning, Wales welcomed us with a warmth I will never forget. We were among the fortunate refugees. We were treated with dignity, supported financially, and embraced by the community. At the time, a Labour MP, Judith Hart, fought to redirect overseas aid away from Pinochet's regime and towards Chilean refugees. Her courage and compassion changed our lives.

**In Wales, we never felt like outsiders. The Chile Solidarity Campaign in Swansea was made up of ordinary people with extraordinary generosity. Many offered friendship, solidarity, and love.** Several individuals played a crucial role in helping me rebuild my life, including academic mentors and friends who supported my education and professional development when exile had destroyed everything I had worked for.

With their support, I learned English, completed a degree in psychology, trained as a teacher, and later qualified as an educational psychologist. I practised in Wales for more than thirty years.

Wales became home. My children, Aldy and Rocío, grew up surrounded not just by support, but by care and belonging.

What do I miss about Chile? Even after so many years, the ache never disappears. I miss my mother, my aunt, my grandmother, and my brother, all of whom died while I was living here. I never had the chance to hold their hands, say goodbye, or attend their funerals. That absence is a wound many refugees carry. People sometimes imagine refugees are motivated by opportunity or material gain, but they rarely understand the depth of loss that exile brings.

I have returned to Chile since then. It is not perfect, but it is no longer a dictatorship, and today it is led by a young and principled president. I hope my country continues to choose peace, justice, and humanity.

Although I do not speak Welsh fluently, Welsh singing touches me deeply. In it, I hear the same longing and resilience that run through Chilean and Latin American history. It reminds me that humanity is shared, and that suffering and love connect us across borders.

My favourite Welsh word is *croeso*, meaning welcome. I even used it in the title of my second book, *Croeso Compañero*. *Compañero* means more than friend. It means a fellow human being, a companion in the struggle for dignity and justice. *Croeso compañero*. Welcome, fellow human.

After almost fifty years in Wales, my dream is simple. I want to continue contributing to this society in whatever way I can, promoting understanding, education, unity, and respect. I want Wales, and Swansea in particular, to remain an example of hospitality and human decency.

If there is one thing I want younger generations to understand, it is this. Most refugees do not leave their homes by choice. We flee because injustice leaves us no alternative. Seeking safety is not a political act. It is a human one.

Finally, I want to say this. The Chilean refugees who came to Wales in the 1970s remain profoundly grateful. The kindness shown to us, often quietly and without expectation of reward, is something we carry for the rest of our lives. It is part of what makes Wales a dignified society.

For that, I say thank you.



# WEDI FY NGHOFLEIDIO GAN BOBL GYFFREDIN Â HAELIONI EITHRIADOL

Hanes José



Fy enw i yw José Cifuentes. Cefais fy magu ac astudiais waith cymdeithasol yn Talca, Chile, yn ystod un o gyfnodau mwyaf rhyfeddol hanes fy ngwlad. Yn gynnar yn y 1970au, daeth Chile yn wlad gyntaf yn y byd i ethol llywodraeth sosialaidd drwy broses ddemocrataidd lawn. Llenwodd etholiad yr Arlywydd Salvador Allende fy nghanedlaeth â gobaith am gymdeithas decach a mwy cyfartal. Roedd fel petai'r genedl gyfan yn breuddwydio gyda'i gilydd.

Wedi fy ysbrydoli gan y weledigaeth honno, symudais i fyw mewn ardal dlawd gyda offeiriad o Ffrainc a dau fyfyrwr prifysgol arall. Roedden ni eisiau byw ymhlith y bobl roedden ni'n gobeithio eu gwasanaethu. Roedd y tlodï'n eithafol. Tai wedi'u hadeiladu o bren a gwydr gwastraff, dim trydan, dim dŵr rhedegol, dim nwy. Ond

y ddwy flynedd a hanner hynny oedd y wers fwyaf gwerthfawr yn fy mywyd. Fe wnaethon nhw lunio fy nealltwriaeth o gyfiawnder, urddas a dynoliaeth, ac maen nhw'n dal i arwain fy ngwerthoedd heddiw.

Ond fe achosodd y newid democrataidd heddychlon hwnnw ofn a gelyniaeth ymhlith y rhai oedd yn rheoli cyfoeth Chile, a'u cynghreiriaid pwerus dramor. Hyd yn oed cyn i Allende gymryd ei swydd, bu ymdrechion i'w lofruddio. Pan fethodd y rheini, parhaodd yr ymdrechion i danseilio ei lywodraeth nes iddyn nhw lwyddo.

Roedd y coup milwrol yn greulon. Dros nos, suddodd Chile i dywyllwch. Lladdwyd miloedd o bobl. Trowyd y stadiwm cenedlaethol yn wersyll carchar. Diflannodd dros ddwy fil o bobl, llawer ohonyn nhw wedi'u taflu i'r môr, heb erioed gael eu canfod. Cafodd unrhyw un oedd yn dangos hyd yn oed ychydig o bryder am gyfiawnder cymdeithasol ei labelu'n gomwynydd ac yn elyn i'r wladwriaeth.

Cefais fy ngharcharu fel carcharor gwleidyddol, collais fy hawliau, a chefais fy alltudio o'r brifysgol ar fin gorffen fy ngradd mewn gwaith cymdeithasol. Yn nes ymlaen, cafodd fy ngwraig Cristina a minnau ein herlid eto gan yr heddlu cudd. Ar y pryd, roedd ein merch Rocío newydd gael ei geni. Roedden ni'n byw mewn ofn parhaus y gellid ei chymryd oddi wrthym, fel oedd wedi digwydd yn yr Ariannin, lle cafodd plant carcharorion gwleidyddol eu rhoi i deuluoedd eraill dan hunaniaethau ffug.

Yn y diwedd, fe ffoesom er ei mwyn hi.

Drwy'r World University Service, elusen sy'n cefnogi pobl sy'n cael eu herlid am resymau gwleidyddol neu grefyddol, cawsom ysgoloriaethau i barhau â'n hastudiaethau dramor. Doedden ni byth yn dychmygu y byddai alltudiaeth yn para'n hir. Roedden ni'n credu y byddai'r unbennaeth yn ein hanghofio. Trodd misoedd yn flynyddoedd, a throdd blynyddoedd yn ddegawdau. Mae bron i hanner can mlynedd wedi mynd heibio bellach.

Pan gyrhaeddod ni Brydain, treulion ni gyfnod byr yn Llundain cyn cael ein lleoli ym Mhrifysgol Abertawe. O'r cychwyn cyntaf, croesawodd Cymru ni â chynhesrwydd na wnaif byth ei anghofio. Roedden ni ymhlith y ffoaduriaid Iwcus. Cawsom ein trin ag urddas, cawsom gefnogaeth ariannol, a chawsom ein cofleidio gan y gymuned. Ar y pryd, ymladdodd Aelod Seneddol Llafur, Judith Hart, yn ddewr i ailgyfeirio cymorth tramor oddi wrth drefn Pinochet at gefnogi ffoaduriaid Chile. Newidiodd ei thosturi a'i dewrder ein bywydau.

**Yng Nghymru, doedden ni byth yn teimlo fel pobl o'r tu allan. Roedd Ymgyrch Undod Chile yn Abertawe yn cynnwys pobl gyffredin â haelioni eithriadol. Cynigiodd llawer gyfeillgarwch, undod a chariad.** Chwaraeodd sawl unigolyn ran allweddol wrth fy helpu i ailadeiladu fy mywyd, gan gynnwys mentoriaid academaidd a ffrindiau a gefnogodd fy addysg a'm datblygiad proffesiynol pan oedd alltudiaeth wedi chwalu popeth roeddwn wedi gweithio drosto.

Gyda'u cefnogaeth, dysgais Saesneg, cwblheais radd mewn seicoleg, hyfforddais fel athro, ac yn y diwedd cymhwysais fel seicolegydd addysgol. Bûm yn ymarfer yng Nghymru am dros ddeng mlynedd ar hugain.

Daeth Cymru'n gartref. Tyfodd fy mhlant, Aldy a Rocío, wedi'u hamgylchynu nid yn unig gan gefnogaeth, ond gan ofal a pherthyn.

Beth ydw i'n ei golli am Chile? Hyd yn oed ar ôl cymaint o flynyddoedd, dydy'r poen byth yn diflannu. Rwy'n colli fy mam, fy modryb, fy mam-gu a'm brawd, pob un ohonyn nhw wedi marw tra oeddwn i yma. Doedd gen i byth gyfle i ddal eu dwylo, ffarwelio, nac i fynd i'w hangladdau. Mae'r absenoldeb hwnnw'n glwyf mae llawer o ffoaduriaid yn ei gario. Weithiau mae pobl yn dychmygu bod ffoaduriaid yn cael eu gyrru gan gyfleoedd neu fuddion, ond prin maen nhw'n deall dyfnder y golled sy'n dod gyda alltudiaeth.

Rwyf wedi dychwelyd i Chile ers hynny. Nid yw'n berffaith, ond nid yw bellach yn unbennaeth, ac heddiw mae'n cael ei harwain gan arlywydd ifanc ac egwyddorol. Rwy'n gobeithio y bydd fy ngwlad yn parhau i ddewis heddwch, cyfiawnder a dynoliaeth.

Er nad wyf yn siarad Cymraeg yn rhugl, mae canu Cymraeg yn cyffwrdd â fi'n ddwfn. Rwy'n clywed ynddo'r un hiraeth a gwydnwch sy'n rhedeg drwy hanes Chile a De America. Mae'n fy atgoffa bod dynoliaeth yn un, a bod poen a chariad yn ein cysylltu dros ffiniau.

Fy hoff air Cymraeg yw croeso, sy'n golygu "welcome". Defnyddiais hyd yn oed y gair yn nheitl fy ail lyfr, Croeso Compañero. Mae compañero yn golygu mwy na ffrind. Mae'n golygu cyd-ddyn, cydymaith yn y frwydr dros urddas a chyfiawnder. Croeso compañero. Croeso, gyd-ddyn.

Ar ôl bron i hanner can mlynedd yng Nghymru, mae fy mreuddwyd yn syml. Rwyf am barhau i gyfrannu at y gymdeithas hon mewn unrhyw ffordd y gallaf, gan hyrwyddo dealltwriaeth, addysg, undod a pharch. Rwyf am i Gymru, ac Abertawe yn arbennig, barhau i fod yn esiampl o groeso a gweddusrwydd dynol.

Os oes un peth yr hoffwn i genedlaethau iau ei ddeall, dyma fe. Nid yw'r rhan fwyaf o ffoaduriaid yn gadael eu cartrefi drwy ddewis. Rydyn ni'n ffoi oherwydd bod anghyfiawnder yn gadael dim dewis arall. Nid yw ceisio diogelwch yn weithred wleidyddol. Mae'n weithred ddynol.

Yn olaf, hoffwn ddweud hyn. Mae ffoaduriaid Chile a ddaeth i Gymru yn y 1970au yn parhau'n hynod ddiolchgar. Mae'r caredigrwydd a ddangoswyd i ni, yn aml yn dawel ac heb ddisgwyl dim yn ôl, yn rhywbeth byddwn ni'n ei gario gyda ni am weddill ein bywydau. Mae'n rhan o'r hyn sy'n gwneud Cymru'n gymdeithas urddasol.

Ac am hynny, rwy'n dweud diolch.



# FROM KAMPALA TO CARDIFF

## Vimla's Story



My name is Vimla Patel. I was born in Kampala, Uganda, and when I look back on my early life, I remember a time of real comfort and ease. The weather was warm all year round, people were friendly, and life felt healthy and calm. I was born into a wealthy family. We had servants at home and drivers who took us to school. At the time, I did not question it. Now, I understand how fortunate I was.

I studied in Kampala and spent much of my childhood in boarding school, which gave me discipline and independence. Outside school, I lived between my parents and my grandparents, who adored me. During the holidays, my

grandmother cooked all my favourite foods. I was surrounded by love, stability, and a close extended family.

Everything changed when I was eighteen. After finishing my O-levels, I married my husband, Hari, who was twenty-one. Looking at my granddaughter now, who is the same age I was then, I cannot believe how young I was. At the time, though, I felt ready for adult life.

I came to the UK when I was twenty, but not by choice. In 1972, Uganda's ruler, Idi Amin, ordered all Asians to leave the country within ninety days. At first, we thought it must be a joke. But it was real. Some people said he had a dream in which God told him to expel us. Whatever the reason, we had no choice.

Those final days in Uganda were terrifying. There was a strict curfew. No one was allowed outside after seven in the evening, and anyone caught was shot. My husband travelled daily to Kampala to organise passports and visas. Every evening, if he was not home by six, I feared he might never return.

On the sixteenth of October, we left Uganda with one suitcase and fifty pounds per family. At every checkpoint, soldiers searched our bags and took whatever they wanted. We left behind our parents, siblings, homes, and livelihoods. Families were scattered across the world, to Germany, Holland, America, and Canada. Weeks or months later, letters arrived telling us where loved ones had found safety.

When we arrived in the UK, the Red Cross welcomed us with hot tea, warm clothes, and kindness. We were taken to a resettlement

camp in Yeovil, Somerset. The journey had made me so sick that I was ill as soon as I stepped off the coach. The next day, after medical checks, I was told I was pregnant. **We had no home, no belongings, and no idea what lay ahead. It was frightening, but also a blessing.**

We stayed in the camp for only three weeks. In our Hindu culture, relying on benefits feels shameful. We believe in working hard and standing on our own feet. My husband immediately looked for work but found nothing in Somerset. As we had family in Cardiff, we asked to be moved to Wales.

Coming to Wales was a turning point. Within three days, my husband found work in a restaurant chopping onions, something he had never done before. He later worked at British Steel and then found a job at a petrol station, similar to work he had done back home.

I could not work at first because I was pregnant. After my daughter was born, I started working at Littlewoods on Saturdays. I then studied typing and shorthand at Clarke's College and secured a job with the Department of Trade and Industry. People were kind, supportive, and welcoming, and I was grateful for every opportunity.

My husband always wanted to be his own boss. In 1981, he bought a petrol station. It became a successful family business and supported us for many years.

The weather in Wales was a shock. It was cold, frosty, and windy, and we did not want to go outside. Another challenge was seeing our parents struggle with language and isolation. To support them, we began holding cultural and religious gatherings in people's homes. Eventually, a man named Mr Muniram offered us a hall to use. That became the start of a Hindu community centre.

In 1984, we bought our first building. Later, we purchased a larger centre in Splott for 1.2 million pounds. We paid off the entire loan within seven years, which was a moment of great pride. I became General Secretary of the centre and dedicated decades of my life to supporting the community. In 2010, I was honoured by the Welsh Government and received an award from the Queen. I was also invited to the Golden Jubilee celebrations.

I have lived in Wales for fifty-three years. I still speak Gujarati most of the time. I sometimes worry about my English, especially as I suffer from sleep apnoea, which affects my memory. But I have always tried to help anyone who comes to me, and I never say I do not know without trying to find an answer.

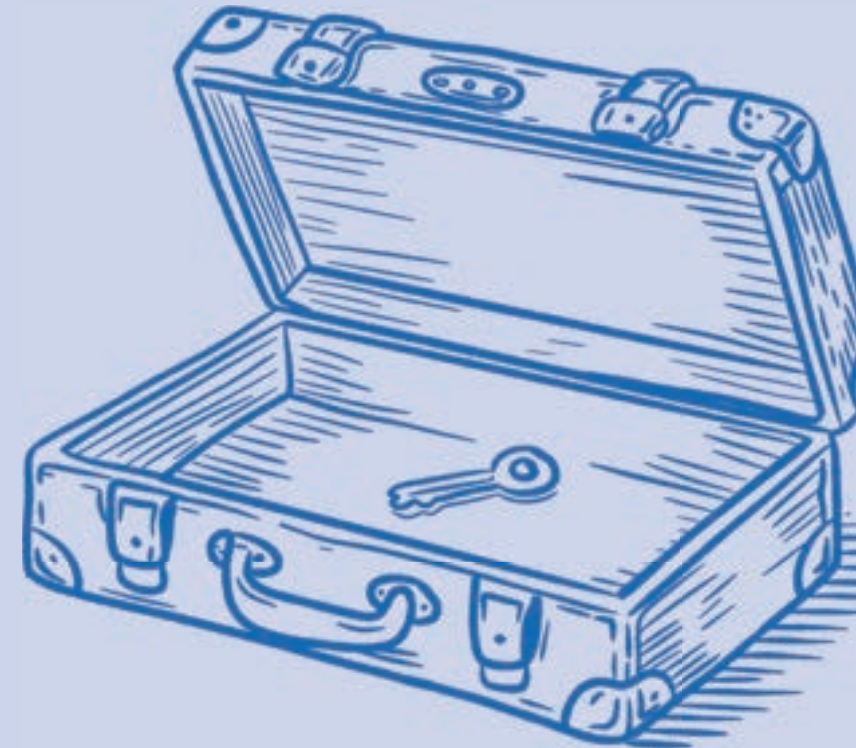
Some of my happiest memories are the birth of my children, watching them grow into educated adults, buying our community centre, and seeing my grandchildren thrive. I have five grandchildren, aged between fourteen and twenty-two.

I miss Uganda deeply. I miss the warmth, the people, cassava and matoke, and the food of my childhood. I have returned four times, and each visit brings me joy. When I meet someone from Uganda in Cardiff, I feel an instant connection.

My hopes for the future are simple. I want peace, no wars, and no hatred. I want to support the younger generation, who often face stress and pressure. They need resilience, values, and guidance.

From my father, I learned the importance of hard work. After losing everything in Uganda, he rebuilt his life and worked until he was eighty. He taught us to work honestly, to obey the law, and to respect the country that gives you a home.

That is what I want people to understand from my story. Never lose hope. Work hard. Give back. And whatever life takes from you, find the strength to rebuild.



# O KAMPALA I GAERDYDD

Hanes Vimla



Fy enw i yw Vimla Patel. Cefais fy ngeni yn Kampala, Uganda, ac wrth edrych yn ôl ar fy mlynnyddoedd cynnar, rwy'n cofio bywyd oedd yn gysurus ac yn dawel. Roedd y tywydd yn gynnes drwy'r flwyddyn, roedd pobl yn gyfeillgar, ac roedd bywyd yn teimlo'n iach ac yn hamddenol. Cefais fy ngeni i deulu cyfoethog. Roedd gennym weision gartref a gyrwyr oedd yn mynd â ni i'r ysgol. Ar y pryd, doeddwn i ddim yn cwestiynu hynny. Nawr, rwy'n sylweddoli pa mor ffodus oeddwn i.

Bûm yn astudio yn Kampala ac yn treulio llawer o'm plentynnod mewn ysgol breswyl, a roddodd ddisgyblaeth ac annibyniaeth i mi. Y tu allan i'r ysgol, roeddwn i'n byw rhwng cartref fy rhieni a chartref fy neiniau a theidiau, oedd yn fy ngharu'n fawr. Yn ystod y gwyliau, roedd fy mam-

gu yn coginio fy hoff fwydydd i gyd. Roeddwn i wedi fy amgylchynu gan gariad, sefydlogrwydd, a theulu estynedig agos.

Newidiodd popeth pan oeddwn i'n ddeunaw oed. Ar ôl gorffen fy O-levels, priodais fy ngŵr, Hari, oedd yn un ar hugain. Wrth edrych ar fy wyres heddiw, sydd yr un oedran ag oeddwn i bryd hynny, fedra i ddim credu pa mor ifanc oeddwn i. Ond ar y pryd, roeddwn i'n teimlo'n barod am fywyd oedolyn.

Des i i'r DU pan oeddwn i'n ugain oed, ond nid o ddewis. Yn 1972, gorchmynnodd arweinydd Uganda, Idi Amin, i bob Asiaid adael y wlad o fewn naw deg diwrnod. Ar y dechrau, roedden ni'n meddwl mai jôc oedd hi. Ond roedd yn wir. Dywedodd rhai pobl ei fod wedi cael breuddwyd lle dywedodd Duw wrtho i'n diarddel. Beth bynnag oedd y rheswm, doedd gennym ni ddim dewis.

Roedd y dyddiau olaf hynny yn Uganda yn frawychus. Roedd cyrffyw llym. Doedd neb yn cael bod allan ar ôl saith yr hwyr, ac roedd unrhyw un oedd yn cael ei ddal yn cael ei saethu. Roedd fy ngŵr yn teithio i Kampala bob dydd i drefnu pasbortau a fisas. Bob nos, os nad oedd gartref erbyn chwech, roeddwn i'n ofni na fyddai'n dychwelyd.

Ar yr unfed ar bymtheg o Hydref, gadawsom Uganda gydag un ces a hanner cant o bunnoedd i bob teulu. Wrth bob pwynt gwirio, roedd milwyr yn chwilio ein bagiau ac yn cymryd beth bynnag oedd yn apelio atyn nhw. Gadawsom ein rhieni,

brodyr a chwirydd, cartrefi, a'n bywoliaethau ar ôl. Cafodd teuluoedd eu gwasgaru ledled y byd, i'r Almaen, yr Iseldiroedd, America, a Chanada. Wythnosau neu fisoedd yn ddiweddarach, dechreuodd llythyrâu gyrraedd yn dweud ble roedd anwyliaid wedi dod o hyd i ddiogelwch.

Pan gyrhaeddodd y DU, fe'n croesawyd gan y Groes Goch gyda the poeth, dillad cynnes, a charedigrwydd. Aethpwyd â ni i wersyll ailsefydlu yn Yeovil, Gwlad yr Haf. Roedd y daith wedi fy ngwneud mor sâl nes i mi deimlo'n wael ar unwaith wrth gamu oddi ar y bws. Y diwrnod wedyn, ar ôl archwiliadau meddygol, dywedwyd wrthyf fy mod yn feichiog. **Doedd gennym ni ddim cartref, dim eiddo, a dim syniad beth oedd o'n blaenau. Roedd yn frawychus, ond hefyd yn fendith.**

Arhosom yn y gwersyll am dair wythnos yn unig. Yn ein diwylliant Hindŵaidd, mae dibynnu ar fudd-daliadau yn teimlo'n gywilyddus. Rydym yn credu mewn gweithio'n galed a sefyll ar ein traed ein hunain. Dechreuodd fy ngŵr chwilio am waith ar unwaith ond doedd dim byd ar gael yn Somerset. Gan fod gennym deulu yng Nghaerdydd, gofynnem gael symud i Gymru.

Roedd dod i Gymru'n drobwynt. O fewn tridiau, cafodd fy ngŵr waith mewn bwyty yn torri winwns, rhywbeth doedd e erioed wedi'i wneud o'r blaen. Yn ddiweddarach, bu'n gweithio yn British Steel ac wedyn cafodd swydd mewn gorsaf betrol, yn debyg i'r gwaith roedd wedi'i wneud adref.

Doeddwn i ddim yn gallu gweithio ar y dechrau oherwydd fy mod yn feichiog. Ar ôl geni fy merch, dechreuais weithio yn Littlewoods ar ddydd Sadwrn. Yna astudiais deipio a chrynodeb ysgrifennu yng Ngholeg Clarke a chael swydd gyda'r Adran Masnach a Diwydiant. Roedd pobl yn garedig, yn gefnogol, ac yn groesawgar, ac roeddwn i'n ddiolchgar am bob cyfle.

Roedd fy ngŵr wastad eisiau bod yn fos iddo'i hun. Yn 1981, prynodd orsaf betrol. Daeth yn fusnes teuluol llwyddiannus a'n cynnal am flynyddoedd lawer.

Roedd y tywydd yng Nghymru'n sioc. Roedd hi'n oer, yn rewlyd, ac yn wyntog, ac doedden ni ddim eisiau mynd allan. Her arall oedd gweld ein rhieni'n cael trafferth gyda'r iaith ac yn teimlo'n ynysig. I'w cefnogi, dechreuon ni gynnal cyfarfodydd diwylliannol a chrefyddol mewn cartrefi pobl. Yn y pen draw, cynigiodd dyn o'r enw Mr Muniram neuadd i ni ei defnyddio. Dyna ddechrau canolfan gymunedol Hindŵaidd.

Yn 1984, prynon ni'n hadeilad cyntaf. Yn ddiweddarach, prynon ni ganolfan fwy yn Sblot am 1.2 miliwn o bunnoedd. Gwnaethom dalu'r benthyciad i gyd o fewn saith mlynedd, a oedd yn foment o falchder mawr. Deuthum yn Ysgrifennydd Cyffredinol y ganolfan ac ymroi degawdau o'm bywyd i gefnogi'r gymuned. Yn 2010, cefais fy anrhydeddu gan Lywodraeth Cymru ac fe gefais wobwr gan y Frenhines. Cefais

hefyd wahoddiad i ddatliadau'r Jiwbilí Aur.

Rwyf wedi byw yng Nghymru ers pum deg a thair blynedd. Rwy'n dal i siarad Gujaratî'r rhan fwyaf o'r amser. Weithiau rwy'n poeni am fy Saesneg, yn enwedig gan fy mod yn dioddef o apnoea cwsg, sy'n effeithio ar fy nghof. Ond rwyf wastad wedi ceisio helpu unrhyw un sy'n dod ata i, a dydw i byth yn dweud "dw i ddim yn gwybod" heb geisio dod o hyd i ateb.

Rhai o'm hatgofion hapusaf yw geni fy mhlant, eu gweld yn tyfu'n oedolion addysgedig, prynu ein canolfan gymunedol, a gweld fy wyrion yn ffynnu. Mae gen i bump o wyrion, rhwng pedair ar ddeg a dau ddeg dau oed.

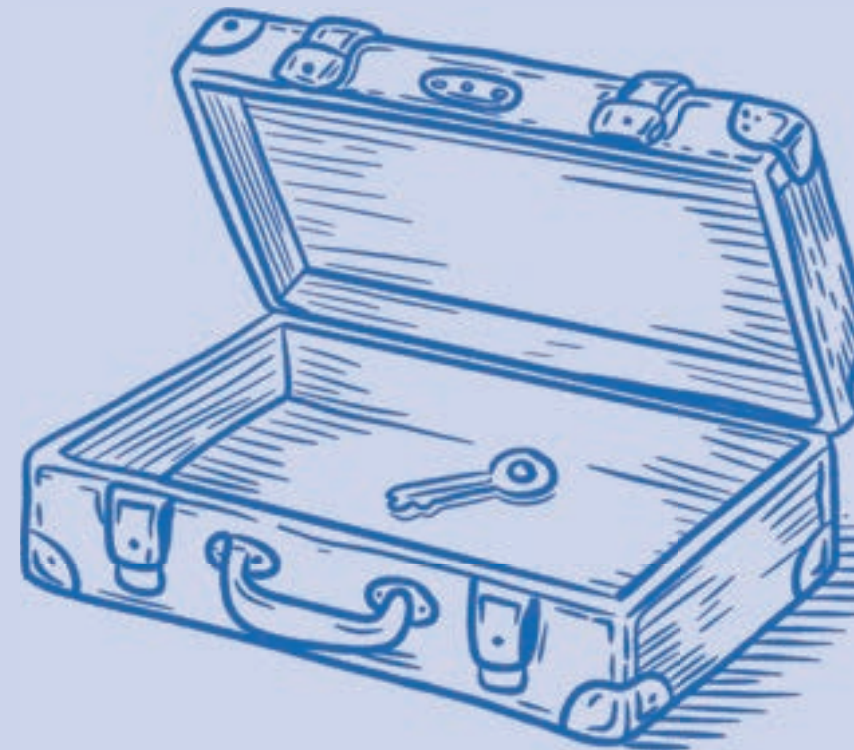
Rwy'n colli Uganda'n fawr. Rwy'n colli'r cynhesrwydd, y bobl, cassafa a matoke, a bwyd fy mhentyndod. Rwyf wedi dychwelyd bedair gwaith, ac mae pob ymweliad yn dod â llawenydd i mi. Pan fyddaf yn cwrdd â rhywun o Uganda yng Nghaerdydd, rwy'n teimlo cysylltiad ar unwaith.

Mae fy ngobaith ar gyfer y dyfodol yn syml. Rwyf eisiau heddwch, dim rhyfeloedd, a dim casineb. Rwyf eisiau cefnogi'r genhedlaeth iau, sy'n aml yn wynebu straen a phwysau. Maen nhw angen gwydnwch, gwerthoedd, ac arweiniad.

Gan fy nhad, dysgais bwysigrwydd gweithio'n galed. Ar ôl colli popeth yn Uganda,

ailadeiladodd ei fywyd a gweithio tan oedd yn wyth deg oed. Dysgodd i ni weithio'n onest, ufuddhau i'r gyfraith, a pharchu'r wlad sy'n rhoi cartref i chi.

Dyna'r hyn rwyf eisiau i bobl ei ddeall o'm stori. Peidiwch byth â cholli gobaith. Gweithiwch yn galed. Rhowch yn ôl. A beth bynnag mae bywyd yn ei gymryd oddi wrthych, dewch o hyd i'r nerth i ailadeiladu.



# A ROOTLESS COSMOPOLITAN

## David's Story



My name is David Evans, and although I often say I was born and brought up in Wales, the truth of who I am and where I come from is far more tangled than that simple sentence suggests.

My father's family are Welsh in the deepest sense of the word. They come from Tonypanyd, or Tonn Refail, and have lived there for centuries. I grew up knowing I was related to half the valley. **Those roots are old, coal-stained, and steady. But the other half of me was always a mystery.**

My mother, Patricia McGurty, came from Atherton in Greater Manchester and was curiously silent about her past. I assumed she was Irish Catholic, partly because of her name and partly because so many Irish families settled in Manchester after the famine. Her great-great

grandfather had arrived there as a starving eight-year-old and gone to work in a brick factory in Salford. That felt like enough of a story. She never spoke about her father, and it was only much later in my life that I learned why.

My grandfather was a Polish Jew from Borislav. Today Borislav is in Ukraine, but at the time of his birth it belonged to Austria-Hungary, and later to Poland. Most of his family were murdered in the Holocaust. The few who survived scattered, mainly to the United States. Some of them only found me, their Welsh relative, in recent years. Reuniting with them has been joyful and deeply painful at the same time. We speak across oceans, grateful to have found each other at all, and acutely aware that our connection exists only because entire generations before us were erased.

My mother never truly integrated into Welsh life in the way people expected. She was a teacher, spoke no Welsh, and sounded English in a place where language signals belonging. She lived slightly on the edge of the community. In some ways, I inherited that feeling. I have always been a little different, even in the place where I was born. I could pass easily. I look Welsh enough. But inside, I never felt entirely one thing. Not Welsh enough in Wales, too Welsh in England. A rootless cosmopolitan, as Theresa May once used dismissively, though I have since reclaimed the phrase with affection.

**It all made more sense when I learned who my grandfather really was. He was a travelling jazz**

**musician, creative and itinerant, moving from place to place across Europe.** My brother and I both work in the arts. We write; we make music. No one else in the family does. Suddenly there he was, explaining us across a century.

When I was young, I left Wales out of necessity rather than adventure. After the Miners' Strike, the valleys were economically devastated. There was no work. Many of us left, just as generations before us had done. I bought a ticket to Barcelona almost on a whim and ended up staying seven years.

Spain then was not the Spain of today. It was still emerging from decades of dictatorship. It was loud, emotional, chaotic, and completely alien to a punctual, over-polite Welsh lad. One of my clearest memories is sitting in a bar at Christmas, three months into life there, able to say nothing but "Do you have a cigarette?" and "Do you have a light?" before bursting into tears because I could not communicate. I was lonely, lost, and desperate for language.

Months later, after isolation, grammar books, and cassette tapes, I ran into people I had not seen in a while. I opened my mouth and suddenly I was speaking fluent Spanish and Catalan. Their jaws dropped. Mine nearly did too. Language returned like oxygen. I think that is why I stayed so long. Speaking other languages unlocked parts of myself I did not know existed.

Living abroad taught me how deeply culture shapes communication. Spanish conversations

are loud, direct, and unapologetic. To get a waiter's attention, you shout for coffee. The first time I tried it, I nearly died of embarrassment. In Wales, I apologise when someone else bumps into me. In Barcelona, people asked me why I was saying sorry at all.

These differences matter. I have seen how small cultural misunderstandings around tone, timekeeping, or queuing can escalate. It later made me more empathetic in my work with refugees. Learning vocabulary is not enough. You have to learn the personality of a language.

Spain taught me many things. What I missed most about home, surprisingly, was punctuality. Not food. Spain wins that easily. But the comfort of knowing that nine o'clock really means nine.

I have lived in Barcelona, Berlin, the United States, and Bosnia. Yet Wales always pulls me back. I think I was drawn to places where no one had a ready-made story about who I was supposed to be. There is freedom in being culturally fluid.

The older I get, the more I see migration as the spine of my family. Economic migration brought my father's ancestors to the coal valleys. Persecution forced my grandfather from Poland. My nieces in Dublin will grow up Welsh, Cockney, and Irish. Nothing stands still. Identities shift.

That is why I wish people understood something simple. There is no Wales without migration. Cardiff would not exist without it. The coalfields

would not. Scratch almost any so-called pure Welsh identity and you will find a story like mine. An Irish labourer. A Polish musician. A grandmother from somewhere else entirely.

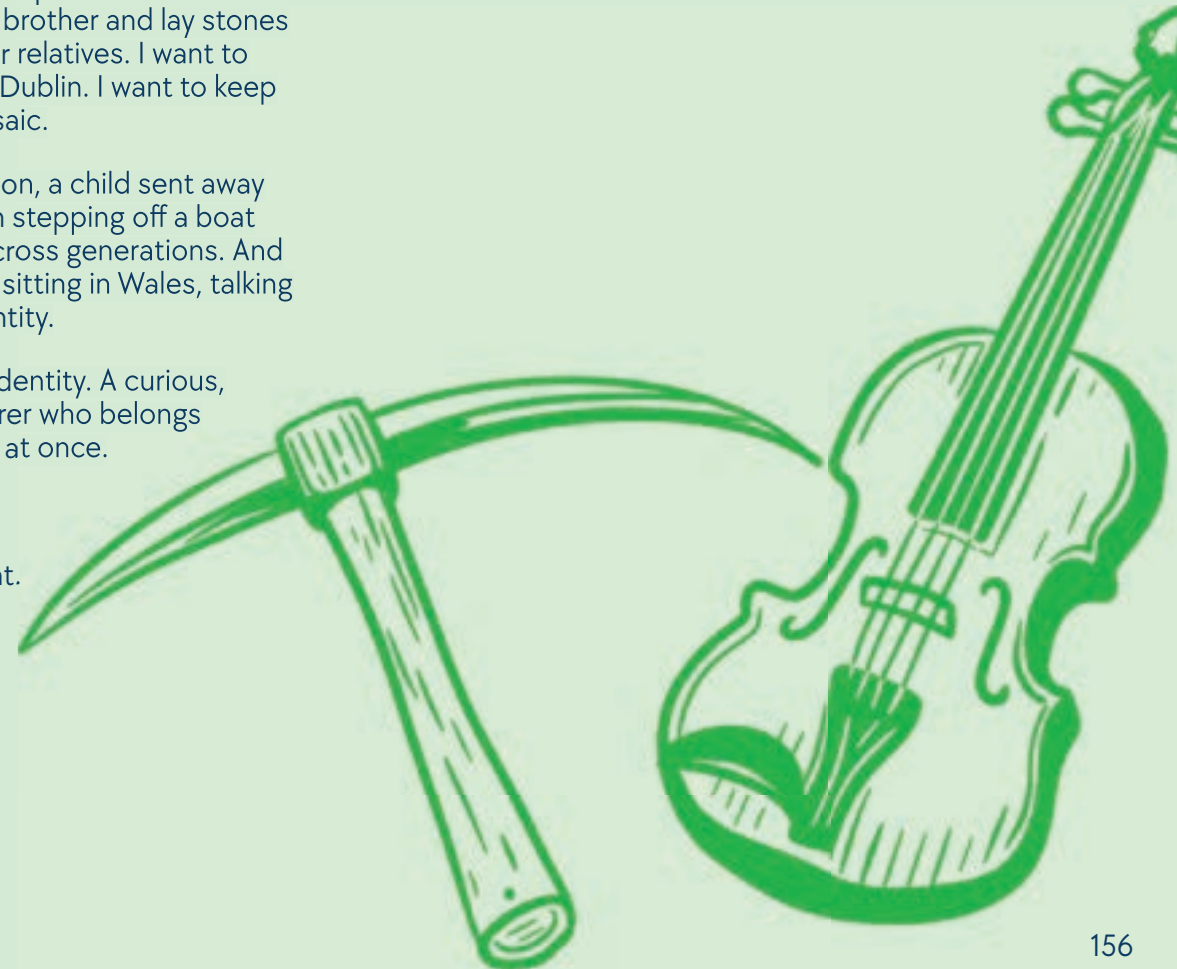
After a recent brush with cancer, I have been thinking more about what comes next. I want to write honestly about these migrations and collisions of history that shaped me. I want to travel to Borislav with my brother and lay stones on the mass graves of our relatives. I want to see more of my family in Dublin. I want to keep piecing together the mosaic.

Because one small decision, a child sent away during famine, a musician stepping off a boat with a drum kit, ripples across generations. And here I am, decades later, sitting in Wales, talking about belonging and identity.

Maybe that is my truest identity. A curious, ethnically tangled wanderer who belongs everywhere and nowhere at once.

A rootless cosmopolitan.

And I'm at peace with that.



# COSMOPOLITAN HEB WREIDDIAU

Hanes David



Fy enw i yw David Evans, ac er fy mod i'n dweud yn aml fy mod i wedi fy ngeni a'm magu yng Nghymru, mae'r gwir am bwy ydw i a ble rydw i'n dod ohono yn llawer mwy cymhleth na'r frawddeg syml honno.

Mae teulu fy nhad yn Gymreig yn ystyr ddyfnaf y gair. Maen nhw'n dod o Donypany, neu Tonn Refail, ac wedi byw yno ers canrifoedd. Wrth dyfu i fyny, roeddwn i'n gwybod fy mod i'n perthyn i hanner y cwm. **Mae'r gwreiddiau hynny'n hen, yn llawn llwch glo, ac yn gadarn. Ond roedd hanner arall ohona i wastad yn ddirgelwch.**

Daeth fy mam, Patricia McGurty, o Atherton yn Greater Manchester, ac roedd hi'n dawel iawn am ei gorffennol. Roeddwn i'n tybio ei bod hi'n

Gatholig o dras Wyddelig, yn rhannol oherwydd ei henw ac yn rhannol oherwydd bod cymaint o deuluoedd o Iwerddon wedi ymgartrefu ym Manceinion ar ôl y newyn mawr. Roedd ei hen hen daid wedi cyrraedd yno fel plentyn wyth oed newynog ac wedi mynd i weithio mewn ffatri frics yn Salford. Roedd hynny'n teimlo fel digon o stori. Doedd hi byth yn siarad am ei thad, a dim ond llawer yn ddiweddarach yn fy mywyd y dysgais pam.

Roedd fy nhad-cu yn Iddew o Wlad Pwyl o'r enw Borislav. Heddiw mae Borislav yn yr Wcráin, ond pan gafodd ei eni roedd yn rhan o Awstria-Hwngari, ac wedyn Gwlad Pwyl. Cafodd y rhan fwyaf o'i deulu eu lladd yn yr Holocost. Gwasgarodd y rhai a orosodd, yn bennaf i'r Unol Daleithiau. Dim ond yn y blynyddoedd diwethaf y daeth rhai ohonyn nhw o hyd i mi, eu perthynas Gymreig. Roedd ailgysylltu â nhw yn llawen ac yn boenus iawn ar yr un pryd. Rydyn ni'n siarad dros gefnforoedd, yn ddiolchgar ein bod ni wedi dod o hyd i'n gilydd o gwbl, ac yn gwbl ymwybodol bod y cysylltiad hwn yn bodoli dim ond oherwydd i genedlaethau cyfan gael eu dileu cynom ni.

Doedd fy mam byth wedi ymgartrefu'n llawn mewn bywyd Gymreig fel yr oedd pobl yn ei ddisgwyl. Roedd hi'n athrawes, doedd hi ddim yn siarad Cymraeg, ac roedd yn swnio'n Seisnig mewn lle lle mae iaith yn golygu perthyn. Roedd hi ychydig ar gyrion y gymuned. Mewn ffordd, etifeddais i'r teimlad hwnnw. Rydw i wastad wedi teimlo ychydig yn wahanol, hyd yn oed yn y man lle cefais fy ngeni. Gallwn i basio'n rhwydd. Rwy'n

edrych yn ddigon Cymreig. Ond y tu mewn, doeddwn i byth yn teimlo'n gwbl un peth. Ddim yn ddigon Cymreig yng Nghymru, ac yn rhy Gymreig yn Lloegr. Cosmopolitan heb wreiddiau, fel y dywedodd Theresa May unwaith mewn ffordd sarhaus, ond rydw i wedi hawlio'r term gyda rhyw fath o hoffter ers hynny.

**Gwnaeth popeth wneud mwy o synnwyr pan ddysgais pwy oedd fy nhad-cu mewn gwirionedd. Cerddor jazz oedd e, yn teithio o le i le ar draws Ewrop.** Mae fy mrawd a minnau ill dau'n gweithio yn y celfyddydau. Rydyn ni'n ysgrifennu ac yn gwneud cerddoriaeth. Does neb arall yn y teulu sy'n gwneud hynny. Yn sydyn, roedd e yno, yn ein hesbonio ni ar draws canrif.

Pan oeddwn i'n ifanc, gadewais Gymru allan o angen yn hytrach nag antur. Ar ôl Streic y Glowyr, roedd y cymoedd wedi'u chwalu'n economaidd. Doedd dim gwaith. Gadawodd llawer ohonom ni, yn union fel cenedlaethau o'n blaenau. Prynais docyn i Barcelona bron ar fympwy, a gorffennais aros yno am saith mlynedd.

Doedd Sbaen bryd hynny ddim fel heddiw. Roedd hi'n dal i ddod allan o ddegawdau o unbennaeth. Roedd hi'n swllyd, yn emosiynol, yn anhrefnus, ac yn gwbl estron i Gymro gwrtais a phrydlon. Un o'm hatgofion cliraf yw eistedd mewn bar dros y Nadolig, dri mis ar ôl symud yno, a dim ond yn gallu dweud "Oes gennych chi sigarét?" ac "Oes gennych chi dân?" cyn dechrau crio am na allwn i gyfathrebu. Roeddwn i'n unig, ar goll, ac yn awchu am iaith.

Fisoedd yn ddiweddarach, ar ôl ynysigrwydd, llyfrau gramadeg, a thapiau sain, fe ddes i ar draws pobl nad oeddwn i wedi'u gweld ers tro. Agorais fy ngheg ac yn sydyn roeddwn i'n siarad Sbaeneg a Chatalan yn rhugl. Syrthiodd eu genau. Bron i mi hefyd. Daeth iaith yn ôl ataf fel ocsigen. Dwi'n meddwl mai dyna pam arhosais i gyhyd. Fe wnaeth siarad ieithoedd eraill agor rhannau ohonof nad oeddwn i'n gwybod oedd yno.

Fe wnaeth byw dramor ddysgu i mi pa mor ddwfn mae diwylliant yn siapio cyfathrebu. Mae sgrysiâu Sbaenaidd yn uchel, yn uniongyrchol, ac yn ddi-flewyn-ar-dafod. I gael sylw gweinydd, rwyd ti'n galw'n uchel am goffi. Y tro cyntaf i mi drio, bron i mi farw o gywilydd. Yng Nghymru, rydw i'n ymddiheuro pan fydd rhywun arall yn taro i mewn i mi. Yn Barcelona, roedd pobl yn gofyn pam roeddwn i'n dweud sori o gwbl.

Mae'r gwahaniaethau hyn yn bwysig. Rydw i wedi gweld sut gall camddealltwriaethau diwylliannol bach am naws, amser, neu giwio waethygu'n gyflym. Yn ddiweddarach, gwnaeth hyn fi'n fwy empathig yn fy ngwaith gyda ffoaduriaid. Nid yw dysgu geirfa yn ddigon. Mae'n rhaid dysgu personoliaeth iaith hefyd.

Dysgodd Sbaen lawer o bethau i mi. Yr hyn oeddwn i'n ei golli fwyaf am adref, yn syndod braidd, oedd prydlondeb. Nid bwyd. Mae Sbaen yn ennill hynny'n hawdd. Ond y cysur o wybod bod naw o'r gloch yn golygu naw o'r gloch.

Rydw i wedi byw yn Barcelona, Berlin, yr Unol

Daleithiau, a Bosnia. Ac eto, mae Cymru wastad yn fy nhynnu'n ôl. Rwy'n meddwl fy mod i'n cael fy nenu at lefydd lle nad oedd gan neb stori barod am bwy y dylwn i fod. Mae rhywbeth rhyddhaol am fod yn hyblyg yn ddiwylliannol.

Wrth i mi heneiddio, dwi'n gweld ymfudo fel asgwrn cefn fy nheulu. Daeth ymfudo economaidd â theulu fy nhad i'r cymoedd glo. Gorfododd erledigaeth fy nhad-cu i adael Gwlad Pwyl. Bydd fy nithoedd yn Nulyn yn tyfu'n Gymreig, yn Gocni, ac yn Wyddelig. Does dim byd yn aros yn llonydd. Mae hunaniaethau'n symud.

Dyna pam hoffwn i i bobl ddeall rhywbeth syml. Does dim Cymru heb ymfudo. Fyddai Caerdydd ddim yn bodoli hebdo. Fyddai'r meysydd glo ddim chwaith. Crafwch bron unrhyw hunaniaeth sy'n cael ei galw'n Gymreig bur, a byddwch chi'n dod o hyd i stori fel fy un i. Llafurwr o Iwerddon. Cerddor o Wlad Pwyl. Mam-gu o rywle arall.

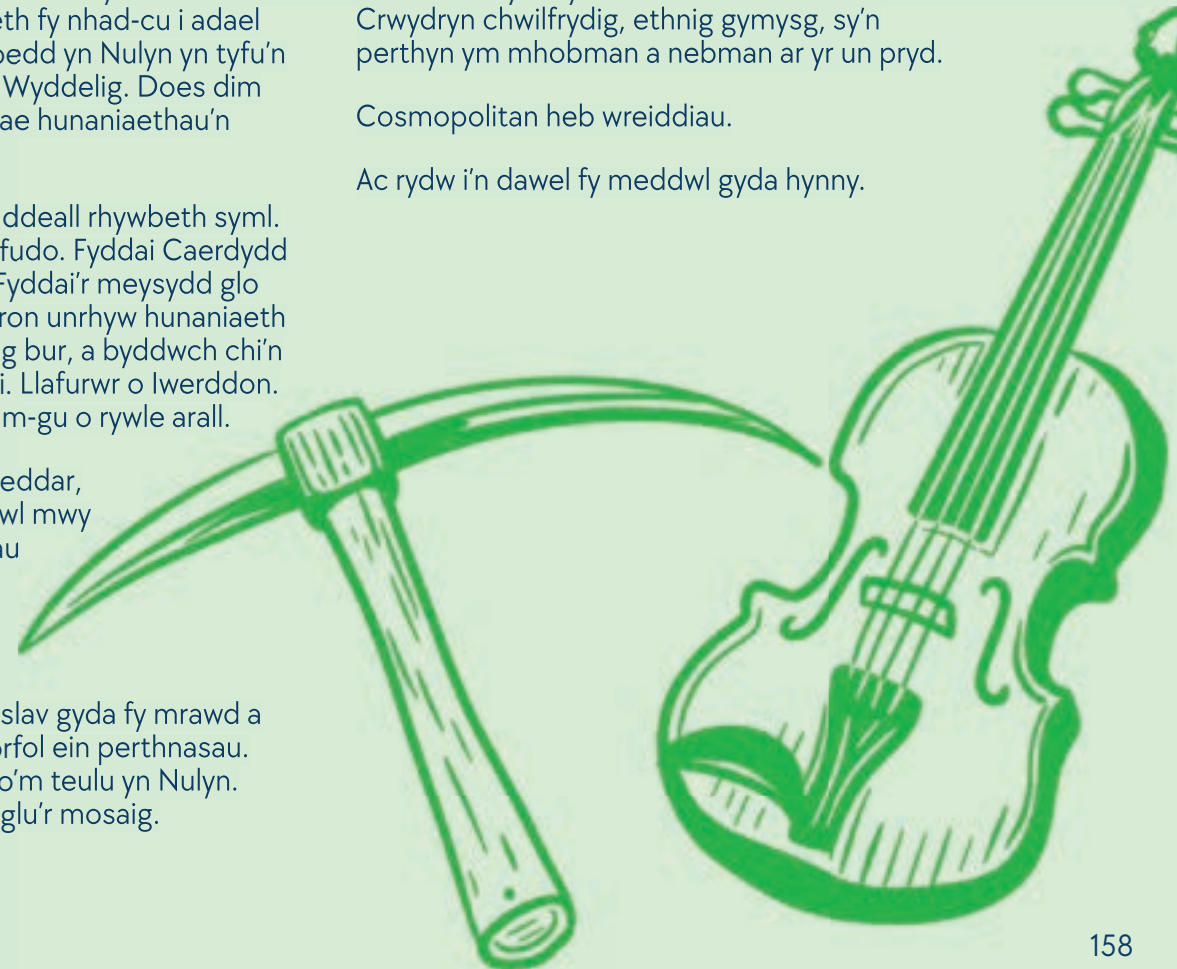
Ar ôl profi canser yn ddiweddar, rydw i wedi bod yn meddwl mwy am y dyfodol. Rydw i eisïau ysgrifennu'n onest am y symudiadau hyn a'r gwrthdrawiadau hanesyddol a'm lluniodd. Rydw i eisïau teithio i Borislav gyda fy mrawd a gosod cerrig ar feddau torfol ein perthnasau. Rydw i eisïau gweld mwy o'm teulu yn Nulyn. Rydw i eisïau parhau i gasglu'r mosaig.

Oherwydd gall un penderfyniad bach, plentyn yn cael ei anfon i ffwrdd yn ystod newyn, cerddor yn camu oddi ar long gyda drymiau, anfon crychdonnau ar draws cenedlaethau. Ac yma rydw i, ddegawdau'n ddiweddarach, yn eistedd yng Nghymru, yn siarad am berthyn a hunaniaeth.

Efallai mai dyna fy hunaniaeth wirioneddol. Crwydryn chwilfrydig, ethnig gymysg, sy'n perthyn ym mhobman a nebman ar yr un pryd.

Cosmopolitan heb wreiddiau.

Ac rydw i'n dawel fy meddwl gyda hynny.



# A CITY THAT OPENED ITS DOOR

## Amal's Story



I grew up in the Middle East, living what I would call a very normal life for a girl there. I married very young, as many women did, and I became a mother early. By the time I was finishing high school, I was pregnant with my first child. After I gave birth, I started working wherever I could, in marketing assistant jobs, banking, and office roles, doing what was expected and what was possible.

By 2010, something inside me changed. I felt strongly that this life, as familiar as it was, was not enough for me. I wanted more education, more independence, and more choice. I wanted to improve myself, to study properly, and to build a future that felt true to who I was becoming. At that time, I had two children, and still I made the decision to apply for a bachelor's

degree and come to the UK.

I first went to Manchester for six months to study English. Life there felt rushed. People were busy, international, always moving, and rarely smiling. Then in 2011, I came to Swansea. I started with a foundation year and then completed three years of my bachelor's degree in accounting and finance. From the moment I arrived, I felt something different.

I have now lived in Wales for fifteen years. From the beginning, I felt welcomed. Everywhere I went, people smiled, talked, and shared parts of their lives with me. I noticed that many people here were curious, but in a respectful way. In Wales, I learned an important cultural lesson. Mind your business at first. Do not be nosy. Let people open the door. When they do, they welcome you fully.

Swansea felt human. Even before I drove, when I relied on buses and taxis, people talked to each other. Life moved at a slower, kinder pace than Manchester. That made a huge difference for me, especially as a single mother.

One of the moments that helped me truly understand Welsh people came during the COVID lockdown. A friend who worked in community care called me and said they desperately needed carers. I had a car and a driving licence. They trained me for three days, and then I started working. I went into Welsh homes, supporting elderly people, families, and individuals of all ages. That experience changed

me. It allowed me to see people's lives closely and to understand their struggles, warmth, and generosity. It made me feel part of the community, not just someone living in it.

My children also opened doors for me. When my middle child was five, he joined a local football club. Other parents helped me by picking him up, dropping him off, and sometimes having him over. As a single mum, that support meant everything. My children were included in Christmas and Easter celebrations. People knocked on our door with gifts. They made my children feel like they belonged.

Of course, life has not been easy all the time. There were painful moments. After the Boston bombing in 2013, my sister and I were walking in the Marina with my children when a group of teenagers shouted at us, calling us "Boston bombers" because we wore hijab. Another time, a well-dressed man leaned close to my ear in town and told me to go back to my country. I reported it. The police acted quickly. They found him, made him apologise, and legally required him to stay away from me. Those experiences hurt, but I always understood them as reactions to fear, media narratives, and global events, not the true face of this place.

For every painful moment, there were many more kind ones. Once, when I was feeling deeply low, an elderly man noticed me sitting quietly. He stopped, put his hand on my shoulder, and asked if I wanted to talk or if I just wanted company. Another time, I was crying in a café

after a difficult phone call. A member of staff made me a coffee on her break and sat with me, asking if I was okay, if I had anyone, and if she could help. These moments stay with me. When Welsh people sense someone is not okay, they step forward.

People often ask what I miss about home. I used to think it was family or social life, but honestly, it is the food. I miss the food terribly, and the sun. My family can visit, but the sunlight and flavours of home are hard to replace. Swansea has good resources, and Cardiff offers more variety, but nothing fully replaces what you grow up with.

What reminds me of home here is the kindness. Back home, I lived in a town where everyone knew each other. After fifteen years in Swansea, I feel the same. I see familiar faces everywhere. People say hello. Middle aged and older people especially remind me of the warmth I knew growing up.

I have three children, now aged 25, 20, and 11. They are my anchor. They are the reason I stayed. I had opportunities to move elsewhere, but I chose Swansea because here I feel I can protect them, guide them, and give them a good future.

Looking ahead, I know I cannot sit behind a desk forever. I need people. I need connection. My dream is to work directly with people in need, perhaps even in war zones or humanitarian crises. I want to help on the front line, not just send donations. One day, I hope to establish a

charity focused on clean water and education for children. I have not started yet, but I feel I am in the right environment to learn, plan, and grow toward that goal.

If there is one thing I want others to understand about my story, it is this. Nothing is impossible. Just because you are born into a certain environment does not mean it is the right one for you. You must follow your heart and soul and find where you can live in peace with yourself.

**Open windows. Look beyond what you were taught was the only way.**

And if there is one thing I want Welsh people to understand about themselves, it is how kind they truly are. They need to pause, look at what they have, and be proud. Life moves fast, full of bills and pressure, and sometimes people forget their own history and values. Wales has always been shaped by people coming from elsewhere, contributing, caring, and building together.

I am grateful every day. I thank God that I chose this city. Swansea is my home, not by accident, but by choice.



# DINAS A AGORODD EI DRWS

Hanes Amal



Cefais fy magu yn y Dwyrain Canol, yn byw bywyd y byddwn i'n ei alw'n hollol arferol i ferch yno. Fe briodais yn ifanc iawn, fel llawer o fenywod, a des i'n fam yn gynnar. Erbyn i mi orffen yr ysgol uwchradd, roeddwn i'n feichiog gyda fy mhlentyn cyntaf. Ar ôl genedigaeth y babi, dechreuais weithio ble bynnag y gallwn, fel cynorthwydd marchnata, mewn banc, ac mewn swyddfeydd, yn gwneud yr hyn oedd yn ddisgwyliedig ac yn bosibl.

Erbyn 2010, roedd rhywbeth y tu mewn i mi wedi newid. Roeddwn i'n teimlo'n gryf nad oedd y bywyd hwn, mor gyfarwydd ag oedd e, yn ddigon i mi bellach. Roeddwn i eisiau mwy o addysg, mwy o annibyniaeth, a mwy o ddewis. Roeddwn i eisiau datblygu fy hun, astudio o ddifrif, ac adeiladu dyfodol oedd yn teimlo'n wir i'r person

oeddwn i'n dod. Ar y pryd, roedd gen i ddau o blant, ac er hynny fe wnes i'r penderfyniad i wneud cais am radd a dod i'r DU.

Es i i Fanceinion yn gyntaf am chwe mis i astudio Saesneg. Roedd bywyd yno'n teimlo'n brys iawn. Roedd pobl wastad ar frys, yn rhyngwladol, yn symud drwy'r amser, ac yn anaml yn gwenu. Yna, yn 2011, des i i Abertawe. Dechreuais gyda blwyddyn sylfaen ac yna cwblhau tair blynedd o radd mewn cyfrifeg a chyllid. O'r eiliad y cyrhaeddais, roedd rhywbeth yn teimlo'n wahanol.

Rwyf bellach wedi byw yng Nghymru ers pymtheg mlynedd. O'r dechrau, roeddwn i'n teimlo croeso. Ble bynnag yr es i, roedd pobl yn gwenu, yn siarad, ac yn rhannu darnau o'u bywydau gyda fi. Sylwais fod llawer o bobl yma'n chwilfrydig, ond mewn ffordd barchus. Yng Nghymru, dysgais wers ddiwylliannol bwysig. Cadw atoch chi'ch hun i ddechrau. Peidiwch â bod yn rhy nosi. Gadewch i bobl agor y drws. Pan maen nhw'n gwneud, maen nhw'n eich croesawu'n llawn.

Roedd Abertawe'n teimlo'n ddynol. Hyd yn oed cyn i mi yrru, pan oeddwn i'n dibynnu ar fysiau a thacsis, roedd pobl yn siarad gyda'i gilydd. Roedd bywyd yn symud ar gyflymder arafach a mwy caredig nag ym Manceinion. Roedd hynny'n gwneud gwahaniaeth enfawr i mi, yn enwedig fel mam sengl.

Daeth un o'r eiliadau a helpodd fi wir ddeall pobl Cymru yn ystod y cyfnod clo COVID. Galwodd

ffrind oedd yn gweithio mewn gofal cymunedol arna i a dweud bod prinder dybryd o ofalwyr. Roedd gen i gar a thrwydded yrru. Cefais dri diwrnod o hyfforddiant ac yna dechreuais weithio. Es i i gartrefi Cymreig, yn cefnogi pobl hŷn, teuluoedd, a phobl o bob oed. Newidiodd y profiad hwnnw fi. Fe wnes i weld bywydau pobl yn agos, deall eu trafferthion, eu cynhesrwydd, a'u haelioni. Fe wnaeth i mi deimlo'n rhan o'r gymuned, nid jyst rhywun yn byw ynddi.

Agorodd fy mhlant ddrysau i mi hefyd. Pan oedd fy mhlentyn canol yn bump oed, ymunodd â chlwb pêl-droed lleol. Roedd rhieni eraill yn helpu drwy ei godi, ei ollwng, a weithiau ei gael dros nos. Fel mam sengl, roedd y gefnogaeth honno'n golygu popeth. Cafodd fy mhlant eu cynnwys mewn dathliadau Nadolig a Phasg. Roedd pobl yn curo ar ein drws gyda rhoddion. Roedden nhw'n gwneud i'm plant deimlo eu bod nhw'n perthyn.

Wrth gwrs, nid yw bywyd wedi bod yn hawdd bob amser. Cafwyd eiliadau poenus. Ar ôl bomio Boston yn 2013, roedd fy chwaer a minnau'n cerdded yn y Marina gyda'r plant pan weiddiodd criw o bobl ifanc arnom, gan ein galw'n "bomwyr Boston" am ein bod yn gwisgo hijab. Ar achlysur arall, daeth dyn wedi gwisgo'n smart yn agos at fy nghlust yn y dref a dweud wrtha i fynd yn ôl i'm gwlad. Fe wnes i roi gwybod. Gweithredodd yr heddlu'n gyflym. Fe ddaethon nhw o hyd iddo, gwnaethon nhw iddo ymddiheuro, a chafodd orchymyn cyfreithiol i gadw draw oddi wrthyf. Roedd y profiadau hyn yn brifo, ond roeddwn i wastad yn eu gweld nhw fel adweithiau i ofn, y

cyfryngau, a digwyddiadau byd-eang, nid gwir wyneb y lle hwn.

Am bob eiliad boenus, roedd llawer mwy o rai caredig. Unwaith, pan oeddwn i'n teimlo'n isel iawn, sylwodd dyn hŷn arna i'n eistedd yn dawel. Stopiodd, gosododd ei law ar fy ysgwydd, a gofyn a oeddwn i eisïau siarad neu jyst cwmni. Dro arall, roeddwn i'n crio mewn caffï ar ôl galwad anodd. Gwnaeth aelod o'r staff baned i mi a eistedd gyda fi, yn gofyn a oeddwn i'n iawn, a oedd gen i rywun, ac a allai hi helpu. Mae'r eiliadau hyn yn aros gyda fi. Pan mae pobl Cymru'n synhwyro nad yw rhywun yn iawn, maen nhw'n camu ymlaen.

Mae pobl yn aml yn gofyn beth rwy'n ei golli o adref. Roeddwn i'n arfer meddwl mai teulu neu fywyd cymdeithasol oedd e, ond a bod yn onest, y bywyd ydyw. Rwy'n colli'r bywyd yn ofnadwy, a'r haul hefyd. Gall fy nheulu ymweld, ond mae golau'r haul a blasau cartref yn anodd eu disodli. Mae gan Abertawe adnoddau da, ac mae Caerdydd yn cynnig mwy o amrywiaeth, ond does dim byd yn disodli'r hyn rydych chi'n tyfu lan ag ef.

Yr hyn sy'n fy atgoffa o adref yma yw'r caredigrwydd. Gartref, roeddwn i'n byw mewn tref lle roedd pawb yn adnabod ei gilydd. Ar ôl pymtheg mlynedd yn Abertawe, rwy'n teimlo'r un peth. Rwy'n gweld wynebau cyfarwydd ym mhobman. Mae pobl yn dweud helo. Mae pobl ganol oed a hŷn yn arbennig yn fy atgoffa o'r cynhesrwydd roeddwn i'n ei adnabod wrth dyfu lan.

Mae gen i dri o blant, bellach yn 25, 20 ac 11 oed. Nhw yw fy angor. Nhw yw'r rheswm arhosais. Cefais gyfleoedd i symud i rywle arall, ond dewisais Abertawe oherwydd yma rwy'n teimlo y gallaf eu hamddiffyn, eu harwain, a rhoi dyfodol da iddyn nhw.

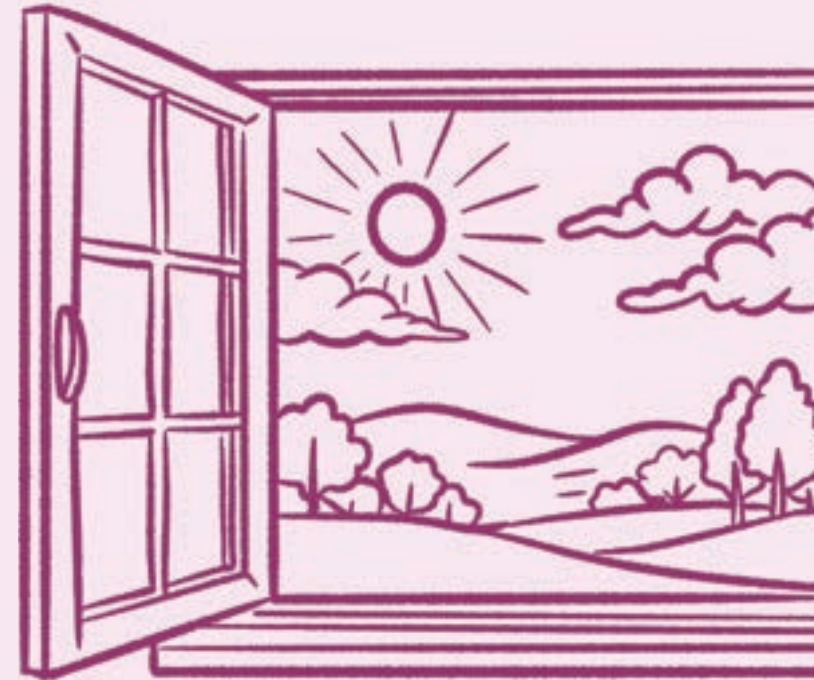
Wrth edrych ymlaen, rwy'n gwybod na allaf eistedd y tu ôl i ddesg am byth. Mae angen pobl arnaf. Mae angen cysylltiad arnaf. Fy mreuddwyd yw gweithio'n uniongyrchol gyda phobl mewn angen, efallai hyd yn oed mewn parthau rhyfel neu argyfyngau dyngarol. Rwy'n awyddus i helpu ar y rheng flaen, nid jyst anfon rhoddion. Un diwrnod, hoffwn sefydlu elusen sy'n canolbwyntio ar ddŵr glân ac addysg i blant. Nid wyf wedi dechrau eto, ond rwy'n teimlo fy mod yn y lle iawn i ddysgu, cynllunio, a thyfu tuag at y nod hwnnw.

Os oes un peth rwyf eisïau i eraill ei ddeall o'm stori, dyma fe. Nid oes dim yn amhosibl. Nid yw cael eich geni mewn amgylchedd penodol yn golygu mai dyna'r un iawn i chi. Mae'n rhaid i chi ddilyn eich calon a'ch enaid a dod o hyd i le lle gallwch fyw mewn heddwch gyda chi'ch hun.  
**Agorwch ffenestri. Edrychwch y tu hwnt i'r hyn a ddywedwyd wrthyhych oedd yr unig ffordd.**

Ac os oes un peth rwyf eisïau i bobl Cymru ei ddeall amdany'n nhw eu hunain, dyma fe. Pa mor garedig ydyn nhw mewn gwirionedd. Mae angen iddyn nhw oedi, edrych ar yr hyn sydd ganddyn

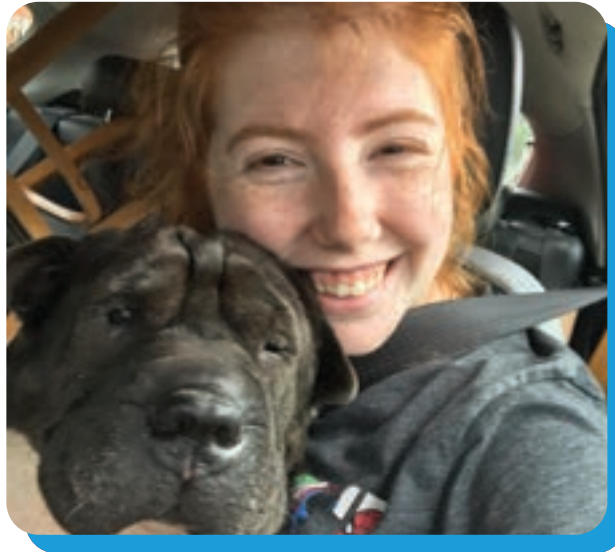
nhw, a bod yn falch. Mae bywyd yn symud yn gyflym, yn llawn biliau a phwysau, ac weithiau mae pobl yn anghofio eu hanes a'u gwerthoedd eu hunain. Mae Cymru erioed wedi cael ei siapio gan bobl o lefydd eraill, yn cyfrannu, yn gofalu, ac yn adeiladu gyda'i gilydd.

Rwy'n ddiolchgar bob dydd. Rwy'n diolch i Dduw fy mod wedi dewis y ddinas hon. Abertawe yw fy nghartref, nid trwy ddamwain, ond trwy ddewis.



# HOME, BUT ON MY OWN TERMS

## Alisha's Story



I did not move very far to come to Wales. I grew up in the Midlands, in a village in Leicestershire called Barrow upon Soar, and later in another nearby village close to Leicester. On a map, it looks like a short journey. But for me, moving to Wales was still a significant change, because it was the first time I truly lived on my own.

Before that, I had always returned home. Even during university, I would move out for term time and then go back to my mum afterwards. Coming to Swansea meant living independently all the time, not just geographically but emotionally too. That shift felt bigger than the distance itself.

I was mostly raised by my mum, with my nan playing a huge role in my childhood. My dad was in the army, and although he was around

occasionally, he was not a constant presence. In my memories, it was me, my mum, and my nan. That shaped how I think about home. Home was familiarity, routine, and being surrounded by people who had known me since I was little.

I came to Wales because I was offered a PhD position at Swansea University. It was a practical decision. Before that, I had lived in London for my master's degree, which I really enjoyed. I liked the scale of the city, the transport, and the feeling that something was always happening. Compared to London, Swansea felt smaller and quieter, but not in a negative way.

I moved in December 2023, just before starting my PhD in January. At first, life here felt surprisingly familiar. The climate is similar to home, the infrastructure feels recognisable, and even the landscape did not feel dramatically different. In many ways, Swansea felt like a home away from home.

What stood out immediately was how friendly people are. Welsh friendliness feels very genuine. I remember getting on a bus soon after I arrived and sitting next to a woman who told me her entire medical history and all about her grandchildren within minutes. Coming from London, where you avoid eye contact on public transport, it was unexpected but comforting.

One early moment really stayed with me. Late one evening, I was trying to park and the machine was broken. It would only accept coins, and I did not have enough. **While I was standing there trying to work it out, someone simply**

**handed me the money and refused to take anything back. That small act of kindness told me a lot about the place I had moved to.**

What I miss most about home is not the place itself, but the people. Back in my village, there are houses I could still knock on, people who have known me since childhood. That depth of shared history does not exist here yet. I have friends in Swansea, but those relationships are still growing.

There are small things that help me feel settled. I volunteer at an animal shelter walking dogs, which reminds me of growing up with one. Walking through parks feels familiar and grounding.

For a long time, my goal was very clear. From the age of sixteen, I knew I wanted to study physics and do a PhD. Now that I am here, it feels strange not to have one big distant goal ahead of me. I know the next steps will probably involve moving again for postdoctoral work. That is exciting, but it also means not putting down roots just yet.

What I appreciate about Wales is its openness. It feels welcoming in quiet, everyday ways, and that has made this place feel like home, even as I continue to find my own footing.

# CARTREF, OND AR FY NHELERAU FY HUN

## Hanes Alisha

Ni symudais yn bell iawn i ddod i Gymru. Ces i fy magu yn y Midlands, mewn pentref yn Swydd Gaerlŷr o'r enw Barrow upon Soar, ac wedyn mewn pentref arall ger Leicester. Ar fap, mae'n edrych fel taith fer iawn. Ond i mi, roedd symud i Gymru'n gam mawr, oherwydd dyma'r tro cyntaf i mi wir fyw ar fy mhen fy hun.

Cyn hynny, roeddwn i wastad yn mynd yn ôl adref. Hyd yn oed yn y brifysgol, byddwn i'n symud allan yn ystod y tymor ac wedyn yn mynd yn ôl at fy mam. Roedd dod i Abertawe yn golygu byw'n annibynnol drwy'r amser, nid yn unig yn gorfforol ond yn emosiynol hefyd. Roedd y newid hwnnw'n teimlo'n fwy na'r pellter ei hun.

Cefais fy magu'n bennaf gan fy mam, gyda fy nain yn chwarae rhan enfawr yn fy mhentyndod. Roedd fy nhad yn y fyddin, ac er ei fod o gwmpas weithiau, doedd e ddim yn bresenoldeb cyson. Yn fy atgofion i, fi, fy mam a fy nain oedd y teulu. Dyna wnaeth siapio'r ffordd rwy'n meddwl am gartref. Roedd cartref yn golygu cyfarwydddeb, trefn, a bod o gwmpas pobl oedd wedi fy adnabod ers pan oeddwn i'n fach.

Deuthum i Gymru oherwydd cefais gynnig lle ar PhD ym Mhrifysgol Abertawe. Penderfyniad ymarferol oedd e. Cyn hynny, roeddwn i wedi byw yn Llundain ar gyfer fy ngradd mistr, a mwynheais hynny'n fawr. Roeddwn i'n hoffi maint y ddinas, y trafniadaeth, a'r teimlad bod rhywbeth wastad yn digwydd. O'i gymharu â Llundain, roedd Abertawe'n teimlo'n llai ac yn dawelach, ond nid mewn ffordd negyddol.

Symudais ym mis Rhagfyr 2023, ychydig cyn dechrau fy PhD ym mis Ionawr. I ddechrau, roedd bywyd yma'n teimlo'n annisgwyl o gyfarwydd. Mae'r hinsawdd yn debyg i adref, mae'r seilwaith yn teimlo'n gyfarwydd, a hyd yn oed nid oedd y dirwedd yn teimlo'n hollol wahanol. Mewn sawl ffordd, roedd Abertawe'n teimlo fel cartref oddi cartref.

Y peth wnaeth sefyll allan ar unwaith oedd pa mor gyfeillgar yw pobl. Mae cyfeillgarwch Cymreig yn teimlo'n wirioneddol ddilys. Rwy'n cofio mynd ar fws yn fuan ar ôl cyrraedd, eistedd wrth ymyl menyw, ac o fewn pum munud roedd hi wedi dweud wrtha i bopeth am ei hanes meddygol a'i hwyron. Doeddwn i bron heb ddweud helo. Gan ddod o Lundain, lle rwy'ti'n osgoi edrych ar bobl ar drafnidiaeth gyhoeddus, roedd yn syndod, ond mewn ffordd gysurus.

Mae un eiliad gynnar wedi aros gyda fi. Un noson hwyr, roeddwn i'n ceisio parcio ac roedd y peiriant talu wedi torri. Roedd e ond yn derbyn darnau arian, ac doedd gen i ddim digon. **Tra roeddwn i'n sefyll yno'n trio ffeindio ateb, daeth rhywun draw a rhoi'r arian i mi, a gwrthod cymryd unrhyw beth yn ôl. Roedd y weithred fach honno o garedigrwydd yn dweud llawer wrtha i am y lle roeddwn i wedi symud iddo.**

Y peth dwi'n ei golli fwyaf am adref nid yw'r lle ei hun, ond y bobl. Yn fy mhentref, mae tai y gallwn i dal guro arnyn nhw, pobl sydd wedi fy adnabod ers pan oeddwn i'n blentyn. Nid yw'r math hwnnw o hanes a chysylltiad dwfn yn bodoli yma



eto. Mae gen i ffrindiau yn Abertawe, ond mae'r perthnasoedd hynny'n dal i dyfu.

Mae pethau bach sy'n helpu fi deimlo'n fwy cartrefol. Rwy'n gwirfoddoli mewn lloches anifeiliaid yn cerdded cŵn, sy'n fy atgoffa o dyfu i fyny gyda chi. Mae cerdded trwy barciau hefyd yn teimlo'n gyfarwydd ac yn rhoi llonyddwch i mi.

Am amser hir, roedd fy nod yn glir iawn. O'r adeg oeddwn i'n un ar bymtheg, roeddwn i'n gwybod fy mod eisiau astudio ffiseg a gwneud PhD. Nawr fy mod yma, mae'n teimlo'n rhyfedd peidio â chael un nod mawr pell i edrych tuag ato. Dwi'n gwybod y bydd y camau nesaf yn debygol o olygu symud eto ar gyfer gwaith ôl-ddoethurol. Mae hynny'n gyffrous, ond mae hefyd yn golygu peidio â rhoi gwreiddiau i lawr eto.

Yr hyn rwy'n ei werthfawrogi am Gymru yw ei bod yn agored. Mae'n teimlo'n groesawgar mewn ffyrdd bach, bob dydd. Mae hynny wedi gwneud i'r lle hwn deimlo fel cartref, hyd yn oed wrth i mi barhau i ddod o hyd i'm lle fy hun.

# CARRYING HOME ACROSS BORDERS

## Hoyam's Story



I look back on my life, I see two homes: the one that raised me, Sudan, and the one that sheltered me, Wales.

I arrived in the UK in December 2007, coming straight to Cardiff to join my husband. I had never lived anywhere else in the UK, but from the moment I arrived, the city felt familiar. Cardiff welcomed me quietly, and over time it became my sanctuary, long before I realised how much I would need one.

I grew up in eastern Sudan, a region rich in culture but deeply marginalised. When I moved to Khartoum for university, I carried my region with me, its struggles, its girls who deserved more. I studied Economics and Political Science, graduating in 2000, and later completed postgraduate studies in International Relations. Alongside my studies, I became involved in human rights work, especially campaigns against female genital mutilation, early marriage, and girls dropping out of school. Activism became part of who I was.

My journey to Wales looked ordinary on paper. I arrived as an immigrant wife. But starting life here, without family or community, was deeply challenging. The isolation was overwhelming. Although I spoke English, the everyday language of doctors, neighbours, and schools felt unfamiliar. When I became pregnant soon after arriving, everything became harder. Navigating the NHS was confusing and frightening. I waited months to register with a GP, not knowing if my baby was healthy. In Sudan, even without money, you can always see a doctor. Here, I was told to wait.

**That first pregnancy was the loneliest experience of my life. I missed my mother, her reassurance, her quiet care.** After giving birth, I struggled with depression, shaped by isolation and lack of information. Looking back, I understand I was not broken. I was simply far from home, becoming a mother without support.

Slowly, Wales opened to me. Other mothers at my children's primary school showed kindness. I attended every course and activity the school offered. Small conversations, community events, and everyday interactions helped me rebuild a sense of belonging. Discovering St Fagans Museum helped me understand Welsh history and resilience. I saw parallels with Sudan.

As my confidence grew, I turned my experience into action. I volunteered with refugees, asylum seekers, and older people, first with the Red Cross and then with local organisations. I learned how systems worked and how to support others so no woman would feel as lost as I once did.

I have now lived in Cardiff for eighteen years. My daughter is doing her A-levels, my sons are growing, and they call Wales home. I am grateful they have grown up in peace. Neighbours became family. Elderly neighbours were "Auntie," "Uncle," even "Granny," reminding me of Sudanese community life.

I miss Sudan every day. The war has taken so much. I lost my sister in 2021, my father in 2023, and my brother last year. My family is now scattered across countries, like so many Sudanese families.

Still, I dream. Last year I completed a degree in Human Resources and the Future of Work. Studying as a mature student reminded me that learning has no age. I hope one day to pursue a PhD and to keep serving communities here and beyond.

Being named Woman of the Year at the Nation of Sanctuary awards was not just for me. It was for every woman who survives, nurtures, and carries families through displacement and loss.

If you come to Wales, come with openness. Give your time, be patient, invest in the community. Wales is a nation of sanctuary. If you give, you will be welcomed.

Life is precious, and we honour it best by living with humanity.

# CARIO CARTREF AR DRAWS FFINIAU

Hanes Hoyam

Wrth edrych yn ôl ar fy mywyd, rwy'n gweld dau gartref: y cartref a'm magodd i, Sudan, a'r cartref a'm cysgodd i, Cymru.

Cyrhaeddais y DU ym mis Rhagfyr 2007, gan ddod yn syth i Gaerdydd i ymuno â'm gŵr. Doeddwn i erioed wedi byw yn unman arall yn y DU, ond o'r eiliad y cyrhaeddais, roedd y ddinas yn teimlo'n gyfarwydd. Croesawodd Caerdydd fi'n dawel, ac dros amser fe ddaeth yn noddfa i mi, ymhell cyn i mi sylweddoli faint roeddwn i ei hangen.

Ces fy magu yn nwyrain Sudan, ardal gyfoethog o ran diwylliant ond wedi'i hymyleiddio'n ddwfn. Pan symudais i Khartoum i fynd i'r brifysgol, es â'm rhanbarth gyda mi, ei heriau, a'i merched oedd yn haeddu mwy. Astudiais Economeg a Gwyddor Wleidyddol, gan raddio yn 2000, ac yn ddiweddarach cwblheais astudiaethau ôl-raddedig mewn Cysylltiadau Rhyngwladol. Ochr yn ochr â'm hastudiaethau, dechreuais ymwneud â gwaith hawliau dynol, yn enwedig ymgyrchoedd yn erbyn enwaedu organau cenhedlu benywaidd, priodas gynnar, a merched yn gadael addysg. Daeth ymgyrchu yn rhan o bwy oeddwn i.

Ar bapur, roedd fy nhaith i Gymru'n edrych yn gyffredin. Deuthum fel gwraig mewnfuldol. Ond dechrau bywyd yma heb deulu na chymuned oedd yn hynod o anodd. Roedd yr unigrwydd yn llethol. Er fy mod yn siarad Saesneg, roedd iaith bob dydd meddygon, cymdogion ac ysgolion yn teimlo'n estron. Pan ddeuthum yn feichiog yn fuan ar ôl cyrraedd, aeth popeth yn anoddach. Roedd delio â'r GIG yn ddryslyd ac yn frawychus.

Arhosais fisoedd i gofrestru gyda meddyg teulu, heb wybod a oedd fy mabi'n iach. Yn Sudan, hyd yn oed heb arian, gallwch chi weld meddyg bob amser. Yma, dywedwyd wrtha i aros.

**Roedd y beichiogrwydd cyntaf hwnnw'r profiad mwyaf unig yn fy mywyd. Roeddwn i'n colli fy mam, ei chysur a'i gofal tawel.** Ar ôl rhoi genediggaeth, fe wnes i gael trafferth gyda iselder, wedi'i lunio gan unigrwydd a diffyg gwybodaeth. Wrth edrych yn ôl, rwy'n deall nad oeddwn wedi torri. Roeddwn i'n syml yn bell o adref, yn dod yn fam heb gefnogaeth.

Yn araf bach, fe agorodd Cymru ataf. Roedd mamau eraill yn ysgol gynradd fy mhiant yn garedig. Mynychais bob cwrs a gweithgaredd oedd yr ysgol yn ei gynnig. Roedd sgysiau bach, digwyddiadau cymunedol, a rhyngweithio bob dydd yn helpu i ailadeiladu ymdeimlad o berthyn. Fe wnaeth darganfod Amgueddfa Sain Ffagan fy helpu i ddeall hanes a gwydnwch Cymru. Gwelais debygrwydd â Sudan.

Wrth i'm hyder dyfu, troais fy mhrofiad yn weithredu. Gwirfoddolais gyda ffoaduriaid, ceiswyr lloches, a phobl hŷn, yn gyntaf gyda'r Groes Goch ac yna gyda sefydliadau lleol. Dysgais sut roedd y systemau'n gweithio a sut i gefnogi eraill fel na fyddai unrhyw fenyw'n teimlo mor golledig ag y bŷm i.

Rwyf bellach wedi byw yng Nghaerdydd am ddeunaw mlynedd. Mae fy merch yn astudio ar gyfer ei Lefelau A, mae fy meibion yn tyfu, ac maen nhw'n galw Cymru'n gartref. Rwy'n



ddiolchgar eu bod wedi tyfu i fyny mewn heddwrch. Daeth cymdogion yn deulu. Roedd cymdogion hŷn yn cael eu galw'n "Modryb", "Ewythr", hyd yn oed "Nain", gan fy atgoffa o fywyd cymunedol Sudan.

Rwy'n colli Sudan bob dydd. Mae'r rhyfel wedi cymryd cymaint. Collais fy chwaer yn 2021, fy nhad yn 2023, a fy mrawd y llynedd. Mae fy nheulu bellach wedi'u gwasgaru ar draws gwledydd, fel cymaint o deuluoedd o Sudan.

Er hynny, rwy'n dal i freuddwydio. Y llynedd cwblheais radd mewn Adnoddau Dynol a Dyfodol Gwaith. Fe wnaeth astudio fel myfyriwr aeddfed fy atgoffa nad oes oedran ar ddysgu. Un diwrnod, rwy'n gobeithio dilyn PhD a pharhau i wasanaethu cymunedau yma a thu hwnt.

Doedd cael fy enwi'n Fenyw'r Flwyddyn yng ngwobrau Nation of Sanctuary ddim dim ond amdanaf i. Roedd yn dros bob menyw sy'n goroesi, yn meithrin, ac yn cario teuluoedd drwy ddadleoli a cholled.

Os byddwch yn dod i Gymru, dewch gyda meddwl agored. Rhowch eich amser, byddwch yn amyneddgar, buddsoddwch yn y gymuned. Mae Cymru'n genedl noddfa. Os byddwch yn rhoi, fe gewch eich croesawu.

Mae bywyd yn werthfawr, ac rydym yn ei anrhydeddu orau drwy fyw gyda dynoliaeth.

# JULIANA'S GARDEN

## Chad's Story



I come from a deeply matriarchal family, so it makes sense that my story begins with my mum and my grandmother, Juliana.

My mum was one of five children, born in Rehoboth, Namibia, to Juliana and Daniel Cloete. But like many families, the reality was different on the ground. My grandmother raised my mum, and later, that same pattern shaped my childhood. I was born in Windhoek, about an hour from Rehoboth, and it was just me and my mum. Women held my world together.

When I was six, we moved to the UK, to Newport. I could not speak any English at all. Afrikaans was my language. Namibia was my home. Now English is my primary language. I do not speak Welsh, but Wales raised me. My reference points are Welsh and British in the

quiet ways that happen when a place becomes part of you. I usually say I am Namibian, but a big part of me is Welsh too.

People often want identity to be neat, as if you can only be one thing. But it does not work like that. My father is South African, so I am half Namibian and half South African, but I feel more Namibian. My earliest years were there, and those years matter. From birth to six, when you are becoming yourself, I was Namibian, raised by women, shaped by community and care. I was also the first person in my family born outside apartheid, and that mattered. Namibia was newly free, and that history lived quietly underneath everything.

Moving to Wales was not a grand plan. It was life unfolding. My mum met someone online in the early days of the internet. The plan was for him to move to us, but instead we ended up in Newport. The relationship did not last, and once again it was just me and my mum. She considered going back to Namibia, but she knew she would not fit there anymore. Wales had changed her too.

Life here has given me opportunities I would not have had back home. I was the first in my family to go to university and finish it. My relationship with my mum is stronger than it would have been if we had stayed. In Namibia, university might have been free through her work, but violence exists there in a way that sits beneath everyday life. In the UK, education costs money, but daily life feels safer. It is a trade-off you live with, not something you solve.

There are painful truths too. My grandmother died during COVID, and we watched her funeral on Facebook. That kind of grief does not land properly. It is real, but distant, like trying to hold water.

There is also the fact that I am gay. In Namibia, that would not have been safe. For a long time, there were laws that could lead to prison. Even now, acceptance can feel conditional. In Wales, I can live openly. I do not have to hide who I am.

Wales has not been perfect. When I was eight, I was followed home and called the N word. Stones were thrown at our house. At school, I was dragged across a field and abused again. Years later, the day after the Brexit vote, someone told me, "We voted for you to go home." Moments like that stay with you. They make you feel suddenly exposed.

**Racism and homophobia are not unique to me, but the way they layer together can feel heavy.**

**At the same time, I have seen real solidarity here.** People can seem reserved at first, but when it matters, they show up. At the library where I work, we hosted a drag queen story hour. Some people were loudly opposed, but the community turned out in support and made it clear that everyone belonged. I have also seen people stand together to stop immigration raids. That care is real, even if it takes time to surface.

In Namibia, community is more immediate. You can knock on someone's door to borrow flour or ask for help without explanation. A braai is not just food. It is hours of being together. Everyone brings something. You talk, you cook, you look after each other. It is about belonging.

I miss the heat too. I love the rare UK heatwaves because they feel like home. In Namibia, you live in shorts. Even winter mornings turn into warm afternoons. Here, it rains and people barely notice.

What I miss most, though, is that wider sense of family. Neighbours, aunties, people who notice if you are missing. Once I saw someone fall near a train and realised, I was the only one who went to help. It made me think about how differently we are taught to respond to each other.

My grandmother embodied that care. Near the end of her life, she had Alzheimer's and decided she was done with hospital. She simply left. The hospital called to say she was gone, and my mum was not surprised. Then my auntie rang to say Juliana had turned up at her house. Someone in the community recognised her and drove her there. Not because they had to, but because that is what people do.

These days, my dreams are simpler. I want to be settled. I want a job I enjoy and to come home tired but content. That feels like success to me.

My bigger dream is for my family and for Namibia. We talk about setting up businesses

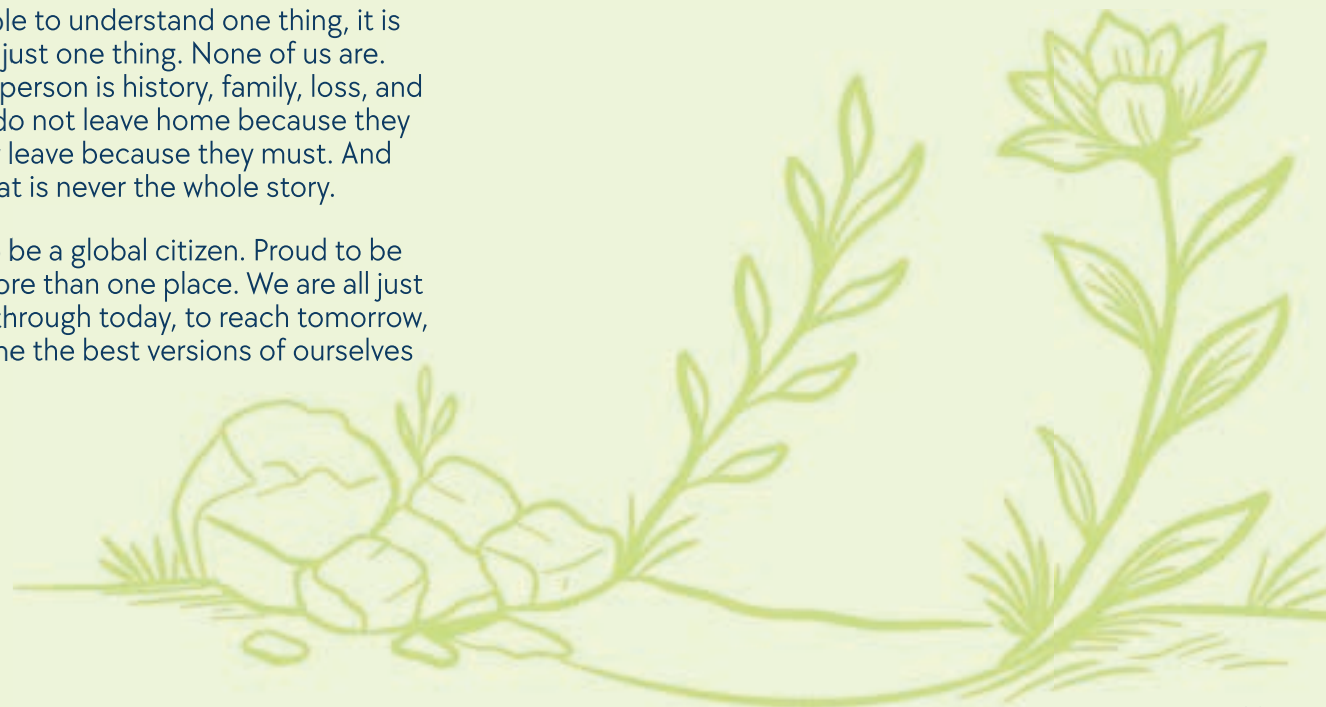
there, creating jobs, building something that lasts. And at the centre of that dream is my grandmother.

I want to turn her house into something meaningful. Juliana's Garden. A place that could be a soup kitchen, a women's centre, a space for recovery and dignity. A legacy for our family and the community that raised us.

I am 32 now, turning 33 soon, and I know I have time. During COVID, I helped organise vaccines to be sent to Namibia. My aunties benefited. My grandmother was cared for better. It felt like the beginning of something.

If I want people to understand one thing, it is this. I am not just one thing. None of us are. Behind every person is history, family, loss, and love. People do not leave home because they want to. They leave because they must. And even then, that is never the whole story.

I am proud to be a global citizen. Proud to be shaped by more than one place. We are all just trying to get through today, to reach tomorrow, and to become the best versions of ourselves we can be.



# GARDD JULIANA

Hanes Chad



Dw i'n dod o deulu sy'n gryf iawn ar ochr y menywod, felly mae'n gwneud synnwyr bod fy stori'n dechrau gyda fy mam a fy nain, Juliana.

Roedd fy mam yn un o bump o blant, wedi'i geni yn Rehoboth, Namibia, i Juliana a Daniel Cloete. Ond fel mewn cymaint o deuluoedd, roedd y gwirionedd ychydig yn wahanol. Fy nain oedd yn codi fy mam, ac yn ddiweddarach fe aeth yr un patrwm ymlaen yn fy mhleantyndod i hefyd. Ces i fy ngeni yn Windhoek, tua awr o Rehoboth, a dim ond fi a fy mam oedd yno. Menywod oedd yn dal fy mynd at ei gilydd.

Pan oeddwn i'n chwech oed, symudon ni i'r DU, i Gasnewydd. Doedd gen i ddim Saesneg o gwbl. Affricaneg oedd fy iaith. Namibia oedd fy nghartref. Erbyn hyn, Saesneg yw fy mhrif

iaith. Dydw i ddim yn siarad Cymraeg, ond Cymru sydd wedi fy magu. Mae fy nghyfeiriadau diwylliannol yn Gymreig ac yn Brydeinig, yn y ffyrdd tawel sy'n digwydd pan mae lle'n dod yn rhan ohonot ti. Fel arfer dw i'n dweud fy mod i'n Namibiad, ond mae rhan fawr ohonof i'n Gymreig hefyd.

Mae pobl yn aml eisiau i hunaniaeth fod yn daclus, fel petai'n rhaid i ti fod yn un peth yn unig. Ond dydy hynny ddim yn wir. Mae fy nhad yn Dde Affrica, felly dw i'n hanner Namibiad ac yn hanner De Affricanwr, ond dw i'n teimlo'n fwy Namibiad. Roedd fy mlynnyddoedd cynnar yno, ac mae'r blynnyddoedd hynny'n bwysig. O enedigaeth hyd at chwech oed, pan rwyd ti'n dod yn berson, roeddwn i'n Namibiad, wedi fy magu gan fenywod, wedi fy siapio gan gymuned a gofal. Fi hefyd oedd y person cyntaf yn fy nheulu i gael ei eni y tu allan i apartheid, ac roedd hynny'n golygu rhywbeth. Roedd Namibia newydd fod yn rhydd, ac roedd y hanes hwnnw yno, yn dawel, o dan bopeth.

Doedd symud i Gymru ddim yn gynllun mawr. Roedd bywyd yn digwydd. Roedd fy mam wedi cwrdd â rhywun ar-lein yn nyddiau cynnar y rhynggrwyd. Y cynllun oedd iddo ef symud atom ni, ond yn lle hynny fe ddaethon ni i Gasnewydd. Doedd y berthynas ddim yn para, ac unwaith eto dim ond fi a fy mam oedd hi. Bu hi'n ystyried mynd yn ôl i Namibia, ond roedd hi'n gwybod na fyddai hi'n ffitio yno bellach. Roedd Cymru wedi ei newid hi hefyd.

Mae bywyd yma wedi rhoi cyfleoedd i mi na fyddwn i wedi'u cael gartref. Fi oedd y person cyntaf yn fy nheulu i fynd i'r brifysgol a'i gorffen. Mae fy mherthynas gyda fy mam yn gryfach nag y byddai hi wedi bod petawn ni wedi aros. Yn Namibia, efallai y byddai'r brifysgol wedi bod yn rhad neu'n rhad ac am ddim drwy ei gwaith hi, ond mae trais yno mewn ffordd sy'n bodoli o dan fywyd bob dydd. Yn y DU, mae addysg yn costio arian, ond mae bywyd bob dydd yn teimlo'n fwy diogel. Mae'n gyfnwidfa rwyd ti'n byw gyda hi, nid rhywbeth rwyd ti'n ei ddatrys.

Mae gwirioneddau poenus hefyd. Bu farw fy nain yn ystod COVID, a bu'n rhaid i ni wyllo ei hangladd ar Facebook. Dydy'r math yna o alar ddim yn setlo'n iawn. Mae'n wir, ond yn bell, fel ceisio dal dŵr yn dy ddwylo.

Mae hefyd y ffaith fy mod i'n hoyw. Yn Namibia, fyddai hynny ddim wedi bod yn ddiogel. Am amser hir roedd cyfreithiau a allai olygu carchar. Hyd yn oed nawr, gall derbyniad deimlo'n amodol. Yng Nghymru, dw i'n gallu byw'n agored. Does dim rhaid i mi guddio pwy ydw i.

Dydy Cymru ddim wedi bod yn berffaith chwaith. Pan oeddwn i'n wyth oed, fe'm dilynwyd adref a'm galw'n air hiliol. Tafwyd cerrig at ein tŷ. Yn yr ysgol, cefais fy llusgo ar draws cae a'm cam-drin eto. Flynnyddoedd yn ddiweddarach, y diwrnod ar ôl refferendwm Brexit, dywedodd rhywun wrtha i, "Fe wnaethon ni bleidleisio i ti fynd adref." Mae'r eiliadau hynny'n aros gyda ti. Maen nhw'n gwneud i ti deimlo'n sydyn yn weladwy yn y ffordd waethaf.

**Dydy hiliaeth na homoffobia ddim yn unigryw i mi, ond gall y ffordd maen nhw'n haenu dros ei gilydd deimlo'n drwm.**

**Ar yr un pryd, dw i wedi gweld undod go iawn yma.** Gall pobl ymddangos yn dawel neu'n gaeëdig i ddechrau, ond pan mae'n bwysig, maen nhw'n dod at ei gilydd. Yn y llyfrgell lle dw i'n gweithio, fe gynhalion ni sesiwn darllen stori gyda drag queen. Roedd rhai pobl yn gwrthwynebu'n uchel, ond fe ddaeth y gymuned allan i gefnogi ac i ddweud yn glir fod pawb yn perthyn. Dw i hefyd wedi gweld pobl yn sefyll gyda'i gilydd i atal cyrchoedd mewnfudo. Mae'r gofal yna'n wir, hyd yn oed os yw'n cymryd amser i ddod i'r wyneb.

Yn Namibia, mae cymuned yn fwy uniongyrchol. Gelli di guro ar ddrws rhywun i fenthyg blawd neu ofyn am help heb esboniad. Nid bydd yn unig yw braai. Mae'n oriau o fod gyda'ch gilydd. Mae pawb yn dod â rhywbeth. Rydych chi'n siarad, yn coginio, yn edrych ar ôl eich gilydd. Mae'n ymwneud â pherthyn.

Dw i'n colli'r gwres hefyd. Dw i'n caru'r tonnau gwres prin yn y DU achos maen nhw'n teimlo fel cartref. Yn Namibia, rwyd ti'n byw mewn siorts. Gall boreau gaeaf droi'n brynhawnau poeth. Yma, mae'n bwrw glaw ac mae pobl bron ddim yn sylwi.

Yr hyn dw i'n ei golli fwyaf, serch hynny, yw'r ymdeimlad ehangach hwnnw o deulu. Cymdogion, modrybedd, pobl sy'n sylwi os wyt ti ar goll. Unwaith gwelais rywun yn syrthio ger

trên a sylweddolais mai fi oedd yr unig un a aeth i helpu. Fe wnaeth hynny i mi feddwl am y ffyrdd gwahanol rydyn ni'n cael ein dysgu i ymateb i'n gilydd.

Roedd fy nain yn ymgorffori'r math yna o ofal. Tuag at ddiwedd ei bywyd, roedd ganddi Alzheimer's a phenderfynodd ei bod hi wedi gorffen gyda'r ysbyty. Fe gerddodd allan. Ffoniodd yr ysbyty i ddweud ei bod hi wedi mynd, ac doedd fy mam ddim yn synnu. Yna ffoniodd fy modryb i ddweud bod Juliana wedi cyrraedd ei thŷ. Roedd rhywun yn y gymuned wedi ei hadnabod hi, gwybod lle roedd ei merch yn byw, a'i gyrru hi yno. Nid am fod rhaid, ond am mai dyna beth mae pobl yn ei wneud.

Y dyddiau hyn, mae fy mreuddwydion yn symlach. Dw i eisiau bod wedi setlo. Dw i eisiau swydd rydw i'n ei mwynhau a dod adref wedi blino ond yn fodlon. Mae hynny'n llwyddiant i mi.

Mae fy mreuddwyd fwyaf ar gyfer fy nheulu a Namibia. Rydyn ni'n siarad am sefydlu busnesau yno, creu swyddi, adeiladu rhywbeth sy'n para. Ac yng nghanol y freuddwyd honno mae fy nain.

Dw i eisiau troi ei thŷ hi'n rhywbeth ystyrion. Gardd Juliana. Lle a allai fod yn gegin gawl, yn ganolfan i fenywod, yn ofod ar gyfer adferiad ac urddas. Etifeddiaeth i'n teulu ni ac i'r gymuned a'n magodd ni.

Dw i'n 32 nawr, yn troi'n 33 yn fuan, ac rwy'n gwybod bod gen i amser. Yn ystod COVID, llwyddais i helpu trefnu brechlynnau i gael eu



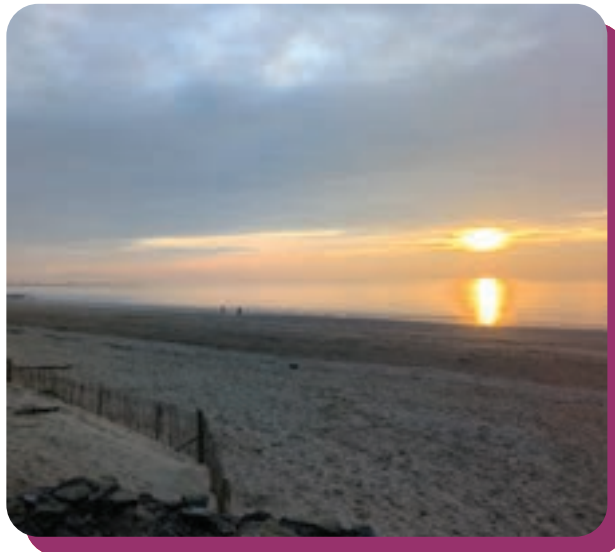
hanfon i Namibia. Cafodd fy modrybedd fudd ohonyn nhw. Cafodd fy nain ofal gwell. Roedd yn teimlo fel dechrau rhywbeth, nid y diwedd.

Os oes un peth hoffwn i bobl ei ddeall, dyma fe. Dydw i ddim yn un peth yn unig. Dydyn ni ddim yr un ohonom ni. Y tu ôl i bob person mae hanes, teulu, colled a chariad. Nid yw pobl yn gadael cartref am eu bod eisiau. Maen nhw'n gadael am fod rhaid. A hyd yn oed wedyn, dydy hynny byth yn stori gyfan.

Dw i'n falch o fod yn ddinesydd byd-eang. Yn falch o gael fy siapia gan fwy nag un lle. Rydyn ni i gyd jyst yn ceisio dod drwodd heddiw, cyrraedd yfory, a bod y fersiynau gorau ohonom ein hunain y gallwn ni fod.

# THE NIGHT BEFORE THE DEADLINE

## Evan's Story



I grew up in Ireland, mostly in the Midlands and later around Galway. I went to primary and secondary school in the same town, the kind of place where you know every route without thinking about it. Even when I moved to university in Galway city, it was only about 45 minutes from home, so it never felt like I had really left. Ireland felt continuous, familiar, contained.

Science was always my focus. At school I studied physics, chemistry, and biology, and that led me to study physics at university. It was demanding, but in a satisfying way. I imagined I would stay in Ireland, finish my degree, and work out the next step from there.

My parents divorced when I was five, so I grew up between two homes. I do not remember

them together. Both later had more children, so I have a younger brother and sister. I am the eldest, and although we mostly keep in touch online now, that sense of responsibility never really goes away.

If you had asked me a few years ago whether I would move to Wales, I would have laughed. I had never even heard of Swansea. I had visited North Wales once as a teenager and remembered it being quiet and beautiful, but that felt very different from imagining living there.

I came to Swansea because of a PhD, and it happened quickly. A lecturer mentioned an opportunity, I applied the night before the deadline without much expectation, and suddenly I had an interview. Then I got the place. Almost overnight, I went from casually applying to planning a move to another country.

That still makes me smile. One small decision can change everything.

**I moved over by ferry with my dad, which helped.** The journey itself was straightforward, but it stays with you because it marks a beginning. **You arrive and realise you are not visiting. This is where your life is now.**

I have been in Swansea for two years. Before I moved, I was genuinely nervous. I had never lived far from home. There were moments when I nearly backed out, but I went anyway, and it turned out to be the right choice.

Life in Wales has been good. The Welsh remind me a lot of the Irish. People are warm, open, and friendly in everyday ways. It also helps that home is not far. I usually visit Ireland a couple of times a year, including Christmas.

My girlfriend moved over too, which made everything feel more settled. Most of my friends came through work, and they quickly became my circle. Swansea reminds me of Galway. It is walkable, by the sea, and manageable in size. That familiarity makes it easy to feel at ease.

What I miss most is my family, and the ease of being close. I miss the accent, the shared humour, and small comforts you only notice when they are gone. But I have never felt unwelcome here. People talk to you, neighbours say hello, and those small things matter.

Looking ahead, I want a job I enjoy after my PhD and a steady life with my partner. Nothing dramatic, just something solid.

If there is one thing I have learned, it is that moving can be worth it, even when it starts as a last-minute decision. Swansea began as a chance I nearly did not take, and it has slowly become a place that feels like mine.

# Y NOSON CYN Y DYDDIAD CAU

Hanes Evan

Cefais fy magu yn Iwerddon, yn bennaf yn y Canolbarth ac wedyn o gwmpas Galway. Es i i'r ysgol gynradd ac uwchradd yn yr un dref, y math o le lle rwy'ti'n gwybod pob llwybr heb orfod meddwl. Hyd yn oed pan symudais i'r brifysgol yn ninas Galway, dim ond tua 45 munud o adref oedd hi, felly doedd hi byth yn teimlo fel mod i wir wedi gadael. Roedd Iwerddon yn teimlo'n un darn, yn gyfarwydd ac yn gaeedig mewn ffordd gysurus.

Gwyddoniaeth oedd fy mhrif ddiddordeb erioed. Yn yr ysgol, astudiais ffiseg, cemeg a bioleg, ac aeth hynny â fi ymlaen i astudio ffiseg yn y brifysgol. Roedd yn heriol, ond mewn ffordd dda. Roedd gen i lwybr clir yn fy mhen: aros yn Iwerddon, gorffen fy ngradd, a gweld beth fyddai'r cam nesaf.

Ysgarodd fy rhieni pan oeddwn i'n bump oed, felly cefais fy magu rhwng dau gartref. Dydw i ddim yn cofio nhw gyda'i gilydd. Cafodd y ddau blant eraill wedyn, felly mae gen i frawd iau a chwaer iau. Fi yw'r hynaf, ac er ein bod ni'n cadw mewn cysylltiad yn bennaf ar-lein erbyn hyn, dydy'r teimlad o gyfrifoldeb byth yn diflannu.

Pe bai rhywun wedi gofyn imi ychydig flynyddoedd yn ôl a fyddwn i'n symud i Gymru, byddwn i wedi chwerthin. Doeddwn i erioed wedi clywed am Abertawe. Roeddwn i wedi ymweld â Gogledd Cymru unwaith fel glasoes, yn aros gyda ffrind, ac rwy'n cofio ei bod hi'n dawel ac yn brydferth, ond mae hynny'n wahanol iawn i ddychmygu byw yno.

Deuthum i Abertawe oherwydd PhD, ac fe ddigwyddodd y cyfan yn gyflym iawn. Soniodd darlithydd am gyfle, a gwneuthum gais y noson cyn y dyddiad cau, heb ddisgwyl dim byd go iawn. Yna cefais gyfweiliad, ac wedyn cefais y lle. Bron dros nos, es i o wneud cais yn achlysurol i gynllunio symud i wlad arall.

Mae hynny'n dal i wneud i mi wenu. Gall un penderfyniad bach newid popeth.

**Symudais drosodd ar y fferi gyda fy nhad, a helpodd hynny'n fawr.** Doedd y daith ei hun ddim yn ddramatig, ond mae'n aros gyda ti oherwydd ei bod hi'n nodi dechrau. **Rwy'ti'n cyrraedd ac yn sylweddoli nad wyt ti ar wyliau. Dyma lle mae dy fywyd nawr.**

Rwyf wedi bod yn Abertawe ers dwy flynedd. Cyn symud, roeddwn i'n wirioneddol nerfus. Doeddwn i erioed wedi byw ymhell o adref. Roedd yna eiliadau pan oeddwn i bron â thynnu'n ôl, ond es i beth bynnag, ac mae wedi troi allan i fod y penderfyniad cywir.

Mae bywyd yng Nghymru wedi bod yn dda iawn. Mae'r Cymry'n fy atgoffa'n fawr o'r Gwyddelod. Mae pobl yn gynnes, yn agored, ac yn gyfeillgar mewn ffyrdd bob dydd. Mae hefyd yn help bod adref ddim yn rhy bell. Fel arfer, rwy'n mynd yn ôl i Iwerddon ychydig o weithiau'r flwyddyn, gan gynnwys y Nadolig.

Symudodd fy nghariad draw hefyd, a gwnaeth hynny i bopeth deimlo'n fwy sefydlog. Daeth y rhan fwyaf o'm ffrindiau drwy'r gwaith, ac yn



eithaf cyflym daethon nhw'n gylch agos i mi. Mae Abertawe'n fy atgoffa o Galway. Mae'n ddinas hawdd i gerdded o gwmpas, mae hi wrth y môr, ac mae'n faint reit gyfforddus. Mae'r teimlad cyfarwydd hwnnw'n ei gwneud hi'n hawdd ymlacio i'r lle.

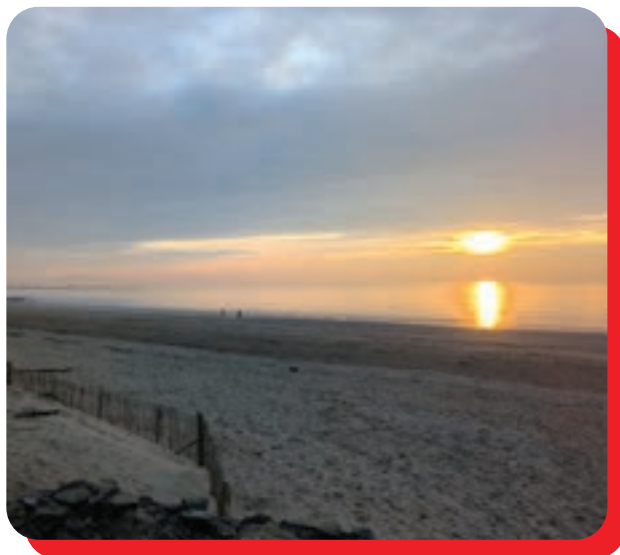
Yr hyn rwy'n ei golli fwyaf yw fy nheulu, a'r rhwyddineb o fod yn agos atyn nhw. Rwy'n colli'r acen, yr hiwmor sy'n cael ei rannu, a'r cysuron bach rwy'ti ond yn sylwi arnyn nhw pan maen nhw wedi mynd. Ond dydw i erioed wedi teimlo'n anghroesawgar yma. Mae pobl yn sgwrsio, mae cymdogion yn dweud helo, ac mae'r pethau bach hynny'n bwysig.

Wrth edrych ymlaen, rwy'n awyddus i gael swydd rwy'n ei mwynhau ar ôl fy PhD, a bywyd sefydlog gyda fy mhartner. Dim byd dramatig, dim ond rhywbeth cadarn.

Os oes un peth rwyf wedi'i ddysgu, mae'n hyn: gall symud fod yn werth chweil, hyd yn oed pan mae'n dechrau fel penderfyniad munud olaf. Dechreuodd Abertawe fel cyfle bron imi beidio â'i gymryd, ac yn raddol, mae wedi dod yn lle sy'n teimlo fel fy un i.

# LOOKING AT THE SEA TO RECOVER FROM THE TRAIN

## Giulia's Story



I was born in Sardinia and grew up there before moving away. I am an only child and very close to my family, especially my grandparents. We have always been a tight unit.

I did most of my schooling in Sardinia, then spent my fourth year of high school in the US on an exchange programme. Because of how the system works there, I ended up with a US diploma as well. I returned to Italy for my final year and then started applying for bachelor's degrees in the UK.

I moved to Dundee intending to stay for four years, but partway through I was offered an integrated master's, which extended my time there to five years. With Brexit happening and so much uncertainty for European students, staying felt like the safest option at the time. I was

later lucky to get settled status, but back then everything felt very up in the air.

The UK was not a long-held dream. After the US, I just wanted to be somewhere else. Many bachelor's degrees elsewhere are taught in the local language, and English was the only realistic option for me. I had studied it in Italy, but I mostly learned it properly through private classes and summer trips. Still, when I arrived in Scotland, the accent made me feel like I had never studied English at all.

After Dundee, I came to Wales for my PhD, not through any grand plan, but because things fell into place that way. I met my boyfriend, Anton, in Dundee, and we originally planned to move somewhere in Europe together. But our one-year master's meant we were rejected from most programmes. Anton even turned down a place in Munich because I did not get in.

By then we had missed many UK deadlines, so we were scrambling. Anton found a PhD in Swansea and encouraged me to apply. I got the place. He took a gap year, reapplied, and was accepted in Bristol. We now live in Cardiff and commute, something I tolerate mostly by looking at the sea and forgiving the train.

There was also a lot of moving. At one point I moved everything back to Italy, then back to Wales again. **My family helped every single time. When I moved from Swansea to Cardiff, they turned it into an impressively organised suitcase conveyor belt between the two cities.**

I have been in Wales for two years now. Life feels quiet, mostly because of the PhD. Home, university, Tesco, repeat. I like Swansea for the beach and Cardiff for the park, but I have not had much time to explore. My sense of community is mainly my colleagues. Even though none of them are Welsh, they are still my people here.

One moment that really stayed with me was the Christmas light trail in Bute Park. It felt magical, like stepping into a fairy tale.

What I miss most about Sardinia is my family, but also myself, who I am in my own language. I think language shapes personality, and I feel more at ease at home. I also miss the slower rhythm of life, evenings that stretch on, cities that stay awake, and time that feels fuller.

Swansea reminds me a little of home because of the sea. Seeing it on my way to work is grounding, a small reset before the day begins.

As for the future, I have changed. Before the PhD, I was incredibly ambitious, always aiming for more. Now, after everything, I find myself wanting something simpler: stability.

# EDRYCH AR Y MÔR I WELLA O'R TRÊN

## Hanes Giulia

Cefais fy ngeni yn Sardinia a chefais fy magu yno cyn symud i ffwrdd. Rwy'n unig blentyn ac yn agos iawn at fy nheulu, yn enwedig fy neiniau a theidiau. Rydyn ni wastad wedi bod yn uned glos iawn.

Gwnaethum y rhan fwyaf o'm haddysg yn Sardinia, ac yna treuliais fy mhedwaredd flwyddyn yn yr ysgol uwchradd yn yr Unol Daleithiau ar raglen gyfnewid. Oherwydd y ffordd mae'r system yno'n gweithio, cefais ddiploma Americanaidd hefyd. Dychwelais i'r Eidal ar gyfer fy mlwyddyn olaf, ac wedyn dechreuais wneud ceisiadau am raddau israddedig yn y Deyrnas Unedig.

Symudais i Dundee gyda'r bwriad o aros yno am bedair blynedd, ond hanner ffordd drwodd cynigiwyd gradd feistr integredig i mi, a estynnodd fy amser yno i bum mlynedd. Gyda Brexit yn digwydd a chymaint o ansicrwydd i fyfyrwyr Ewropeaidd, roedd aros yn teimlo fel yr opsiwn mwyaf diogel ar y pryd. Cefais statws preswyllo'n ddiweddarach, ond bryd hynny roedd popeth yn teimlo'n ansicr iawn.

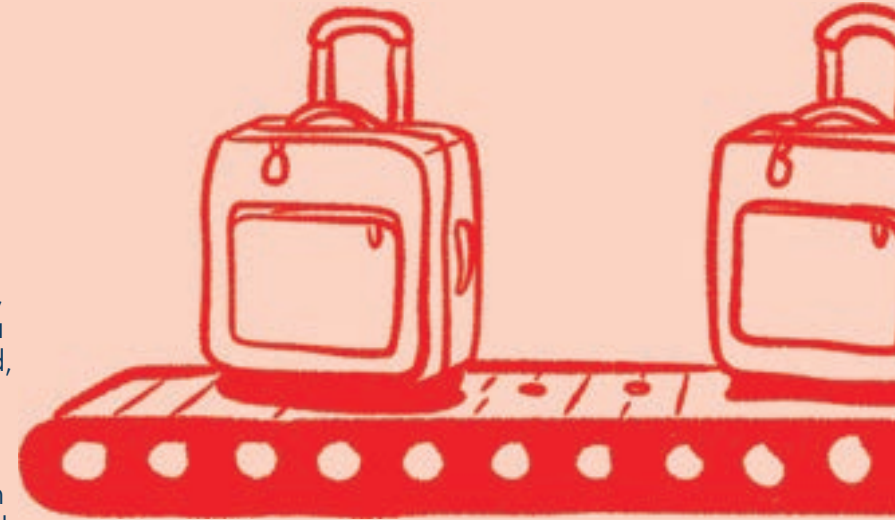
Doedd y DU ddim yn freuddwyd ers tro byd i mi. Ar ôl yr Unol Daleithiau, roeddwn i jyst eisiau bod rhywle arall. Mae llawer o raddau israddedig mewn gwledydd eraill yn cael eu dysgu yn yr iaith leol, ac roedd Saesneg yr unig opsiwn realistig i mi. Roeddwn i wedi ei astudio yn yr Eidal, ond dysgais i'r iaith yn iawn drwy wersi preifat a theithiau haf. Er hynny, pan gyrhaeddais yr Alban, gwnaeth yr acen i mi deimlo fel pe bawn i heb astudio Saesneg erioed.

Ar ôl Dundee, deuthum i Gymru ar gyfer fy PhD, nid oherwydd cynllun mawr, ond am fod pethau wedi disgyn i'w lle fel 'na. Cwrddais â fy nghariad, Anton, yn Dundee, ac yn wreiddiol roedden ni'n bwriadu symud rhywle yn Ewrop gyda'n gilydd. Ond oherwydd bod ein gradd feistr ond yn flwyddyn o hyd, cawsom ein gwrthod gan y rhan fwyaf o raglenni. Gwrthododd Anton hyd yn oed gynnig ym Munich am na chefais innau le.

Erbyn hynny roedden ni wedi colli llawer o derfynau amser yn y DU, felly roedden ni mewn panig go iawn. Daeth Anton o hyd i PhD yn Abertawe ac fe'm hannogodd i wneud cais. Cefais y lle. Cymerodd ef flwyddyn allan, ailymgeisiodd, a chafodd le ym Mryste. Rydyn ni'n byw yng Nghaerdydd nawr ac yn cymudo, rhywbeth rwy'n ei oddef yn bennaf drwy edrych ar y môr a maddau i'r trên.

Roedd llawer o symud hefyd. Ar un adeg symudais bopeth yn ôl i'r Eidal, ac yna'n ôl i Gymru eto. **Bu fy nheulu'n helpu bob tro. Pan symudais o Abertawe i Gaerdydd, fe wnaethon nhw droi'r broses yn fath o gludfelt cêsus trefnus iawn rhwng y ddwy ddinas.**

Rwyf wedi bod yng Nghymru ers dwy flynedd bellach. Mae bywyd yn teimlo'n dawel, yn bennaf oherwydd y PhD. Cartref, prifysgol, Tesco, ailadrodd. Rwy'n hoffi Abertawe am y traeth a Chaerdydd am y parc, ond dydw i ddim wedi cael llawer o amser i grwydro. Fy nghymuned yw fy nghydweithwyr yn bennaf. Er nad yw'r un ohonyn nhw'n Gymry, nhw yw fy mhobl i yma.



Un eiliad sydd wedi aros gyda fi yw'r llwybr goleuadau Nadolig ym Mharc Bute. Roedd yn teimlo'n hudolus, fel camu i mewn i stori dylwyth teg.

Yr hyn rwy'n ei golli fwyaf am Sardinia yw fy nheulu, ond hefyd fi fy hun, pwy ydw i yn fy iaith fy hun. Rwy'n credu bod iaith yn siapia personoliaeth, ac rwy'n teimlo'n fwy cyfforddus gartref. Rwyf hefyd yn colli rhythm arafach bywyd, nosweithiau sy'n ymestyn, dinasoedd sy'n aros ar agor, a theimlad bod amser yn llawnach.

Mae Abertawe'n fy atgoffa ychydig o gartref oherwydd y môr. Mae ei weld ar fy ffordd i'r gwaith yn teimlo'n sefydlogi, fel ailgychwyn bach cyn dechrau'r diwrnod.

O ran y dyfodol, rwyf wedi newid. Cyn y PhD, roeddwn i'n hynod uchelgeisiol, wastad eisiau mwy. Nawr, ar ôl popeth, rwy'n sylweddoli fy mod i eisiau rhywbeth symlach: sefydlogrwydd.

# I AM HERE

## Marisol's Story



I grew up in the south of Mexico, in a state called Chiapas. Before coming to Wales, my life was centred on studying. I was a physics student, and after finishing my master's degree, I decided to take some time for myself. I wanted to explore more than just physics. I wanted to understand myself better and think about what I truly wanted next. After around two years of reflection, I decided to apply for a PhD. That decision brought me here.

The PhD was the main reason I came, but not the only one. I chose to apply outside Mexico because I wanted to experience life in a different country. I have always been curious about people with different backgrounds and ways of thinking. I enjoy conversations with people who live differently from me. For me, that is how

learning really happens. That curiosity is what pushed me to leave home.

Before arriving, I knew very little about Wales. Like many people, my image of the UK was mostly London, shaped by films and television. When I told friends and family I was moving to Swansea, most of them mentioned football and nothing else. I did not know much either. I just knew I was going.

I arrived in London and then travelled straight to Swansea. I did not explore anywhere else first. Swansea became my first city outside Mexico, and my first experience of living abroad. That still feels important to me.

I have been in Swansea for almost two years now. At the beginning, everything felt challenging. One of the hardest things was understanding the accent. I struggled to follow conversations and often felt overwhelmed. Being away from my family and friends was also difficult. I spent more time alone than ever before. When I got sick for the first time here, it really hit me. At home, my family would have taken care of me. Here, I had to manage on my own, and that made the distance feel very real.

Slowly, things began to change. I met new people from Wales and from many other countries. I started exploring more of the area, visiting places like the Gower, Langland, Rhossili, Margam Park, and Cardiff. I do not remember

every place clearly, but I remember how being there made me feel.

One memory that stands out is a visit to Langland, where I met a woman from Italy. We talked for hours and later travelled to Bristol together. When she left Swansea, she gave me some of her belongings. It was a small gesture, but it meant a lot to me.

I also remember one Welsh flatmate who shared Welsh music and culture with me and tried to teach me Welsh words. I may not have pronounced them correctly, but I remember her kindness and pride.

What I miss most is my family, my friends, and Mexican food. Video calls help, but they are not the same. **Still, nature in Wales helps me feel grounded. Being near trees and the sea gives me a sense of belonging.**

Looking ahead, my dreams are simple. I want to be safe, to be okay, and to understand myself better. I have learned that we are capable of more than we imagine. I never thought I would live alone in another country, but here I am.

## RYDW I YMA

### Hanes Marisol

I am grateful for the people, the places, and the growth. Wales is now part of my story, and I am glad it is.

Ces i fy magu yn ne Meccsico, mewn talaith o'r enw Chiapas. Cyn dod i Gymru, roedd fy mywyd yn canolbwyntio'n fawr ar astudio. Roeddwn i'n astudio ffiseg, ac ar ôl gorffen fy ngradd meistr, penderfynais gymryd bach o amser i mi fy hun. Roeddwn i eisiau archwilio mwy na dim ond ffiseg. Roeddwn i eisiau deall fy hun yn well a meddwl yn iawn am beth oeddwn i eisiau ei wneud nesaf. Ar ôl tua dw flynedd o feddwl a myfyrio, penderfynais wneud cais am PhD. Dyna'r penderfyniad a ddaeth â fi yma.

Y PhD oedd y prif reswm i mi ddod, ond nid dyna'r unig reswm. Dewisais wneud cais y tu allan i Fecsico oherwydd roeddwn i eisiau profi bywyd mewn gwlad wahanol. Erioed, rydw i wedi bod yn chwilfrydig am bobl â chefnidiroedd gwahanol ac am ffyrdd gwahanol o feddwl. Dw i'n mwynhau siarad â phobl sy'n byw'n wahanol i mi. I mi, dyna sut mae dysgu'n digwydd go iawn. Y chwilfrydedd hwnnw wnaeth fy ngwthio i adael cartref.

Cyn cyrraedd, doeddwn i ddim yn gwybod llawer am Gymru o gwbl. Fel llawer o bobl, roedd fy syniad o'r Deyrnas Unedig yn bennaf am Lundain, wedi'i siapio gan ffilmiau a theledu. Pan ddywedais wrth ffrindiau a theulu fy mod i'n symud i Abertawe, roedd y rhan fwyaf ohonyn nhw'n sôn am bêl-droed, a dim llawer mwy na hynny. Doeddwn i ddim yn gwybod llawer chwaith. Roeddwn i jyst yn gwybod fy mod i'n mynd.

Cyrhaeddais Lundain yn gyntaf, ac wedyn teithiais yn syth i Abertawe. Doeddwn i ddim wedi ymweld ag unrhyw le arall cyn hynny. Abertawe oedd fy ninas gyntaf y tu allan i Fecsico, a fy mhrofiad cyntaf o fyw dramor. Mae hynny'n dal i deimlo'n bwysig i mi.

Dw i wedi bod yn Abertawe ers bron i ddwy flynedd nawr. Ar y dechrau, roedd popeth yn teimlo'n anodd. Un o'r pethau anoddaf oedd deall yr acen. Roeddwn i'n cael trafferth dilyn sgysiau, ac yn aml yn teimlo'n llethol. Roedd bod mor bell oddi wrth fy nheulu a'm ffrindiau hefyd yn galed iawn. Treuliais fwy o amser ar fy mhen fy hun nag erioed o'r blaen. Pan ges i'n sâl yma am y tro cyntaf, fe wnaeth hynny daro fi'n galed. Gartref, byddai fy nheulu wedi gofalu amdana i. Yma, roedd rhaid i mi ymdopi ar fy mhen fy hun, ac roedd hynny'n gwneud i'r pellter deimlo'n real iawn.

Yn raddol, dechreuodd pethau newid. Cwrddais â phobl newydd o Gymru ac o lawer o wledydd eraill hefyd. Dechreuais archwilio mwy o'r ardal, yn ymweld â llefydd fel y Gŵyr, Llandland, Rhosili, Parc Margam a Chaerdydd. Dydw i ddim yn cofio pob man yn glir, ond dw i'n cofio sut wnaeth bod yno wneud i mi deimlo.

Un atgof sy'n sefyll allan yw ymweliad â Llandland, lle cyfarfûm â menyw o'r Eidal. Buom yn siarad am oriau, ac wedyn teithio i Fryste gyda'n gilydd. Pan adawodd Abertawe, rhoddodd rai o'i phethau i mi cyn gadael y wlad. Roedd yn ystum bach, ond roedd yn golygu llawer i mi.



Dw i hefyd yn cofio un cyd-letywr Cymreig yn arbennig. Roedd hi bob amser yn siarad â fi am ddiwylliant Cymreig, cerddoriaeth Gymraeg, ac yn ceisio dysgu rhai geiriau Cymraeg i mi. Efallai na wnes i eu hynganu'n iawn, ond dw i'n cofio ei charedigrwydd a'i balchder wrth rannu ei diwylliant.

Yr hyn dw i'n ei golli fwyaf yw fy nheulu, fy ffrindiau, a bwyd Meccsicanaidd. Mae galwadau fideo'n helpu, ond dydyn nhw ddim yr un peth. Serch hynny, mae natur Cymru'n fy helpu i deimlo'n fwy sefydlog. Pan dw i'n agos at goed a'r môr, dw i'n teimlo fy mod i'n perthyn rhywle.

Wrth edrych tua'r dyfodol, mae fy mreuddwydion yn syml. Dw i eisiau bod yn ddiogel, bod yn iawn gyda fi fy hun, a deall fy hun yn well. **Dw i wedi dysgu ein bod ni'n gallu gwneud llawer mwy nag rydyn ni'n meddwl. Doeddwn i byth wedi dychmygu y byddwn i'n byw ar fy mhen fy hun mewn gwlad arall, ond dyma fi.**

Dw i'n ddiolchgar am y bobl, y llefydd, a'r twf. Mae Cymru bellach yn rhan o fy stori, ac rydw i'n falch ei bod hi.

# AFTER THE RAIN, SOMETHING WILL GROW

## TM's Story



Before coming to Wales, I had a life that was full and established. I worked in the aviation industry in the Democratic Republic of Congo for many years. I had responsibility, experience, and a routine that made sense. I travelled often for work and because travelling was something I loved. I knew who I was and what I could do.

In 2017, I came to the United Kingdom for professional training. It was meant to be temporary. I did not arrive with plans to stay, or even with curiosity about living here. When the training ended, things did not go as expected. We were unable to return home and were advised to claim asylum. It was not a choice I had prepared for. It was a situation I found myself in, without understanding the system or the language around it.

I was taken to a detention centre. I remember spending days trying to understand what was happening and what would happen next. I remember learning how detention works in this country. I also remember that two people died there while I was inside. That kind of experience changes how you see time and safety.

After my release, I was dispersed first to Cardiff and later to Swansea. Arriving in Swansea was the real beginning. Back home, my life had been structured differently. I had never cooked. I had never cleaned. That does not mean I was incapable. It means I lived in a different system, with different roles and expectations. Here, I was alone, older, and starting from the beginning.

**I remember my first trip to the shop.** I did not speak English well. **I bought bread because it was the only thing I recognised.** I had a specific diet, but I did not know where to find the food I needed or how to prepare it. I remember struggling to open a bottle of oil because I did not know you had to press it down first. I remember trying to cook spinach and adding water, not knowing it already produces water. These are small things, but when everything is unfamiliar, small things become heavy.

I was living on £46.95 a week. Money I would have spent easily back home now had to last seven days. At the same time, I was trying to navigate letters, appointments, and systems that assumed I already knew how everything worked.

What changed my situation was not one big moment. It was people. A leaflet from Swansea Volunteer Service. Someone showing me where to shop. A church helping me meet people who spoke my language and understood my food. One introduction leading to another. Slowly, a network began to form.

Volunteering became central to my life. I started as a French interpreter, even though my English was limited. I helped people who were newer than me, people who were more lost than I was. Through volunteering, I learned how life works here. I learned work culture. I learned expectations. I learned that experience from home does not disappear, but it does not automatically translate. You need references. You need people who can say your name in a room full of opportunities and explain your value.

My asylum journey was difficult. I was refused at first. A solicitor stopped representing me and told me there was no merit in my case. That is a moment where many people give up. I did not have the option to give up. With support from others, I found another organisation, attended workshops, learned how to prepare my case properly, and eventually I was granted status.

Even after becoming a refugee, life did not suddenly become easy. I experienced homelessness for a period. I stayed somewhere where I had to leave every morning and return by 5pm. During the day, I volunteered, studied, and learned how to live independently. I learned how to make a bed, how to clean, how to

manage daily life. It was humbling, but it was also education.

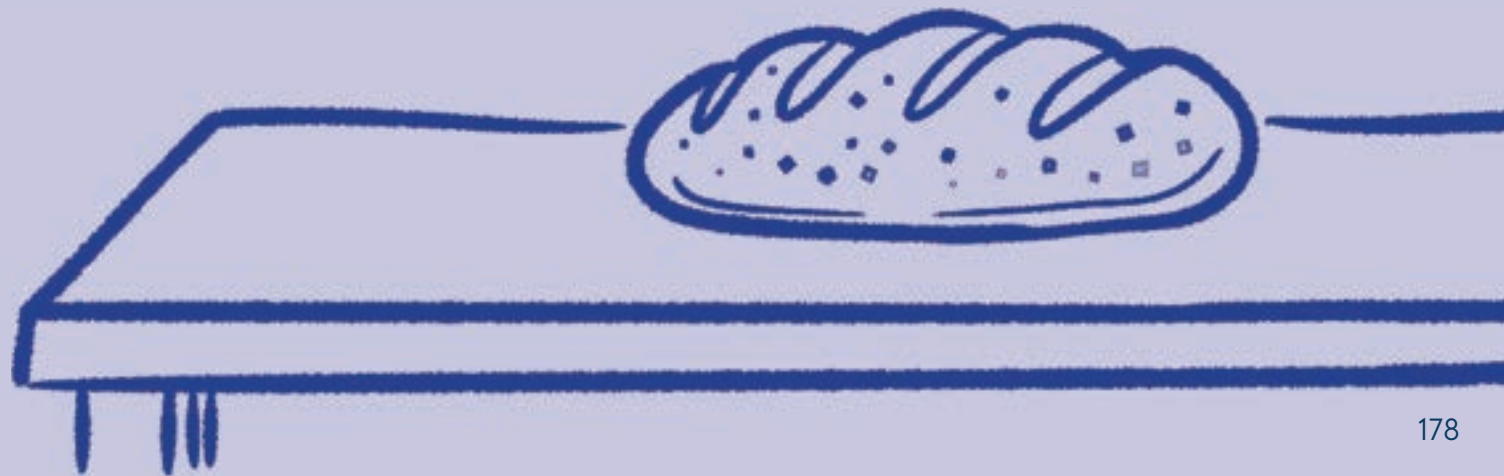
Over time, volunteering turned into work. Work turned into stability. Today, I support others who are navigating the same systems I once struggled to understand. I spend time explaining the things no one explained to me. I believe strongly in volunteering, not as charity, but as preparation. As I often say, "You are not wasting your time. You are planting something. After the rain, something will grow."

Wales is very different from where I come from, but there are things here that remind me of home. The way organisations work together. The way people share information instead of competing. In Swansea, if I do not know the right person, I usually know someone who does. That makes a difference.

My dream is simple. I want to be reunited with my family. When you are alone, life can feel like passing time. Family gives it meaning and structure. It reminds you why you keep going.

Every migration journey is different. People arrive for different reasons and with different hopes. But what I want people to understand is this: no one arrives empty. We arrive carrying skills, experience, and lives that mattered before we crossed a border. When people are given time, guidance, and trust, they do not just survive. They contribute.

Wales did not just give me safety. It gave me the chance to begin again. And I have tried, every day since, to give something back.



# AR ÔL Y GLAW, BYDD RHYWBETH YN TYFU

Hanes TM



Cyn dod i Gymru, roedd gen i fywyd llawn a sefydlog. Bûm yn gweithio yn y diwydiant hedfan yng Ngweriniaeth Ddemocrataidd y Congo am flynyddoedd lawer. Roedd gen i gyfrifoldeb, profiad, a threfn oedd yn gwneud synnwyr. Roeddwn i'n teithio'n aml ar gyfer gwaith, a hefyd oherwydd fy mod i'n caru teithio. Roeddwn i'n gwybod pwy oeddwn i a beth oeddwn i'n gallu ei wneud.

Yn 2017, des i i'r Deyrnas Unedig ar gyfer hyfforddiant proffesiynol. Roedd i fod yn dros dro. Doedd gen i ddim cynlluniau i aros, nac hyd yn oed chwilfrydedd am fyw yma. Pan ddaeth yr hyfforddiant i ben, aeth pethau ddim fel oeddwn i'n disgwyl. Doedd dim modd i ni ddychwelyd adref, a chawsom ein cyngori i wneud cais am loches. Doedd hynny ddim yn ddewis roeddwn i wedi paratoi ar ei gyfer. Roedd yn sefyllfa y cefais

fy hun ynddi, heb ddeall y system na'r iaith o'i chwmpas.

Ces i fy nghymryd i ganolfan gadw. Rwy'n cofio treulio dyddiau'n ceisio deall beth oedd yn digwydd a beth fyddai'n digwydd nesaf. Rwy'n cofio dysgu sut mae cadw pobl yn gweithio yn y wlad hon. Rwy'n cofio hefyd fod dau berson wedi marw tra oeddwn i yno. Mae profiad fel yna'n newid y ffordd rwy'ti'n gweld amser a diogelwch.

Ar ôl cael fy rhyddhau, cefais fy anfon yn gyntaf i Gaerdydd ac wedyn i Abertawe. Cyrraedd Abertawe oedd y dechrau go iawn. Adref, roedd fy mywyd wedi'i strwythuro'n wahanol. Doeddwn i erioed wedi coginio. Doeddwn i erioed wedi glanhau. Dydy hynny ddim yn golygu nad oeddwn i'n gallu. Mae'n golygu fy mod i wedi byw mewn system wahanol, gyda rolau a disgwyliaid gwahanol. Yma, roeddwn i ar fy mhen fy hun, yn hŷn, ac yn dechrau o'r newydd.

**Rwy'n cofio fy nhaith gyntaf i'r siop.** Doedd fy Saesneg ddim yn dda. **Prynais fara am mai dyna'r unig beth roeddwn i'n ei adnabod.**

Roedd gen i ddeiet penodol, ond doeddwn i ddim yn gwybod ble i ddod o hyd i'r bwyd roedd ei angen arna i, na sut i'w baratoi. Rwy'n cofio cael trafferth agor potel o olew am nad oeddwn i'n gwybod bod rhaid pwysu'r caead i lawr yn gyntaf. Rwy'n cofio ceisio coginio sbigoglys a rhoi dŵr ynddo, heb sylweddoli ei fod eisoes yn rhyddhau dŵr. Pethau bach yw'r rhain, ond pan mae popeth yn anghyfarwydd, mae pethau bach yn teimlo'n drwm.

Roeddwn i'n byw ar £46.95 yr wythnos. Arian y byddwn i wedi'i wario'n hawdd adref bellach oedd yn gorfod para saith diwrnod. Ar yr un pryd, roeddwn i'n ceisio deall llythyrau, apwyntiadau, a systemau oedd yn tybio fy mod i eisoes yn gwybod sut roedd popeth yn gweithio.

Beth newidiodd fy sefyllfa ddim oedd un foment fawr. Pobl oedd e. Taflen gan Wasanaeth Gwirfoddol Abertawe. Rhywun yn dangos i mi ble i siopa. Eglwys yn fy helpu i gwrdd â phobl oedd yn siarad fy iaith ac yn deall fy mywyd. Un cyflwyniad yn arwain at un arall. Yn raddol, dechreuodd rhwydwaith ffurfio.

Daeth gwirfoddoli'n ganolog i fy mywyd. Dechreuais fel cyfieithydd Ffrangeg, er bod fy Saesneg yn gyfyngedig. Roeddwn i'n helpu pobl oedd yn fwy newydd na fi, pobl oedd yn fwy ar goll nag oeddwn i wedi bod. Trwy wirfoddoli, dysgais sut mae bywyd yn gweithio yma. Dysgais am ddiwylliant gwaith. Dysgais am ddisgwyliaid. Dysgais nad yw profiad o adref yn diflannu, ond nid yw'n trosi'n awtomatig chwaith. Mae angen geirdaon. Mae angen pobl sy'n gallu dweud dy enw mewn ystafell llawn cyfleoedd a esbonio dy werth.

Roedd fy nhaith loches yn anodd. Cefais fy ngwrthod ar y dechrau. Stopiodd cyfreithiwr fy nghynrychioli a dweud nad oedd sail i'm hachos. Dyna foment lle mae llawer o bobl yn rhoi'r gorau iddi. Doedd gen i ddim y dewis hwnnw. Gyda chefnogaeth pobl eraill, des o hyd i sefydliad arall, mynychais weithdai, dysgais sut i baratoi fy achos yn iawn, ac yn y pen draw cefais statws.

Hyd yn oed ar ôl dod yn ffoadur, doedd bywyd ddim yn sydyn yn hawdd. Cefais gyfnod o ddigartrefedd. Roeddwn i'n aros rhywle lle roedd rhaid i mi adael bob bore a dychwelyd erbyn pump o'r gloch. Yn ystod y dydd, roeddwn i'n gwirfoddoli, yn astudio, ac yn dysgu sut i fyw'n annibynnol. Dysgais sut i wneud gwely, sut i lanhau, sut i reoli bywyd bob dydd. Roedd yn ostyngedig, ond roedd hefyd yn addysg.

Dros amser, trodd gwirfoddoli'n waith. Trodd gwaith yn sefydlogrwydd. Heddiw, rwy'n cefnogi pobl eraill sy'n llywio'r un systemau roeddwn i'n eu chael yn anodd eu deall ar un adeg. Rwy'n treulio amser yn esbonio'r pethau na chafodd neb eu hesbonio i mi. Rwy'n credu'n gryf mewn gwirfoddoli, nid fel elusen, ond fel paratoad. Fel rydw i'n dweud yn aml, "Dydych chi ddim yn gwastraffu'ch amser. Rydych chi'n plannu rhywbeth. Ar ôl y glaw, bydd rhywbeth yn tyfu."

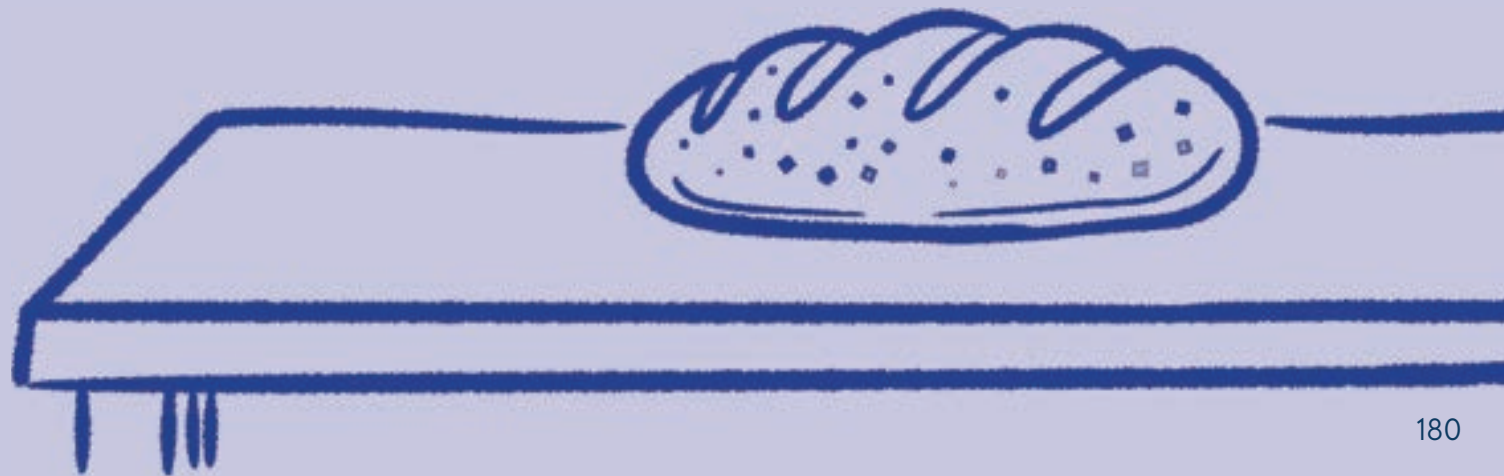
Mae Cymru'n wahanol iawn i'r lle rwy'n dod ohono, ond mae pethau yma sy'n fy atgoffa o adref. Y ffordd mae sefydliadau'n gweithio gyda'i gilydd. Y ffordd mae pobl yn rhannu gwybodaeth

yn hytrach na chystadlu. Yn Abertawe, os nad ydw i'n adnabod y person iawn, fel arfer rwy'n adnabod rhywun sy'n gwneud. Mae hynny'n gwneud gwahaniaeth.

Mae fy mreuddwyd yn syml. Rwyf eisiau cael fy ailuno â'm teulu. Pan rwy'ti ar dy ben dy hun, gall bywyd deimlo fel pasio amser. Mae teulu'n rhoi ystyr a strwythur iddo. Mae'n dy atgoffa pam rwy'ti'n dal ati.

Mae pob taith fudo'n wahanol. Mae pobl yn cyrraedd am wahanol resymau a gyda gobeithion gwahanol. Ond dyma'r peth rwyf eisiau i bobl ei ddeall: dydy neb yn cyrraedd yn wag. Rydyn ni'n cyrraedd yn cario sgiliau, profiad, a bywydau oedd yn bwysig cyn i ni groesi ffin. Pan roddir amser, arweiniad a hyder i bobl, dydyn nhw ddim jyst yn goroesi. Maen nhw'n cyfrannu.

Wnaeth Cymru ddim jyst rhoi diogelwch i mi. Rhoddodd gyfle i mi ddechrau eto. Ac rwyf wedi ceisio, bob dydd ers hynny, i roi rhywbeth yn ôl.



# ABETWEEN CHEESE MARKETS AND MOUNTAINS

## Chris' Story



I was born in the West Midlands, but I became Welsh at thirteen. That was when we moved to Cardiff, and when I began thinking seriously about who I was and where I belonged. My father's journey to Wales began much earlier, shaped by war, chance, and a deep belief in standing your ground.

My father was born in 1923 in Alkmaar in the Netherlands, a town known for its cheese markets. Before the Second World War, he trained as a printer at technical college. During the war, that skill became dangerous. He joined the Dutch resistance, printing materials for them, while his parents hid a Jewish girl from the Nazis. She survived and later emigrated to America.

After the war, the resistance was disbanded and my father was drafted into the Dutch army. The Dutch forces were being trained and armed by

the British, so he was sent to the West Midlands near Wolverhampton. He did not even have a proper dress uniform. When he wanted to go to a dance, he cut the tail off his shirt to make a tie. That was where he met my mother, Pamela. My father had the gift of the gab. He told her he was studying the interiors of British homes and asked if he could see hers. One thing led to another, and they married in 1947, during the coldest winter on record. **They had to clear snow from the church before the ceremony.**

Soon after, my father was sent to Indonesia during its fight for independence from the Dutch. He became a quartermaster sergeant, which set the course for his working life. When he returned to Britain in 1950, he worked his way up from warehouse hand to manager at the Co-op and later became an under-buyer at a department store. In 1965, his job brought us to Cardiff, where he became food buyer at David Morgan's. We lived in a vast flat above the Morgan Arcade, built around a light well, with corridors long enough to cycle down. It felt like a world of its own in the centre of the city.

School was rough at first. The nearest one was in Grangetown, and everyone thought I was a Scouser. Things improved when we moved to Radyr, and I settled in. I went to university in Cardiff and met people who spoke Welsh. I began learning the language in 1972. I now live in a Welsh-speaking area and have lived in Wales for sixty years.

We were white Europeans, so we faced little direct prejudice, but our surname caused confusion. Schoon was often assumed to be German and constantly mispronounced. We settled for "scone" for years, but I have since returned to the proper pronunciation. The Welsh can manage the guttural sounds, I always say.

Dutch traces ran through my childhood. Some things in our house never had English names. Green beans were always sperziebonen. I remember my father finding a hedgehog in the garden and announcing, quite seriously, that there was a "sticked pig" outside. Language carries memory like that.

One moment stands out. We were visiting castles on the Gower, and a guide from the Midlands kept saying, "We conquered this part of Wales." For the first time, I thought, who exactly is we? That was my epiphany. I stopped thinking of myself as English. Wales had done its work on me.

Migration is not a break from values. It is often a continuation of them. My father was in the Dutch resistance. I am a member of Plaid Cymru. To me, that is the same thread.

Wales has been, for most of my life, a welcoming place. People arrive, stay, and change, and are changed in return.

# RHWNG MARCHNADOEDD CAWS A MYNYDDOEDD

Hanes Chris

Ces i fy ngeni yng Ngorllewin Canolbarth Lloegr, ond des i'n Gymro pan oeddwn i'n dair ar ddeg oed. Dyna pryd symudon ni i Gaerdydd, a dyna pryd ddechreuais i feddwl o ddifrif am bwy oeddwn i a ble roeddwn i'n perthyn. Roedd taith fy nhad i Gymru wedi dechrau'n llawer cyn hynny, wedi'i siapio gan ryfel, lwc, a chred ddofn mewn sefyll dy dir.

Cafodd fy nhad ei eni yn 1923 yn Alkmaar yn yr Iseldiroedd, tref sy'n enwog am ei marchnadoedd caws. Cyn yr Ail Ryfel Byd, roedd yn hyfforddi fel argraffydd mewn coleg technegol. Yn ystod y rhyfel, daeth y sgil honno'n beryglus. Ymunodd â'r gwrthsafiad Iseldiraidd, yn argraffu deunydd iddyn nhw, tra roedd ei rieni'n cuddio merch Iddewig rhag y Natsïaidd. Goroedd hi, ac yn ddiweddarach symudodd i America.

Ar ôl y rhyfel, cafodd y gwrthsafiad ei ddiddymu a chafodd fy nhad ei alw i'r fyddin Iseldiraidd. Roedd y lluoedd Iseldiraidd yn cael eu hyfforddi a'u harfogi gan y Prydeinwyr, felly cafodd ei anfon i Orllewin Canolbarth Lloegr, ger Wolverhampton. Doedd ganddo ddim hyd yn oed wisg ffurfiol iawn. Pan oedd eisiau mynd i ddawns, torrodd gynffon ei grys i wneud tei. Dyna lle cyfarfu â fy mam, Pamela. Roedd gan fy nhad ffordd dda o siarad. Dywedodd wrthi ei fod yn astudio tu mewn cartrefi Prydeinig a gofynnodd a allai weld ei chartref hi. Aeth un peth ar ôl y llall, a phriodon nhw yn 1947, yn ystod y gaeaf oeraf ar gofnod. **Roedd rhaid clirio eira o flaen yr eglwys cyn y seremoni.**

Yn fuan wedyn, cafodd fy nhad ei anfon i Indonesia yn ystod ei brwydr am annibyniaeth oddi wrth yr Iseldiroedd. Daeth yn rhingyll chwarterfeistr, a gosododd hynny gyfeiriad ei fywyd gwaith. Pan ddychwelodd i Brydain yn 1950, gweithiodd ei ffordd i fyny o fod yn weithiwr warws i fod yn rheolwr yn y Co-op, ac wedyn yn is-brynwr mewn siop adrannol. Yn 1965, daeth ei swydd â ni i Gaerdydd, lle daeth yn brynwr bwyd yn David Morgan. Roeddem ni'n byw mewn fflat enfawr uwchben Morgan Arcade, wedi'i adeiladu o amgylch ffynnon oleuni, gyda choridorau'n ddigon hir i feicio lawr. Roedd hi'n teimlo fel byd bach ei hun yng nghanol y ddinas.

Roedd yr ysgol yn anodd ar y dechrau. Yr agosaf oedd yn Nhreforgan, ac roedd pawb yn meddwl fy mod i'n dod o Lerpwl. Gwellodd pethau pan symudon ni i Radur, a setlais i lawr. Es i i'r brifysgol yng Nghaerdydd a chwrdd â phobl oedd yn siarad Cymraeg. Dechreuais i ddysgu'r iaith yn 1972. Rwy'n byw mewn ardal Gymraeg nawr, ac rwyf wedi byw yng Nghymru ers chwe deg mlynedd.

Roedden ni'n Ewropeaid gwyn, felly doedden ni ddim yn wynebu llawer o ragfarn uniongyrchol, ond roedd ein cyfenw'n achosi dryswch. Roedd pobl yn aml yn tybio bod Schoon yn Almaeneg, ac roedd yn cael ei ynganu'n anghywir drwy'r amser. Am flynyddoedd, setlon ni ar "scone", ond rwyf bellach wedi mynd yn ôl at yr ynganiad cywir. "Mae'r Cymry'n gallu delio â'r seiniau garw," dwi wastad yn dweud.



Roedd dylanwadau Iseldiraidd ym mhobman yn fy mhentyndod. Doedd gan rai pethau yn y tŷ ddim enwau Saesneg o gwbl. Roedd ffa gwyrdd wastad yn sperziebonen. Rwy'n cofio fy nhad yn dod o hyd i ddraenog yn yr ardd ac yn cyhoeddi, yn hollol ddifrifol, fod "stickled pig" tu allan. Mae iaith yn cario atgofion fel yna.

Mae un foment yn sefyll allan. Roedden ni'n ymweld â chestyll ar Benrhyn Gŵyr, ac roedd canllaw o'r Canolbarth yn dweud dro ar ôl tro, "Fe wnaethon ni goncro'r rhan yma o Gymru." Am y tro cyntaf, meddyliais i, pwy yn union yw "ni"? Dyna oedd fy eiliad goleuedigaeth. Peidiais i feddwl amdanaf fy hun fel Saes. Roedd Cymru wedi gwneud ei gwaith arna i.

Dydy mudo ddim yn doriad oddi wrth werthoedd. Yn aml, mae'n parhad ohonyn nhw. Roedd fy nhad yn rhan o'r gwrthsafiad Iseldiraidd. Rwyf i'n aelod o Blaid Cymru. I mi, mae hynny'r un edefyn.

I mi, mae Cymru wedi bod yn lle croesawgar am y rhan fwyaf o fy mywyd. Mae pobl yn cyrraedd, yn aros, ac yn newid, ac yn cael eu newid yn eu tro.

# LEARNING TO BREATHE AGAIN

## Katherine's Story



I was born in Bogotá, the capital of Colombia, but the place that shaped me most before I came to Wales was Pereira, where the coffee grows. It was warmer there, greener, alive in a different way. I studied tourism, then moved into Ethnic Community Development, working and studying at the same time. I lived alone, paid my rent, and attended evening classes. That independence mattered to me. I built a found family around me, friends who became home.

I came to Wales for love. I met someone from Wales online. He came to Colombia, asked me to marry him, and I said yes. I did not finish my degree, which I still regret, but at the time I believed I was starting a new life. I arrived in Cardiff on a fiancée visa, full of plans for marriage, learning English properly, and building a future together. I remember feeling lucky to be living with the person I loved.

My English was limited then. I could communicate, but once I arrived, I realised how dependent I was on him. The accent was difficult. Outside the house, I struggled to understand people. On the phone, at the doctor's, applying for jobs, I was frightened. Inside the house, things changed. He became violent. Slowly at first, then clearly. I knew no one in Wales. We lived outside Cardiff in an isolated area with poor transport. I was alone.

The police were involved more than once. One officer asked me if I wanted to live. That question shocked me, not because I did not, but because I had not realised how bad things had become. I believed marriage meant enduring. I thought love meant staying. Eventually, I knew I had to leave.

I went to a refuge. I had no access to public funds and did not understand the system or the paperwork. I remember sitting there while people spoke around me, trying to follow what was happening. I went back once, hoping he would change. He did not. The second time, I left with what I could carry and never returned. I did not know what would happen next. I just knew I could not stay.

What saved me was movement. Even when nothing else worked, I studied. I enrolled on a holistic therapies course in the Valleys. The journey was exhausting, walking to the station, taking trains, then walking again. But I loved it. The accent was strong and I struggled at first, often asking people to repeat themselves. It was embarrassing, but people were patient and kind.

They made space for me.

When I could not find work, I created it. I set up a small business offering therapies from home. I cleaned offices early in the morning, starting at four and finishing by ten, then spent the rest of the day studying or seeing clients. It was hard, but it was mine.

Later, I became pregnant. That relationship was also violent, but my daughter came from it, and she is the best thing that has ever happened to me. Motherhood changed everything. It was overwhelming and lonely, especially without family nearby, but friends became my family. Women's organisations and community groups helped me rebuild.

Over time, I found love that did not hurt. Someone patient, who welcomed my daughter and encouraged me to reconnect with Colombia. We married. I now have three children. Watching them love each other feels like healing made visible.

Wales is my home now; it has given my children opportunities I never had. We speak Spanish at home. My children attend a Welsh-medium school. I have learned some Welsh too. Identity does not have to be one thing. It can stretch.

**My life has not gone the way I imagined. But it is real. It is full. And after everything, I have learned how to breathe again.**

## DYSGU ANADLU ETO

Hanes Katherine

Cefais fy ngeni ym Bogotá, prifddinas Colombia, ond y lle wnaeth fy siapio fwyaf cyn dod i Gymru oedd Pereira, lle mae'r coffi'n tyfu. Roedd hi'n gynhesach yno, yn wyrddach, yn fyw mewn ffordd wahanol. Astudiais dwristiaeth, ac wedyn symud i ddatblygu cymunedau ethnig, yn gweithio ac yn astudio ar yr un pryd. Roeddwn i'n byw ar fy mhen fy hun, yn talu rhent, ac yn mynd i ddosbarthiadau gyda'r nos. Roedd yr annibyniaeth honno'n bwysig i mi. Fe wnes i greu teulu o ffrindiau o'm cwmpas, pobl a ddaeth yn gartref.

Des i i Gymru am gariad. Ces i gwrdd â rhywun o Gymru ar-lein. Daeth e i Colombia, gofynnodd imi ei briodi, a dywedais i ie. Wnes i ddim gorffen fy ngradd, sy'n dal yn siom i mi, ond ar y pryd roeddwn i'n credu fy mod i'n dechrau bywyd newydd. Cyrhaeddais Gaerdydd ar fisa dyweddi, yn llawn cynlluniau am briodas, dysgu Saesneg yn iawn, ac adeiladu dyfodol gyda'n gilydd. Rwy'n cofio teimlo'n lwcus iawn i fod yn byw gyda'r person roeddwn i'n ei garu.

Doedd fy Saesneg ddim yn gryf bryd hynny. Roeddwn i'n gallu cyfathrebu, ond ar ôl cyrraedd, sylweddolais faint roeddwn i'n dibynnu arno fe. Roedd yr acen yn anodd. Tu allan i'r tŷ, roedd hi'n anodd deall pobl. Ar y ffôn, wrth y meddyg, yn ceisio am swyddi, roeddwn i'n ofnus. Y tu mewn i'r tŷ, newidiodd pethau. Daeth e'n dreisgar. Yn araf ar y dechrau, wedyn yn amlwg. Doeddwn i ddim yn adnabod neb yng Nghymru. Roeddem ni'n byw y tu allan i Gaerdydd, mewn ardal anghysbell gyda thrafnidiaeth wael. Roeddwn i ar fy mhen fy hun.

Daeth yr heddlu i mewn i'r sefyllfa fwy nag unwaith. Unwaith, gofynnodd swyddog imi a oeddwn i eisïau byw. Fe'm siociwyd gan y cwestiwn hwnnw, nid am nad oeddwn i eisïau, ond am nad oeddwn i wedi sylweddoli pa mor ddrwg oedd pethau. Roeddwn i'n meddwl bod priodas yn golygu dyfalbarhau. Roeddwn i'n meddwl bod cariad yn golygu aros. Ond yn y pen draw, roeddwn i'n gwybod bod rhaid imi adael.

Es i i loches. Doedd gen i ddim mynediad at arian cyhoeddus, ac doeddwn i ddim yn deall y system na'r papurau. Rwy'n cofio eistedd yno tra roedd pobl yn siarad o'm cwmpas, yn ceisio dilyn beth oedd yn digwydd. Es i'n ôl unwaith, gan obeithio y byddai e'n newid. Wnaeth e ddim. Yr ail dro, gadewais gyda'r hyn roeddwn i'n gallu ei gario, a doeddwn i byth yn mynd yn ôl. Doeddwn i ddim yn gwybod beth fyddai'n digwydd nesaf. Roeddwn i'n gwybod yn unig na allwn i aros.

Yr hyn a'm hachubodd i oedd symud ymlaen. Hyd yn oed pan nad oedd dim arall yn gweithio, roeddwn i'n astudio. Cofrestrais ar gwrs therapiâu cyfannol yn y Cymoedd. Roedd y daith yn flinedig, cerdded i'r orsaf, trenau, ac wedyn cerdded eto. Ond roeddwn i wrth fy modd. Roedd yr acen yn gryf ac roeddwn i'n cael trafferth ar y dechrau, yn gofyn i bobl ailadrodd eu hunain yn aml. Roedd yn embaras, ond roedd pobl yn amyneddgar ac yn garedig. Roedden nhw'n gwneud lle i mi.

Pan nad oeddwn i'n gallu dod o hyd i waith, fe greais i waith. Sefydlaeth fusnes bach yn cynnig therapiâu o'r cartref. Roeddwn i'n glanhau swyddfeydd yn gynnar iawn yn y bore, yn



dechrau am bedwar ac yn gorffen am ddeg, ac wedyn yn treulio gweddill y dydd yn astudio neu'n gweld cleientiaid. Roedd hi'n galed, ond roedd hi'n perthyn i mi.

Yn ddiweddarach, des i'n feichiog. Roedd y berthynas honno hefyd yn dreisgar, ond daeth fy merch ohoni, a hi yw'r peth gorau sydd erioed wedi digwydd i mi. Newidiodd bod yn fam bopeth. Roedd hi'n llethol ac yn unig, yn enwedig heb deulu gerllaw, ond daeth ffrindiau'n deulu i mi. Helpodd sefydliadau menywod a grwpiau cymunedol fi i ailadeiladu.

Dros amser, des i o hyd i gariad nad oedd yn brifo. Rhywun amyneddgar, a groesawodd fy merch ac a'm hannogodd i ailgysylltu â Colombia. Fe briodon ni. Mae gen i dri o blant bellach. Mae gweld nhw'n caru ei gilydd yn teimlo fel iachâd y gellir ei weld.

Cymru yw fy nghartref nawr. Mae wedi rhoi cyfleoedd i'm plant na chefais i erioed. Rydyn ni'n siarad Sbaeneg gartref. Mae fy mhlant yn mynd i ysgol Gymraeg. Rwyf wedi dysgu rhywfaint o Gymraeg hefyd. Does dim rhaid i hunaniaeth fod yn un peth yn unig. Gall ymestyn.

**Dydy fy mywyd ddim wedi mynd fel yr oeddwn i'n dychmygu. Ond mae'n wir. Mae'n llawn. Ac ar ôl popeth, rwyf wedi dysgu sut i anadlu eto.**

# BREAD WITH GARLIC AND OTHER WAYS OF BELONGING

## Gareth's Story



Despite having a very Welsh-sounding name and being as pale as I am, I was actually born and raised in Madrid.

I was born in 1996 to a Spanish mother and a Welsh father, so I grew up with two identities from the start. Spain was my everyday life at first, though. I lived there until I was 18. I went to a state secondary school that was bilingual, with half my lessons in English and half in Spanish. Science was in English, maths in Spanish. Switching between languages was just normal for me.

I spent a lot of time with my grandparents on my mum's side, who lived just a couple of minutes away. They did not speak English at all. One of my earliest memories is asking them for "water, water" when I was very young. They did not

understand and eventually took me to the toilet. In Spanish, "water" sounds like *váter*, which means toilet. I like to imagine how confusing that moment was for all of us.

Growing up, I also spent many summers in Wales, visiting my dad's family. We travelled around Bangor. While everyone else seemed to be going to Spain for the sun, I was doing the opposite. I can confirm that Colwyn Bay is not the Costa del Sol.

Wales was not home in the day-to-day sense, but it was familiar. I knew the places and the people. Like many people with dual identity, I grew up feeling that I was never fully one thing or the other. That feeling changes over time, once you find a way to live with it rather than fight it.

I moved to Wales in 2014, just after turning 18, to study at Swansea University. I would like to say it was an emotional decision, but it was mostly practical. At the time, as an EU student, studying in Wales was much cheaper than studying in England. That mattered. Still, the familiarity of Wales probably helped, even if I did not admit it then.

At first, the plan was simple. Three years, get the degree, go back to Spain. Swansea was meant to be temporary.

But it kept giving me reasons to stay. I did a Master's degree that included time studying in the United States. After that, I went back to Spain and stayed for two weeks. Then I was

offered a job in Cardiff and moved there. I have been there ever since, for over seven years now.

Living in Wales was harder at the beginning than I expected. The rain was one thing. In Madrid, rain is occasional. In Swansea, it's basically a personality trait. I also struggled with how reserved social interactions felt. In Spain, people hug. We greet each other with two kisses. Life happens up close.

I learned quickly that those habits do not always translate. More than once, after returning from Spain, I forgot where I was and greeted people with two kisses on a night out. In Spain, that would not have registered at all. In Wales, it caused confusion, laughter, and once a genuinely awkward situation. It was not malicious, just cultural muscle memory, but it taught me that context matters.

Being bilingual brings its own funny moments too. Sometimes you forget words in both languages, or translate phrases that make perfect sense in Spanish but sound strange in English. Once, I referred to garlic bread as "bread with garlic". My housemates found this endlessly funny.

For a long time, I think I struggled because I kept telling myself I would go back to Spain. I did not fully commit to being here. Once I stopped treating Wales as temporary, things shifted. Now, I cannot really imagine living anywhere else, which would have surprised my 18-year-old self.

There are still things I miss. Not the heat. Spain feels too hot now. What I miss is street life. In Spain, the street is somewhere you exist, not just pass through. People sit, walk, talk. You do not always have to pay to be social.

Wales has given me other things. People here are warmer than they are often given credit for. There is a village-like sense of connection, where someone always knows someone else. I recognise that.

The hardest part has been how dual identity is treated. In Spain, my name and appearance marked me as different. In the UK, I blend in until people find out I am Spanish, and then I become "Spanish Gareth". Sometimes that is harmless. Sometimes it is not. I have had strangers tell me that Spanish people are lazy, said with confidence, as if it explained something real.

Brexit was unsettling. I am Spanish and have the right to remain in the UK, but there is no dual nationality option. I do not want to give up one part of myself to validate the other.

**But I have also felt completely at home here, mostly in unexpected places. Football, for example. At Wales football matches, surrounded by people cheering for the same thing, you stop being "the Spanish one". You are just part of the 30,000 Red Wall.**

Being away from Spain has also helped me reclaim parts of my Spanish identity that I once rejected. Distance does that. I have also learned more about the shared histories between Wales and Spain, including solidarity during the Spanish Civil War. Those connections helped me see my identity as linked rather than divided.

If there is one thing I would want people to take from my story, it is this. Difference does not need to be the most interesting thing about someone. Acknowledge it, respect it, but do not reduce people to it. There is always more that connects us than separates us, and remembering that makes belonging easier for everyone.



# BARA GYDA GARLLEG A FFYRDD ERAILL O BERTHYN

Hanes Gareth



Er bod gen i enw sy'n swinio'n Gymreig iawn, a mod i mor wyn â hynny, ces i fy ngeni a'm magu ym Madrid mewn gwirionedd.

Ces i fy ngeni yn 1996 i fam o Sbaen a thad o Gymru, felly roedd gen i ddwy hunaniaeth o'r dechrau. Sbaen oedd fy mywyd bob dydd, serch hynny. Roeddwn i'n byw yno tan oeddwn i'n 18. Es i i ysgol wladol ddwyieithog, gyda hanner y gwersi yn Saesneg a hanner yn Sbaeneg. Gwyddoniaeth yn Saesneg, mathemateg yn Sbaeneg. Roeddwn i'n chwarae rygbi am gyfnod ac yn astudio cerddoriaeth hefyd, gan ddysgu'r sacsoffon. Roedd newid rhwng ieithoedd yn gwbl normal i mi.

Roeddwn i'n treulio llawer o amser gyda nain a thaid ar ochr fy mam, oedd yn byw dim ond cwpl o funudau i ffwrdd. Doedden nhw ddim yn siarad Saesneg o gwbl.

Un o'm hatgofion cynharaf yw gofyn iddyn nhw am "water, water" pan oeddwn i'n fach iawn. Doedden nhw ddim yn deall, ac yn y diwedd aethon nhw â fi i'r toiled. Yn Sbaeneg, mae "water" yn swinio fel váter, sy'n golygu toiled. Rwy'n hoffi dychmygu pa mor ddryslud oedd y foment honno i bawb ohonom.

Wrth dyfu i fyny, treuliais hefyd lawer o hafau yng Nghymru, yn ymweld â theulu fy nhad yng Ngogledd Cymru, o gwmpas Bangor a Bae Colwyn. Tra bod pawb arall fel petai'n mynd i Sbaen am yr haul, roeddwn i'n gwneud y gwrthwyneb. Gallaf gadarnhau nad yw Bae Colwyn yn debyg i'r Costa del Sol.

Doedd Cymru ddim yn gartref i mi o ddydd i ddydd, ond roedd hi'n gyfarwydd. Roeddwn i'n adnabod y llefydd a'r bobl. Fel llawer o bobl gyda hunaniaeth ddeuol, ces i fy magu'n teimlo nad oeddwn i byth yn gwbl un peth na'r llall. Mae'r teimlad hwnnw'n newid dros amser, unwaith y byddi di'n dod o hyd i ffordd o fyw gydag e, yn hytrach na'i frwydro.

Symudais i Gymru yn 2014, ychydig ar ôl troi'n 18, i astudio ym Mhrifysgol Abertawe. Hoffwn i ddweud mai penderfyniad emosiynol oedd e, ond roedd yn bennaf ymarferol. Ar y pryd, fel myfyriwr o'r UE, roedd astudio yng Nghymru'n llawer rhatach nag yn Lloegr. Roedd

hynny'n bwysig. Eto i gyd, mae'n debyg bod y cyfarwyddyd â Chymru wedi chwarae rhan, hyd yn oed os nad oeddwn i'n cyfaddef hynny bryd hynny.

I ddechrau, roedd y cynllun yn syml. Tair blynedd, cael y radd, a mynd yn ôl i Sbaen. Roedd Abertawe i fod yn dro dros dro.

Ond roedd hi'n parhau i roi rhesymau i mi aros. Gwneuthum radd meistr oedd yn cynnwys cyfnod o astudio yn yr Unol Daleithiau. Ar ôl hynny, es i'n ôl i Sbaen ac arhosais am bythefnos. Yna cefais gynnig swydd yng Nghaerdydd a symudais yno. Rwyf wedi bod yno ers hynny, dros chwe blynedd erbyn hyn.

Roedd byw yng Nghymru'n anoddach ar y dechrau nag yr oeddwn i'n ei ddisgwyl. Roedd y glaw yn un peth. Ym Madrid, mae glaw'n achlysurol. Yn Abertawe, mae'n teimlo'n gyson. Roeddwn i hefyd yn cael trafferth gyda pha mor gadwedig oedd rhyngweithio cymdeithasol. Yn Sbaen, rydyn ni'n cofleidio. Rydyn ni'n cyfarch ein gilydd gyda dau gusan. Mae bywyd yn digwydd yn agos.

Fe ddysgais yn weddol gyflym nad yw'r arferion hynny bob amser yn trosglwyddo. Mwy nag unwaith, ar ôl dod yn ôl o Sbaen, anghofiais ble oeddwn i a chyfarch pobl gyda dau gusan ar noson allan. Yn Sbaen, fyddai neb wedi sylwi. Yng Nghymru, achosodd ddryswch, chwerthin, ac unwaith sefyllfa wirioneddol lletchwith. Doedd dim drwg bwriad, dim ond cof cyhyrol diwyllianol, ond dysgodd i mi fod cyd-destun yn bwysig.

Mae bod yn ddwyieithog yn dod â'i eiliadau rhyfedd ei hun hefyd. Weithiau rwyf ti'n anghofio geiriau yn y ddwy iaith, neu'n cyfieithu ymadroddion sy'n gwneud synnwyr perffaith yn Sbaeneg ond sy'n swnio'n od yn Saesneg. Unwaith, cyfeiriais at garlic bread fel "bara gyda garlleg". Cafodd fy nghyd-letywyr hwyl fawr gyda hynny. Yn Sbaeneg, dyna'n union beth ydyw.

Am amser hir, rwy'n credu imi gael trafferth oherwydd roeddwn i'n dweud wrthyf fy hun y byddwn i'n mynd yn ôl i Sbaen. Doeddwn i ddim yn ymrwmo'n llawn i fod yma. Unwaith y rhoddais y gorau i drin Cymru fel man dros dro, newidiodd rhywbeth. Erbyn hyn, allaf i ddim wir ddychmygu byw yn unrhyw le arall, a byddai hynny wedi synnu'r Gareth 18 oed.

Mae yna bethau rwy'n dal i'w colli. Nid y gwres. Mae Sbaen yn teimlo'n rhy boeth nawr. Yr hyn rwy'n ei golli yw bywyd y stryd. Yn Sbaen, mae'r stryd yn fan i fod, nid dim ond i basio drwyddo. Mae pobl yn eistedd, cerdded, sgwrsio. Does dim rhaid talu bob tro i fod yn gymdeithasol.

Mae Cymru wedi rhoi pethau eraill i mi. Mae pobl yma'n gynhesach nag y cânt glod amdano'n aml. Mae yna ymdeimlad tebyg i bentref, lle mae rhywun bob amser yn adnabod rhywun arall. Rwy'n adnabod hynny.

Y rhan anoddaf fu sut mae hunaniaeth ddeuol yn cael ei thrin. Yn Sbaen, roedd fy enw a'm golwg yn fy nodi fel rhywun gwahanol. Yn y DU, rwy'n asio i mewn tan fod pobl yn darganfod fy mod yn Sbaenwr, ac yna rwy'n dod yn "Gareth

Sbaenaidd". Weithiau mae hynny'n ddiniwed. Weithiau nid yw. Rwyf wedi cael dieithriaid yn dweud wrthyf fod Sbaenwyr yn ddiog, wedi'i ddweud gyda hyder, fel petai'n esbonio rhywbeth gwirioneddol.

Roedd Brexit yn ansicr. Rwy'n Sbaenwr gyda'r hawl i aros yn y DU, ond does dim opsiwn dinasyddiaeth ddeuol. Dydw i ddim eisiau rhoi'r gorau i un rhan ohonof fy hun er mwyn dilysu'r llall.

**Ar yr un pryd, rwyf hefyd wedi teimlo'n gwbl gartref yma mewn manau annisgwyl. Pêl-droed, er enghraifft. Mewn gemau pêl-droed yn Nghymru, wedi'm hamgylchynu gan bobl yn dathlu'r un peth, rwyf ti'n stopio bod yn "y Sbaenwr". Rydych chi ond yn rhan o'r 30,000 Wal Goch.**

Mae bod i ffwrdd o Sbaen hefyd wedi fy helpu i adennill rhannau o'm hunaniaeth Sbaenaidd a wrthodais ar un adeg. Mae pellter yn gwneud hynny. Rwyf hefyd wedi dysgu mwy am y hanesion a rennir rhwng Cymru a Sbaen, gan gynnwys undod yn ystod Rhyfel Cartref Sbaen. Helpodd y cysylltiadau hynny i mi weld fy hunaniaeth fel rhywbeth sy'n gysylltiedig, nid wedi'i hollti.

Os oes un peth hoffwn i i bobl ei gymryd o'm stori, dyma fe. Nid oes angen i wahaniaeth fod y peth mwyaf diddorol am rywun. Cydnabyddwch ef, parchwch ef, ond peidiwch â lleihau pobl iddo. Mae yna bob amser fwy sy'n ein cysylltu nag sy'n ein gwahanu, ac mae cofio hynny'n gwneud perthyn yn haws i bawb.



## GROWING UP SAFE

### Rocio's Story



I was only thirteen months old when my parents brought me from Chile to Wales, so I do not remember the journey or Chile as it was then. My understanding of why we left comes from listening to my parents talk about it over many years, and from returning to Chile later in my life. Their memories became part of my own story.

My parents were students during the military coup in Chile in 1973 and lived under the dictatorship for several years afterwards. They were politically active, and that made life dangerous. My dad was imprisoned and tortured. Although he was eventually released, both my parents were at constant risk of being killed or disappearing, like so many of their friends. What really pushed them to leave was having me. They saw the regime beginning

to take babies away from families who were considered political opponents. My parents have told me that once they realised that, they knew they had no choice. **They had to leave in order to survive, and for me to have a life.**

They never imagined it would be permanent. They thought they would be gone for a few months, maybe a few years. They never envisaged it would be a lifetime.

Through a programme run by the World University Service, my parents were able to continue their studies in the UK. They had a choice between Sweden and Swansea. They spoke some English, and no Swedish, so Swansea it was. That is how Wales became my home.

I grew up in Swansea. Wales is the only place I really remember as a child, and it has always felt like home to me. My parents were very open about our history. From a young age, I knew that we were refugees. They would say very clearly, "We are political refugees," and that language became normal to me. I feel very fortunate that at that time there was not the hostile rhetoric around refugees and migrants that exists now. There was racism, of course, but I did not feel shame or stigma attached to being a refugee. It was simply a fact about who we were.

School was a happy place for me. Looking back, I realise how lucky I was. Swansea was much less ethnically diverse then than it is now, and my schools were in some of the least diverse

areas of the city. I was often one of very few non white children, sometimes the only one. I knew I was different. I knew I was not white. I knew I was a refugee. But I did not experience hostility because of it. Teachers and friends were kind, welcoming, and supportive. There was a general atmosphere of positivity about diversity and multiculturalism, and that helped me feel safe and accepted.

I know that was not everyone's experience. There was a sizeable Chilean community in Wales, and I know others who grew up feeling much less supported. I think I was simply lucky.

The first time I returned to Chile was when I was seven. The dictatorship was still in place, and we went because my grandfather had died. I remember meeting cousins, aunts, and uncles for the first time, playing outside, and seeing the countryside my parents had always talked about. Those memories are very vivid. I also remember things that frightened me, like having to rush home because of curfews. Even as a child, I could sense the fear that still lingered.

I did not return again until I was eighteen, when the dictatorship had ended. I spent nine months in Chile during a gap year before university. That experience changed my understanding of myself and my parents. I remember sitting on a bus in Santiago, looking out of the window, and doing a double take because so many people looked like me. I realised I had never experienced that before. Being there helped me understand my parents' habits and ways of being. I thought,

“Oh, this is not just them. This is their culture.”

I left Wales to study at Cambridge, then lived in London for a while. When I was younger, I thought I would never come back. I wanted somewhere more glamorous, somewhere with less rain. But like many people, I returned. The pull of home is strong. Wales is home, and we put up with the weather.

One moment that really stayed with me was being appointed Children’s Commissioner for Wales. It felt like recognition, not just of my work, but of who I am. It made me think, this country really does accept me for myself, not for where I am from.

There are small things in Wales that remind me of Chile. Dusty back lanes in Swansea during rare hot spells. An old bus with the radio playing loudly. Little flashes of connection that make me smile.

What I want people, especially children and young people, to understand is that migration is not new. People have always moved, usually to survive or to thrive. We only have one planet, and moving across it is a human instinct. I would like people to understand the impact of kindness, and also the damage caused when it is absent. If children can learn that early, it can make a real difference.

I grew up safe. That is what Wales gave me. And that safety shaped everything that came after.



# TYFU'N DDIOGEL

Hanes Rocio



Dim ond tair ar ddeg mis oed oeddwn i pan ddaeth fy rhieni â fi o Chile i Gymru, felly dydw i ddim yn cofio'r daith na Chile fel yr oedd hi bryd hynny. Mae fy nealltwriaeth o pam y gwnaethon ni adael yn dod o wrando ar fy rhieni'n siarad amdano dros y blynyddoedd, ac o ddychwelyd i Chile yn ddiweddarach yn fy mywyd. Daeth eu hatgofion nhw'n rhan o'm stori i.

Roedd fy rhieni'n fyfyrwyr yn ystod y coup milwrol yn Chile yn 1973, ac roedden nhw'n byw dan y drefn unbenaethol am sawl blwyddyn wedyn. Roedden nhw'n weithgar yn wleidyddol, ac roedd hynny'n gwneud bywyd yn beryglus. Cafodd fy nhad ei garcharu a'i arteithio. Er iddo gael ei ryddhau yn y diwedd, roedd y ddau ohonyn nhw dan fygythiad cyson o gael eu lladd neu o ddiflannu, fel cymaint o'u ffrindiau.

Y peth a'u gwthiodd nhw i adael go iawn oedd cael fi. Roedden nhw'n gweld y drefn yn dechrau cymryd babanod oddi wrth deuluoedd oedd yn cael eu hystyried yn wrthwynebwyr gwleidyddol. Mae fy rhieni wedi dweud wrtha i, unwaith iddyn nhw sylweddoli hynny, roedden nhw'n gwybod nad oedd ganddyn nhw ddewis. **Roedd yn rhaid iddyn nhw adael er mwyn goroesi, ac er mwyn i mi gael bywyd.**

Doedden nhw byth yn dychmygu y byddai'n barhaol. Roedden nhw'n meddwl y bydden nhw i ffwrdd am ychydig fisoedd, efallai ychydig flynyddoedd. Doedden nhw byth yn meddwl y byddai'n para oes.

Trwy raglen oedd yn cael ei rhedeg gan Wasanaeth Prifysgolion y Byd, cafodd fy rhieni barhau â'u hastudiaethau yn y DU. Roedden nhw'n cael dewis rhwng Sweden ac Abertawe. Roedden nhw'n siarad tipyn o Saesneg, ond dim Swedeg, felly Abertawe oedd y dewis. Dyna sut y daeth Cymru'n gartref i mi.

Cefais fy magu yn Abertawe. Cymru yw'r unig le dwi wir yn ei gofio o'm plentyndod, ac mae hi wastad wedi teimlo fel cartref i mi. Roedd fy rhieni'n agored iawn am ein hanes. O oedran ifanc, roeddwn i'n gwybod ein bod ni'n ffoaduriaid. Roedden nhw'n dweud yn glir iawn, "Rydyn ni'n ffoaduriaid gwleidyddol," ac fe ddaeth y geiriau hynny'n normal i mi. Rwy'n teimlo'n ffodus iawn nad oedd yr iaith elyniaethus am ffoaduriaid a mewnfudwyr sydd ohoni heddiw yn bodoli bryd hynny. Roedd hiliaeth, wrth gwrs, ond doeddwn i ddim yn teimlo cywilydd na

stigma ynghlwm â bod yn ffoadur. Roedd e jest yn ffaith am bwy oedden ni.

Roedd ysgol yn lle hapus i mi. Wrth edrych yn ôl, dwi'n sylweddoli pa mor lwcus oeddwn i. Roedd Abertawe'n llawer llai amrywiol yn ethnig bryd hynny nag ydy hi nawr, ac roedd fy ysgolion i ymhlith y lleiaf amrywiol yn y ddinas. Yn aml, roeddwn i'n un o ychydig iawn o blant nad oedden nhw'n wyn, weithiau'r unig un. Roeddwn i'n gwybod fy mod i'n wahanol. Roeddwn i'n gwybod nad oeddwn i'n wyn. Roeddwn i'n gwybod fy mod i'n ffoadur. Ond doeddwn i ddim yn profi gelyniaeth oherwydd hynny. Roedd athrawon a ffrindiau'n garedig, croesawgar, a chefnogol. Roedd awyrgylch cyffredinol o agwedd gadarnhaol tuag at amrywiaeth ac amlddiwylliannedd, ac fe wnaeth hynny fy helpu i deimlo'n ddiogel ac yn cael fy nerbyn.

Rwy'n gwybod nad dyna brofiad pawb. Roedd cymuned Tsileiaidd sylweddol yng Nghymru, ac rwy'n gwybod bod eraill wedi tyfu i fyny'n teimlo llawer llai o gefnogaeth. Dw i'n meddwl fy mod i jyst wedi bod yn lwcus.

Y tro cyntaf i mi ddychwelyd i Chile oedd pan oeddwn i'n saith oed. Roedd y drefn unbenaethol yn dal mewn grym, ac aethon ni oherwydd bod fy nhaid wedi marw. Dwi'n cofio cwrdd â chefnodyd, modrybedd, ac ewythrod am y tro cyntaf, chwarae tu allan, a gweld y cefn gwlad roedd fy rhieni wastad wedi sôn amdano. Mae'r atgofion hynny'n glir iawn. Dw i hefyd yn cofio pethau oedd yn fy nychryn, fel gorfod rhuthro adref oherwydd y cyrffiw. Hyd yn oed fel

plentyn, roeddwn i'n gallu teimlo'r ofn oedd dal yno.

Doeddwn i ddim yn dychwelyd eto tan fy mod i'n ddeunaw oed, pan oedd y drefn unbenaethol wedi dod i ben. Treuliais naw mis yn Chile yn ystod blwyddyn egwyl cyn mynd i'r brifysgol. Newidiodd y profiad hwnnw fy nealltwriaeth ohona i fy hun a'm rhieni. Dw i'n cofio eistedd ar fws yn Santiago, yn edrych allan o'r ffenestr, ac yn synnu oherwydd bod cymaint o bobl yn edrych fel fi. Sylweddolais nad oeddwn i erioed wedi profi hynny o'r blaen. Fe wnaeth bod yno fy helpu i ddeall arferion a ffyrdd fy rhieni. Meddyliais, "O, nid jyst nhw yw hyn. Dyma'u diwylliant."

Gadewais Gymru i astudio yng Nghaergrawnt, ac wedyn bŵm yn byw yn Llundain am gyfnod. Pan oeddwn i'n iau, roeddwn i'n meddwl na fyddwn i byth yn dod yn ôl. Roeddwn i eisiau rhywle mwy sgleiniog, rhywle gyda llai o law. Ond fel llawer o bobl, fe ddes i'n ôl. Mae tynfa cartref yn gryf. Cymru yw cartref, ac rydyn ni'n goddef y tywydd.

Un foment a arhosodd gyda fi oedd cael fy mhenodi'n Gomisiynydd Plant Cymru. Roedd yn teimlo fel cydnabyddiaeth, nid yn unig o'm gwaith, ond o bwy ydw i. Fe wnaeth i mi feddwl, mae'r wlad hon wir yn fy nerbyn i fel yr wyf, nid am ble dwi'n dod ohono.

Mae pethau bach yng Nghymru sy'n fy atgoffa o Chile. Lonydd llwchlyd yn Abertawe yn ystod

cyfnodau prin o dywydd poeth. Hen fws gyda'r radio'n chwarae'n uchel. Fflachiadau bach o gysylltiad sy'n gwneud i mi wenu.

Yr hyn hoffwn i i bobl, yn enwedig plant a phobl ifanc, ei ddeall yw nad yw mudo'n beth newydd. Mae pobl wastad wedi symud, fel arfer i oroesi neu i ffynnu. Dim ond un blaned sydd gennym ni, ac mae symud ar ei thraws yn reddf ddynol. Hoffwn i i bobl ddeall effaith caredigrwydd, a hefyd y niwed sy'n cael ei achosi pan nad yw yno. Os gall plant ddysgu hynny'n gynnar, gall wneud gwahaniaeth go iawn.

Cefais fy magu'n ddiogel. Dyna rodd Cymru i mi. Ac fe luniodd y diogelwch hwnnw bopeth a ddaeth wedyn.



# THE LONG ROAD HOME

## Haroon's Story



My name is Haroon. I am originally from Sudan, from the Nuba Mountains. I came to the UK as an asylum seeker, was later granted refugee status, and I am now a British citizen. Wales is my home, but the journey here was long, dangerous, and shaped by war.

I was born into conflict. In the Nuba Mountains, war has existed for most of my life. It was not something that started suddenly. It was always there. I grew up understanding fear before I understood politics. Staying alive was part of everyday life.

I come from a large family. There were nine children, plus our parents, and sometimes grandparents too. We often lived crowded together with very little. There was no steady

work, no security. Because of the war, we lost family members. I lost a younger sister and a brother. Those losses never leave you.

When I was sixteen or seventeen, I made the hardest decision of my life. I left Sudan. My parents did not want me to go, but I knew I had to. I wanted safety, and I wanted to find a way to support my family. Staying felt like standing still while everything fell apart.

Before leaving the country completely, we had already been forced to move many times. When the fighting intensified, families split up. Some went to Khartoum, others stayed in the mountains. I reached the capital but did not stay long. I knew I had to keep moving.

I left with nothing. No money, no support, no clear plan. I travelled by jumping onto lorries, moving from village to village. It took around two weeks to reach Khartoum. When I arrived, I worked for two months to earn enough money to continue.

From Khartoum, I travelled to Egypt. That journey took about a month. I stayed in Egypt for around two years, working and saving, always thinking about survival and the next step.

Then came Libya. That was the worst part of my journey. I spent seven or eight months there. Life was brutal. You work all day without knowing if you will be paid or even survive. If you refuse a job, you risk being killed. I worked seven days a week, fourteen hours a day.

I lost close friends in Libya. Five of them died. Sometimes they were killed just for asking to be paid. We were told we had no rights. During those years, I had no contact with my family at all. No phone, no internet, no way of letting them know I was alive.

When I escaped Libya and reached Italy, I still had nothing. I moved through Europe by following others, taking trains, hiding, being stopped and sent back. Hunger became normal. In France, I survived by eating discarded food. That experience strips you of dignity, but you keep going.

Eventually I reached Calais. I tried more than fifty times to enter the UK. Each failure meant being pushed back and trying again. The worst moment came when my close friend Mohammed died while we were running from the police. He fell into the river and never came out. His family still does not know what happened to him. That memory stays with me.

In July 2015, late at night, **I finally arrived in Dover hidden on top of a lorry. Somehow, I was not detected. When the driver discovered me, he called the police.** I raised my hands and cooperated. I spent one night at a police station, then immigration took me into the asylum system.

After a short stay in Cardiff, I was moved to Swansea in August 2015. Next month marks ten years since I arrived.

The early days in Wales were difficult. I thought I could quickly find work and support my family, but instead I faced interviews, paperwork, and loneliness. I had no family here and no certainty about my future.

After four months, my asylum claim was accepted. I got my papers in December. The first thing I did was apply for work. I started a warehouse job in January and worked extremely hard. My focus was clear: rebuild my life and support my family back home. I helped my brothers return to education, supported my parents, and helped build a home for them.

After a year, I knew I needed to think long term. I returned to college in Swansea and started learning English from the basics. Step by step, I progressed. In 2017, I finished college and applied to university.

University was one of the hardest challenges. English was not my first language. I failed early assignments, but I learned and kept going. I completed an undergraduate degree in HR and later a Masters in recruitment and HR at Swansea University. Alongside my studies, I worked weekends in restaurants. For years, I had no real days off.

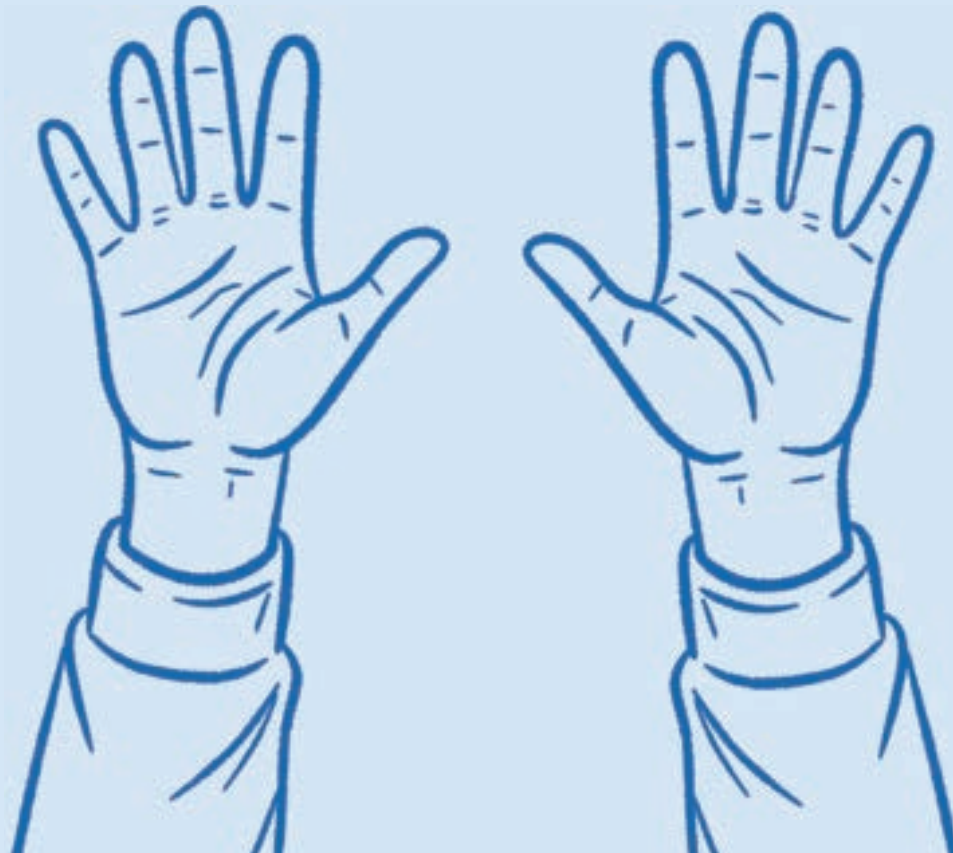
After graduating, I chose to work at the Welsh Refugee Council. I wanted to give back. I remembered arriving with nothing, and I wanted to support others starting their own journeys.

What stands out most about Wales is the kindness. People welcomed me. Charities, neighbours, services, and communities supported me. Over time, Swansea became home. I built friendships that made me feel I belonged. There is now a strong Sudanese community here too.

I miss my family, but returning to Sudan no longer feels possible. Too much has changed. My life is here now.

My goals are clear. I want to progress into HR leadership and eventually start my own business. I want to contribute, employ people, and keep building.

If I had to describe Wales in one word, it would be home. I arrived with nothing after a three-year journey. Here, I found safety, opportunity, and a future.



# Y DAITH HIR ADREF

Hanes Haroon



Fy enw i yw Haroon. Rwy'n dod yn wreiddiol o Sudan, o fynyddoedd y Nuba. Des i i'r Deyrnas Unedig fel ceisiwr lloches, cefais statws ffoadur yn ddiweddarach, ac erbyn hyn rwy'n ddinesydd Prydeinig. Cymru yw fy nghartref, ond roedd y daith yma'n hir, yn beryglus, ac wedi'i siapio gan ryfel.

Cefais fy ngeni i mewn i wrthdaro. Yn y Nuba Mountains, roedd rhyfel yn rhan o fywyd ers cyhyd ag y gallaf gofio. Doedd e ddim yn rhywbeth a ddechreuodd yn sydyn. Roedd e wastad yno. Dysgais ofn cyn i mi ddeall gwleidyddiaeth. Goroesi oedd rhan o fywyd bob dydd.

Rwy'n dod o deulu mawr. Roedd naw o blant, gyda'n rhieni, ac weithiau'n neiniau a'n teidiau

hefyd. Roedden ni'n aml yn byw'n orlawn, gyda phrin ddim. Doedd dim gwaith sefydlog, dim sicrwydd. Oherwydd y rhyfel, collon ni aelodau o'r teulu. Collais chwaer iau a brawd. Dydy'r colledion hynny byth yn gadael rhywun.

Pan oeddwn i'n un ar bymtheg neu'n ddwy ar bymtheg, gwneuthum y penderfyniad anoddaf yn fy mywyd. Gadewais Sudan. Doedd fy rhieni ddim eisiau i mi fynd, ond roeddwn i'n gwybod bod rhaid i mi wneud. Roeddwn i eisiau diogelwch, ac roeddwn i eisiau dod o hyd i ffordd o gefnogi fy rheulu. Roedd aros yn teimlo fel sefyll yn llonydd tra roedd popeth yn chwalu o'n cwrpas.

Cyn gadael y wlad yn llwyr, roedden ni eisoes wedi gorfod symud sawl gwaith. Wrth i'r ymladd waethygu, rhannodd teuluoedd. Aeth rhai i Khartoum, arhosodd eraill yn y mynyddoedd. Cyrhaeddais y brifddinas ond doeddwn i ddim yn aros yno'n hir. Roeddwn i'n gwybod bod rhaid i mi barhau i symud.

Gadewais gyda dim byd. Dim arian, dim cefnogaeth, dim cynllun clir. Teithiais drwy neidio ar lorïau, symud o bentref i bentref. Cymerodd tua pythefnos i gyrraedd Khartoum. Pan gyrraeddais, gweithiais am ddau fis i ennill digon o arian i barhau.

O Khartoum, teithiais i'r Aifft. Cymerodd y daith honno tua mis. Arhosais yn yr Aifft am tua dwy flynedd, yn gweithio ac yn cynilo, wastad yn meddwl am oroesi a'r cam nesaf.

Yna daeth Libya. Dyna oedd rhan waethaf y daith. Treuliais saith neu wyth mis yno. Roedd bywyd yn greulon. Rwy'ti'n gweithio drwy'r dydd heb wybod a fyddi di'n cael dy dalu na hyd yn oed a fyddi di'n goroesi. Os wyt ti'n gwrthod gwaith, rwy'ti'n mentro dy fywyd. Roeddwn i'n gweithio saith diwrnod yr wythnos, pedair ar ddeg awr y dydd.

Collais ffrindiau agos yn Libya. Bu farw pump ohonyn nhw. Weithiau roedden nhw'n cael eu lladd dim ond am ofyn am eu tâl. Dywedwyd wrthon ni nad oedd gennym ni unrhyw hawliau. Yn ystod y blynyddoedd hynny, doedd gen i ddim cyswllt â'm teulu o gwbl. Dim ffôn, dim rhyngwyd, dim ffordd o adael iddyn nhw wybod fy mod i'n fyw.

Pan lwyddais i ddianc o Libya a chyrraedd yr Eidal, doedd gen i ddim byd o hyd. Symudais drwy Ewrop drwy ddilyn eraill, cymryd trenau, cuddio, cael fy stopio a'm hanfon yn ôl. Daeth newyn yn rhywbeth arferol. Yn Ffrainc, goroesais drwy fwyta bwyd wedi'i daflu. Mae'r profiad hwnnw'n tynnu dy urddas oddi arnat ti, ond rwy'ti'n parhau beth bynnag.

Yn y pen draw, cyrraeddais Calais. Ceisiais fwy na hanner cant o weithiau i ddod i mewn i'r DU. Roedd pob methiant yn golygu cael fy ngwthio'n ôl a cheisio eto. Daeth y foment waethaf pan fu farw fy ffrind agos Mohammed wrth i ni redeg oddi wrth yr heddlu. Syrthiodd i'r afon a byth ddaeth allan. Dydy ei deulu ddim yn gwybod beth ddigwyddodd iddo hyd heddiw. Mae'r cof hwnnw'n aros gyda fi.

Ym mis Gorffennaf 2015, **yn hwyr y nos, cyrhaeddais Dover o'r diwedd, wedi cuddio ar ben lori.** Rywsut, doedd neb wedi fy nghanfod. Pan sylweddolodd y gyrrwr fy mod i yno, galwodd yr heddlu. Codais fy nwylo a chydweithiais. Treuliais un noson mewn gorsaf heddlu, ac yna cefais fy nghymryd i mewn i'r system loches.

Ar ôl arhosiad byr yng Nghaerdydd, cefais fy symud i Abertawe ym mis Awst 2015. Y mis nesaf fydd deg mlynedd ers i mi gyrraedd.

Roedd y dyddiau cynnar yng Nghymru'n anodd. Roeddwn i'n meddwl y byddwn i'n gallu dod o hyd i waith yn gyflym a chefnogi fy nheulu, ond yn lle hynny roedd cyfweiliadau, papurwaith, ac unigrywdd. Doedd gen i ddim teulu yma a dim sicrwydd am y dyfodol.

Ar ôl pedwar mis, derbyniwyd fy nghais lloches. Cefais fy mhapurau ym mis Rhagfyr. Y peth cyntaf wnes i oedd gwneud cais am waith. Dechreuais weithio mewn warws ym mis Ionawr a gweithiais yn hynod o galed. Roedd fy ffocws yn glir: ailadeiladu fy mywyd a chefnogi fy nheulu adref. Helpais fy mrodyr i ddychwelyd i addysg, cefnogais fy rhieni, a helpu i adeiladu cartref iddyn nhw.

Ar ôl blwyddyn, sylweddolais fod angen meddwl yn y tymor hir. Dychwelais i'r coleg yn Abertawe a dechreuais ddysgu Saesneg o'r dechrau. Gam wrth gam, fe wnes i symud ymlaen. Yn 2017, gorffennais y coleg a gwneud cais i'r brifysgol.

Roedd y brifysgol yn un o'r heriau anoddaf.

Doedd Saesneg ddim yn iaith gyntaf i mi. Methodd fy aseiniadau cynnar, ond dysgais a pharhau. Cwblheais radd israddedig mewn AD ac yna gradd Meistr mewn recriwtio ac AD ym Mhrifysgol Abertawe. Ochr yn ochr â'm hastudiaethau, gweithiais benwythnosau mewn bwytai. Am flynyddoedd, doedd gen i ddim diwrnodau i ffwrdd go iawn.

Ar ôl graddio, dewisais weithio gyda Chyngor Ffoaduriaid Cymru. Roeddwn i eisiau rhoi rhywbeth yn ôl. Roeddwn i'n cofio cyrraedd heb ddim byd, ac roeddwn i eisiau cefnogi eraill oedd yn dechrau ar eu teithiau eu hunain.

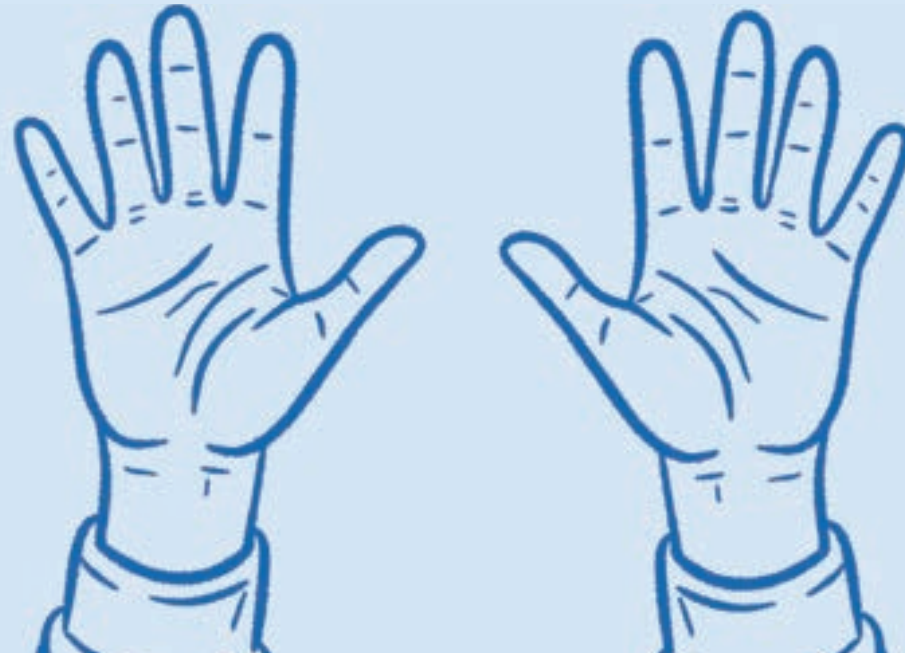
Y peth sy'n sefyll allan fwyaf am Gymru yw'r caredigrwydd. Roedd pobl yn fy nghoesawu. Roedd elusennau, cymdogion, gwasanaethau a chymunedau yn fy nghefnogi. Dros amser,

daeth Abertawe'n gartref. Fe wnes i adeiladu cyfeillgarwch oedd yn gwneud i mi deimlo fy mod i'n perthyn. Mae cymuned Sudanese gref yma nawr hefyd.

Rwy'n colli fy nheulu, ond dydy dychwelyd i Sudan ddim yn teimlo'n bosibl bellach. Mae gormod wedi newid. Mae fy mywyd yma nawr.

Mae fy nodau'n glir. Rwyf eisiau symud ymlaen i rôl arweinyddiaeth mewn AD ac, yn y pen draw, dechrau fy musnes fy hun. Rwyf eisiau cyfrannu, cyflogi pobl, a pharhau i adeiladu.

Pe bai'n rhaid i mi ddisgrifio Cymru mewn un gair, cartref fyddai'r gair hwnnw. Cyrhaeddais gyda dim byd ar ôl taith tair blynedd. Yma, cefais ddiogelwch, cyfleoedd, a dyfodol.



## THE STORY CONTINUES WITH US



Stories do not end when the last page is turned. They continue in the way we see one another, in the conversations we carry forward, and in the choices we make about the kind of nation we are shaping together.

The sixty lives within this book are part of Wales' living history. But they are not the whole story. New journeys are unfolding now, in our towns and cities, in our schools, workplaces, and neighbourhoods.

A Nation of Sanctuary is not built once. It is built every day, by people who choose welcome over fear, understanding over distance, and kindness over indifference.

**You are now part of that story too.**

## MAE'R STORI'N PARHAU GYDA NI



Dydy straeon ddim yn dod i ben pan gaiff y dudalen olaf ei throi. Mae nhw'n parhau yn y ffordd rydyn ni'n gweld ein gilydd, yn y sgysiau rydyn ni'n eu cario ymlaen, ac yn y dewisiadau rydyn ni'n eu gwneud am y math o genedl rydyn ni'n ei llunio gyda'n gilydd.

Mae'r chwedeg o fywydau yn y llyfr hwn yn rhan o hanes byw Cymru. Ond dydyn nhw ddim yn adrodd y stori gyfan. Mae teithiau newydd yn datblygu ar hyn o bryd – yn ein trefi a'n dinasoedd, yn ein hysgolion, ein gweithleoedd a'n cymdogaethau.

Nid rhywbeth sy'n cael ei adeiladu unwaith ac am byth yw Cenedl Noddfa. Mae'n cael ei hadeiladu bob dydd, gan bobl sy'n dewis croeso dros ofn, dealltwriaeth dros bellter, a charedigrwydd dros ddifaterwch.

**Rydych chi bellach yn rhan o'r stori honno hefyd.**

## HELP US CONTINUE THE STORY OF WALES



The Welsh Refugee Council works alongside sanctuary seekers and refugees across Wales to support people to rebuild, belong, and contribute. Through Shaping Nations, we are preserving and sharing the migration stories that form part of Wales' shared heritage.

If migration is part of your story, whether your own journey or your family's, we invite you to share it. You may wish to share a memory, a photograph, or a few words about the journeys that shaped your life today.

Share your story, memories, and photographs on social media using **#ShapingNationsWales** or connect with us at **connect@wrc.wales**

**Because the story of Wales is still being written and it belongs to all of us.**

## HELPWCH NI I BARHAU STORI CYMRU



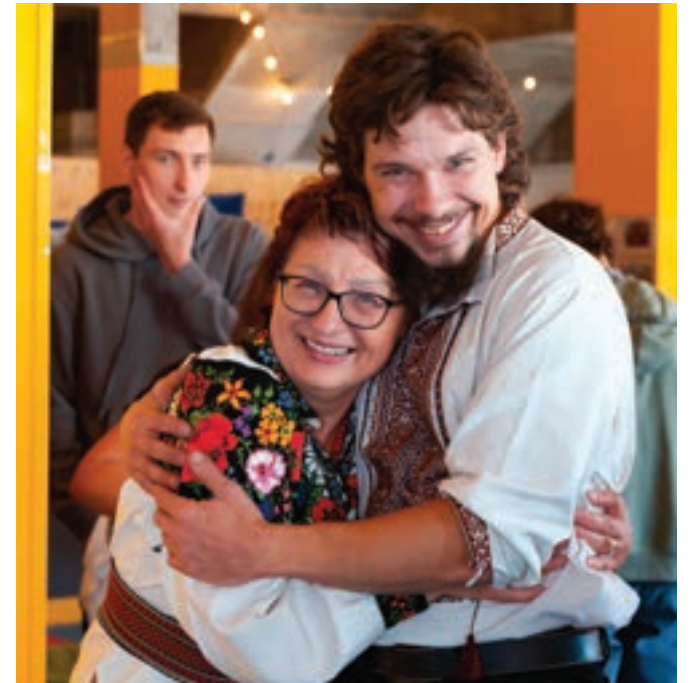
Mae Cyngor Ffoaduriaid Cymru yn gweithio ochr yn ochr â phobl sy'n ceisio noddfa a ffoaduriaid ledled Cymru, gan gefnogi pobl i ailadeiladu, i berthyn, ac i gyfrannu. Drwy Shaping Nations, rydym yn cadw ac yn rhannu'r straeon mudo sy'n rhan o dreftadaeth gyffredin Cymru.

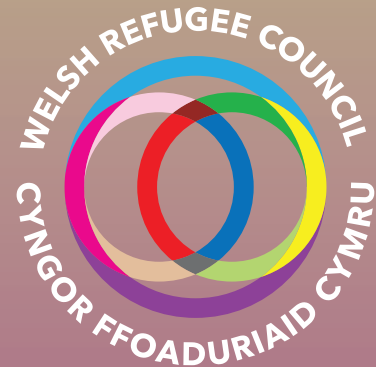
Os yw mudo'n rhan o'ch stori chi – boed hynny'n eich taith eich hun neu daith eich teulu – rydym yn eich gwahodd i'w rhannu. Efallai yr hoffech rannu atgof, ffotograff, neu ychydig eiriau am y teithiau sydd wedi siapio eich bywyd heddiw.

Rhannwch eich stori, eich atgofion a'ch ffotograffau ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio **#ShapingNationsWales** neu cysylltwch â ni ar **connect@wrc.wales**

**Oherwydd mae stori Cymru yn dal i gael ei hysgrifennu – ac mae'n perthyn i bob un ohonom ni.**







wrc.wales

