

Astudiaethau Achos Gofalwyr Ifanc

Mae'r straeon hyn am ofalwyr ifanc wedi eu bwriadu i'w defnyddio ynghyd ag adnoddau eraill a gynhyrchwyd ar gyfer Diwrnod Ymwbyddiaeth Gofalwyr Ifanc.

Mae'r pedair stori ganlynol naill ai'n wir, neu'n seiliedig ar stori wir am ofalwr ifanc.

Stori Danny

Mae Danny'n 16 oed ac yn oedolyn ifanc sy'n gofalu am ei fam a'i gefnder.

Mae Danny wedi bod yn ofalwr am flwyddyn a newidiodd hynny ei fywyd dros nos. Cyn hynny, roedd yn gallu mynd allan gyda'i ffrindiau'n aml ond nawr does dim modd iddo fynd allan yn aml am fod rhaid iddo helpu ei fam, paratoi cinio, tacluso a sicrhau bod ei fam yn cymryd ei meddyginiaeth.

Pan fydd pobl yn gofyn iddo: 'Pe bai gen ti gyfle i beidio bod yn ofalwr, fuaset ti?' ei ateb bob tro fydd: "Fuaswn i ddim, am ei fod yn gyswllt gwych rhyngof fi a mam a fuaswn i ddim yn newid hynny am y byd."

Mae Danny hefyd yn coginio bwyd i'w gefnder sy'n ddall ond dydy Danny ddim yn ei chael hi'n hawdd coginio bob amser.

Mae Danny wedi cael cymorth oddi wrth ei wasanaeth lleol i ofalwyr ifanc. Mae dod i adnabod gofalwyr eraill sydd mewn sefyllfa debyg wedi bod o fudd mawr iddo.

Stori Marlon

Mae Marlon yn bump oed ac yn ofalwr. Mae'n byw ar ei ben ei hun gyda'i fam sydd â phroblemau â'r galon a phwysedd gwaed isel.

Mae'n helpu ei fam gyda'i gofal personol ac emosiynol yn ogystal â glanhau'r tŷ, golchi, helpu coginio a chario bagiau siopa trwm.

Mae'n poeni llawer am iechyd ei fam ac yn eistedd gyda hi i gadw cwmni iddi a sicrhau ei bod hi'n iawn.

Ddwy flynedd yn ôl, ar ôl i'w fam-gu farw, aeth Marlon a'i fam yn raddol fwyfwy ynysig. Doedd Marlon ddim yn siarad nac yn chwarae'n aml â phlant eraill ac roedd wedi bod yn gwlychu ei wely.

Sylweddolodd ei ddirprwy brifathro fod rhywbeth o'i le ac o ganlyniad cafodd ei gyfeirio at wasanaeth lleol i ofalwyr am gymorth. Mae bellach yn cael cymorth â'i iechyd gwael ac mae'n dod i delerau â cholli ei fam-gu

Mae hefyd yn cymryd rhan mewn clybiau misol a theithiau yn ystod gwyliau'r ysgol. Mae ef a'i fam hefyd wedi cael cymorth teuluol gan gynnwys cwnsela ar gyfer profedigaeth a seibiant byr i'r teulu.

Stori Emma

Mae Emma, 13 oed, yn gofalu am ei mam a'i brawd, Aaron.

Aeth mam Emma i mewn i'r ysbyty am y tro cyntaf pan oedd Emma'n wyth oed, ychydig ar ôl i'w brawd ieuengaf Aaron gael ei eni. Cafwyd bod sarcoidosis ar ei mam, sy'n effeithio ar ei system imiwnedd. Roedd ei mam i mewn ac allan o'r ysbyty drwy'r amser. Roedd ymweld â hi'n brofiad dychrynlyd, gan ei bod hi wastad yn welw ac roedd llwyth o diwbiau wedi eu cysylltu iddi.

Mae llys-tad Emma'n gweithio oriau hir, felly fel yr hynaf, dechreuodd hi helpu gyda thacluso'r tŷ, golchi llestri a dillad. Pan oedd ei mam gartref ond yn teimlo'n wael, byddai Emma yn aml yn cymryd diwrnodau o'r ysgol i helpu edrych ar ei hôl. Ni ddwedodd Emma wrth y rhan fwyaf o'i ffrindiau'r hyn oedd yn digwydd, oherwydd doedd hi ddim am iddyn nhw feddwl ei bod hi'n wahanol. Ond gwnaeth rhai pobl sylwadau cas.

Cafwyd bod gan Aaron awtistiaeth pan oedd e'n bedair oed. Meddai Emma: Weithiau, byswn i'n teimlo'n rhwystredig ynglŷn â methu mynd allan gyda fy ffrindiau neu fynd i siopa, ond des i arfer â'r sefyllfa. "Weithiau, dwi'n teimlo'n genfigennus o ffrindiau sydd â llai i ofidio amdano, ond dwi ddim yn meddwl gormod am y peth – mae'n rhan o fy mywyd. Yn yr ysgol, mae rhai pobl yn chwarae o gwmpas yn y dosbarth, ac yna'n gwneud eu gwaith gartref. Ond dwi ddim yn gallu gwneud hynny – dwi'n ceisio gwneud popeth yn yr ysgol.

"Dwi'n credu bod fy mywyd cartref wedi effeithio ar fy mhersonoliaeth; mae mwy o bethau'n digwydd yn fy mywyd i nag ym mywyd y rhan fwyaf o blant 13 oed.

Mae Emma'n pryderu am ddyfodol Aaron ond dydy hi ddim yn meddwl amdano ryw lawer. Mae'n well ganddi ganolbwyntio ar y presennol am nad oes ganddi amser i feddwl am unrhyw beth arall.

Stori Jake

Mae Jake yn ddeg mlwydd oed ac yn byw gartref gyda'i dad sydd ag anawsterau o ran alcohol.

Mae Jake yn cymryd llawer o gyfrifoldeb gartref ac mae'r ddau ohonyn nhw wedi mynd yn ynysig rhag aelodau eraill o'r teulu a'u cymuned leol.

Mae Jake yn poeni'n gyson am ei dad ac mae wedi dechrau pryderu fwyfwy am ei fywyd ac yn enwedig am symud i ysgol newydd yn fuan.

Serch hynny, roedd modd iddo fynychu cyfres o weithdai gan ei wasanaeth lleol i ofalwyr, sy'n helpu gofalwyr ifanc i feddwl am yr hyn ydyn nhw, i reoli eu teimladau ac i ystyried eu dyheadau. Roedd modd iddo siarad am ei deimladau a helpodd hynny'n fawr. Roedd hefyd wrth ei fodd yn cwrdd â gofalwyr ifanc eraill. Maen nhw'r un oedran ac mae rhai ohonyn nhw eisoes yn ei ysgol newydd.

Maen nhw wedi bod yn helpu Jake i bryderu llai am y cam mawr nesaf yn ei fywyd.

Gwybodaeth a chymorth

www.professionals.carers.org/
Young-Carers-in-School-Wales
www.youngcarerstoolkit.co.uk
www.youngminds.org.uk



Cwis y Gofalwyr Ifanc

Bwriad y cwis yw iddo gael ei ddefnyddio ynghyd ag adnoddau eraill a gynhyrchwyd ar gyfer Diwrnod Ymwybyddiaeth Gofalwyr.

- 1.** Faint o ofalwyr ifanc sydd yn y DU?
- 2.** Ar gyfartaledd, faint o ofalwyr ifanc sydd ym mhob dosbarth?
- 3.** Mae hyd at 80% o ofalwyr ifanc yn methu â gwneud yr hyn mae plant eraill eu hoedran yn ei wneud.
Gwir neu Gelwydd?
- 4.** Mae gofalwyr ifanc yn gwneud yn well na'u cyfoedion ar lefel TGAU.
Gwir neu Gelwydd?
- 5.** Mae'r rhan fwyaf o athrawon yn gwybod pwy yw'r gofalwyr ifanc yn eu dosbarth.
Gwir neu Gelwydd?
- 6.** Beth yw oedran gofalwyr ifanc ar gyfartaledd?
- 7.** Pa ganran o ofalwyr ifanc sy'n cael eu bwlio am eu bod nhw'n helpu neu'n gofalu am rywun?
- 8.** Dydy'r rhan fwyaf o ofalwyr ifanc ddim am fynd i'r coleg neu'r brifysgol.
Gwir neu Gelwydd?
- 9.** Mae gofalwyr ifanc mor ifanc â phump oed.
Gwir neu Gelwydd?

Atebion

1. Yn ôl arolwg a gynhaliwyd gan y BBC yn 2010, amcangyfrifir bod 700,000 o ofalwyr ifanc yn y DU.¹
2. Amcangyfrifir bod dau ofalwr ifanc ym mhob dosbarth.²
3. **Gwir.** Canfu arolwg gan Ymddiriedolaeth y Gofalwyr fod 80% o ofalwyr ifanc yn methu â chael plentyndod teilwng yn sgil eu rôl ofalu.³
4. **Celwydd.** Nid yw gofalwyr ifanc yn gwneud cystal yn eu TGAU â'u cyfoedion (gall ceisio cydbwyso gofalu ac addysg fod yn anodd!).⁴
5. **Celwydd.** Dangosodd arolwg fod 42% o ofalwyr ifanc yn dweud nad oedd unigolyn penodol yn yr ysgol oedd yn eu cydnabod fel gofalwr ac oedd yn eu helpu nhw.⁵
6. Oedran gofalwyr ifanc ar gyfartaledd yw 13.⁶
7. Mewn ymchwil a gynhaliwyd yn ddiweddar, gwelwyd bod chwarter (26%) y gofalwyr ifanc a holwyd yn cael eu bwlio yn yr ysgol oherwydd eu bod yn helpu neu'n gofalu am rywun.⁷
8. **Celwydd.** Dwedodd y mwyafrif (84%) mewn arolwg diweddar eu bod yn bwriadu mynd i brifysgol neu goleg.⁸
9. **Gwir.** Mae rhai gwasanaethau'n gweithio gyda gofalwyr iau rhwng 5 ac 8 oed.⁹

¹ Holodd y BBC, gyda chymorth Ymddiriedolaeth Gofalwyr y Dywysoges Frenhinol, 4,029 o ddisgyblion mewn deg ysgol uwchradd yn 2010 a chanfu fod gan 337 gyfrifoldebau gofalu.

² Yn dilyn arolwg yn 2010, gwnaeth y BBC frasmcan bod 700,000 o ofalwyr ifanc yn y DU. Mae hynny'n cyfateb i un o bob 12 plentyn ysgol neu ddau ymhob dosbarth.

³ Ymddiriedolaeth y Gofalwyr (2015), *Missing Out Survey* (Ymddiriedolaeth y Gofalwyr).

⁴ Sempik, J, Becker, S (2013), *Young Adult Carers at School: Experiences and Perceptions of Caring and Education* (Ymddiriedolaeth y Gofalwyr).

⁵ Sempik, J, Becker, S (2013), *Young Adult Carers at School: Experiences and Perceptions of Caring and Education* (Ymddiriedolaeth y Gofalwyr).

⁶ Cyfrifiad 2011 (Cymru a Lloegr).

⁷ Sempik, J, Becker, S (2013), *Young Adult Carers at School: Experiences and Perceptions of Caring and Education* (Ymddiriedolaeth y Gofalwyr).

⁸ Sempik, J, Becker, S (2013), *Young Adult Carers at School: Experiences and Perceptions of Caring and Education* (Ymddiriedolaeth y Gofalwyr).

⁹ Mills, P, Ashley, D, Phelps, D, Warren, S, (2015), *Supporting Young Carers Aged 5-8, a Resource for Professionals Working with Younger Carers* (Ymddiriedolaeth y Gofalwyr).

Gwybodaeth a chymorth

www.professionals.carers.org/
www.Young-Carers-in-School-Wales
www.youngcarerstoolkit.co.uk
www.youngminds.org.uk



Byddwch yn Fodryb Ofidiau i Ofalwr Ifanc!

Bwriad y gweithgaredd hwn yw ei ddefnyddio ynghyd ag adnoddau eraill a gynhyrchwyd ar gyfer Diwrnod Ymwybyddiaeth Gofalwyr Ifanc.

Pa broblemau sy'n peri gofid i ofalwyr ifanc? Beth fyddai'n ddefnyddiol eu dweud wrthyn nhw?

Dyma dri mater sy'n wynebu gofalwyr ifanc. Maen nhw'n seiliedig ar enghreifftiau go iawn o broblemau sy'n wynebu gofalwyr ifanc. Beth allech chi ei ddweud i'w helpu?

Dewiswch un ac ymatebwch i'r gofalwr ifanc yn arddull modryb ofidiau.

Er mwyn eich helpu i roi cynnig ar hyn, mae enghraifft o ymateb a anfonwyd i ofalwr ifanc gan fodryb ofidiau ar-lein ar gefn y daflen hon.

Problem 1

Mae fy mrawd yn ddeg oed ac mae ganddo anabledd dysgu sy'n golygu ei fod yn ymddwyn fel plentyn dwyflwydd. Dim ond fi sy'n gallu ei lonyddu a dim ond arnaf i mae'n gwranddo.

Mae hyn yn peri rhwystredigaeth aruthrol a dwi ddim yn gallu cael seibiant hebdo. Mae fy rhieni yn cael trafferth fawr ac maen nhw'n gadael i mi ofalu amdano gan amlaf. Beth allaf i ei wneud i newid eu meddyliau a helpu gydag ymddygiad fy mrawd? –

Asif

Problem 2

Mae fy nhad yn anabl ac mae angen i mi wneud llawer o bethau ar ei ran.

Mae pobl yn yr ysgol wedi dechrau fy allgau rhag bod yn rhan o'r criw a bellach mae popeth yn mynd yn drech na fi a dwi methu ymdopi mwyach. Oes modd i chi

roi cyngor i mi, oherwydd mae mam yn gofidio, a dwi wedi bod i weld y meddyg oherwydd fy mod i'n teimlo'r fath iselder. Dydw i ddim yn gwybod beth i wneud; dwi angen help. – **Stephen**

Problem 3

Mae mam yn yr ysbyty ar hyn o bryd gan fod ganddi broblemau â'i harennau. Felly rydw i a fy chwaer fach yn byw gyda'n modryb. Mae hi'n crio drwy'r amser, sy'n gwneud i ni deimlo'n drist!

Os ydw i'n crybwyll y peth, mae hi'n dweud fy mod i'n ddigywilydd. Sut alla i ddweud wrthi mewn ffordd dda does dim modd i ni ymdopi â hyn?

– **Joanne**

Dyma enghraifft o neges a anfonwyd gan ofalwr ifanc i wasanaeth i ofalwyr ifanc:

Helo, fy enw i yw Natalie. Dwi'n gofalu am mam bob dydd, cyn ac ar ôl ysgol. Mae ganddi broblemau difrifol â'i chalon ac mae hi wedi cael llawdriniaeth, ond rhaid iddi gael mwy o driniaeth drwy'r amser, felly mae'n sefyllfa eithaf brawychus. Mae gofalu amdani'n anodd, yn arbennig ers iddi fod yn yr ysbyty, ac mae'n galed yn yr ysgol gan nad oes modd i mi ganolbwyntio ar fy ngwaith. Does gen i fawr ddim amser i mi fy hun, gan fy mod i'n gofalu am mam.

Does gen i ddim bywyd fel sydd gan ferched eraill 15 oed. **Oes gennych chi unrhyw gyngor i'w roi i mi?**

A dyma ymateb modryb ofidiau gwasanaeth y gofalwyr ifanc, Susannah:

Helo Natalie

Mae'n wir ddrwg gen i glywed pa mor wael mae dy fam wedi bod; rhaid bod hyn wedi peri cryn ofid a phryder ar y pryd, felly nid yw'n syndod dy fod ti'n teimlo bod hyn yn ormod i ti ddelio ag ef. Fel llawer o ofalwyr ifanc, rwyd ti wedi canfod bod gofalu am berthynas yn effeithio ar rannau eraill o dy fywyd, fel gwaith ysgol a'r pethau 'normal' mae pobl ifanc dy oedran di'n eu gwneud. Mae'n anodd iawn ymdopi â hyn, ond y newyddion da yw bod ffyrdd y gelli di gael cymorth a chefnogaeth.

Wyt ti wedi dweud wrth unrhyw un yn yr ysgol ynglŷn â'r sefyllfa gartref? Os na, efallai y byddai'n syniad da i ti ymddiried yn un o dy athrawon, neu unrhyw oedolyn yn yr ysgol y mae gen ti berthynas dda â nhw.

Yn aml, ni fydd pethau'n dechrau gwella nes i ddisgybl ddweud wrth bobl eu bod yn ei chael yn anodd ymdopi.

Hefyd, cei di wybod a oes gwasanaeth gofalwyr ifanc yn dy ardal di. Dylet ti allu gwneud hyn drwy chwilio ar-lein am 'ofalwyr ifanc' a dy dref neu ddinas agosaf.

Peth arall sy'n aml yn helpu gofalwyr ifanc i ymdopi, yw bod â phobl ifanc sydd mewn sefyllfa debyg i ti, i siarad â nhw. Efallai y bydd o gymorth i ti gyflwyno dy hun ar wefan ar gyfer gofalwyr ifanc, er mwyn gwneud ffrindiau a chael cyngor. Mae'n bwysig, serch hynny, dy fod di'n sicrhau bod hynny'n ddiogel yn gyntaf.

Yn olaf, soniaist ti fod dy fam wedi cael problemau â'i chalon. Rhaid bod hynny'n anodd iawn ymdopi ag ef, felly dwi'n deall yn iawn pam dy fod ti'n teimlo bod angen cymorth ychwanegol arna ti. Gallai hyn dy helpu i ddeall ychydig mwy am glefyd y galon a'r ffyrdd y gelli di helpu dy fam drwy ei thriniaeth. Gall y ddolen hon fod yn ddefnyddiol:

<http://tinyurl.com/heart-booklet> – llyfryn gwych gan Sefydliad Prydeinig y Galon sy'n llawn gwybodaeth am ofalu am rywun â phroblemau â'r galon.

Gobeithio bod hyn yn rhoi rhyw syniadau i ti ynglŷn â ble i fynd am help, a dwi'n gobeithio y bydd dy fam yn well yn fuan.

Cymer ofal, Natalie.

Susannah

Gwybodaeth a chymorth

www.professionals.carers.org/
Young-Carers-in-School-Wales
www.youngcarerstoolkit.co.uk
www.youngminds.org.uk

