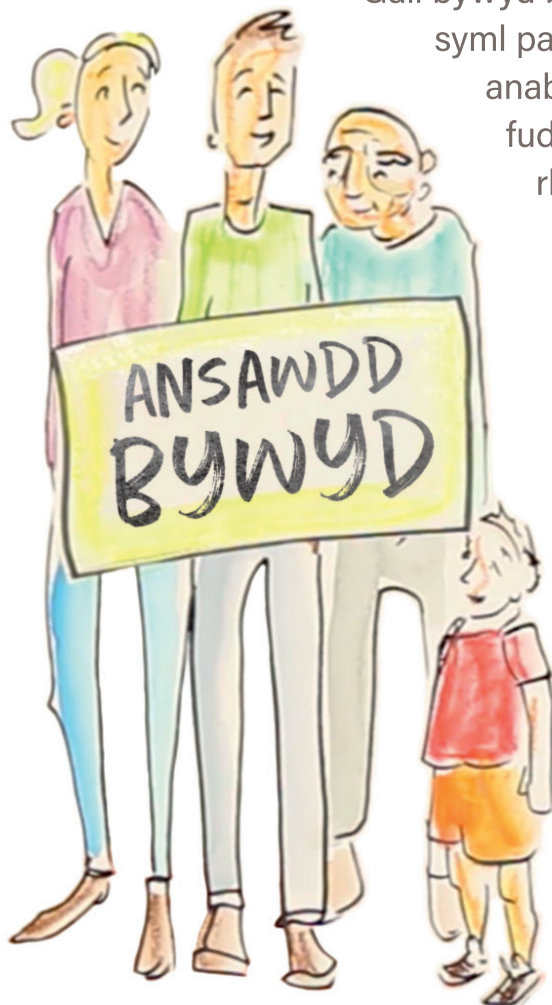

05 **Beth sy'n bwysig i deuluoedd – hawl i fywyd da**



Gall bywyd bob dydd fod ymhell o fod yn syml pan fydd gennych anwyllyn ag anabledd dysgu. Er y gall fod yn fuddiol iawn, gall hefyd gynnwys rhai heriau mawr iawn. Os nad oes gennych y cymorth ymarferol ac emosiynol cywir pan fydd ei angen arnoch, gall olygu bod teuluoedd yn ei chael hi'n anodd ymdopi â sefyllfaoedd, gan gael effaith negyddol ar fywyd y teulu.

Teuluoedd sydd â phrofiad bywyd o gefnogi person ag anableddau dysgu yw rhai o'r cryfaf a mwyaf gwydn

Effaith gofalu

Mae effaith gofalu ar deuluoedd ag anabledd dysgu yn eang iawn. Pan fydd hi'n teimlo fel bod bywyd eich teulu mor wahanol i fywyd pobl eraill, mae risg y gallwch gilio o'r gymuned. Yn aml, bydd hyn oherwydd ofnau na fydd pobl yn deall beth rydych chi'n mynd drwyddo. Hefyd, dywed llawer o deuluoedd bod cael y gwasanaethau cywir yn eu lle i'w hanwyl yn gallu teimlo fel brwydr weithiau; gall straen hyn effeithio ar iechyd cymdeithasol, corfforol a meddyliol.

Hefyd, mae llawer o bethau cadarnhaol yn gysylltiedig â theuluoedd sydd â phrofiad bywyd o ofalu. Gall pleser treulio amser gydag anwyl yn gweld ei gyflawniadau, a chael profiadau a chyfleoedd newydd gyda'ch gilydd, greu cwlwm tynn iawn. Weithiau, teuluoedd sydd â phrofiad bywyd o gefnogi person ag anableddau dysgu yw rhai o'r cryfaf a mwyaf gwydn; yn aml, mae ganddynt sgiliau cyfathrebu a datrys problemau rhagorol, a dangosant wir dosturi ac empathi tuag at eraill.



Cofiwch: nid ydych ar eich pen eich hun

Pan fydd eich plentyn yn cael diagnosis, neu os oes gan aelod o'ch teulu anghenion ychwanegol, gall godi ofn a'ch llethu. Gall olygu y bydd golwg wahanol iawn ar y bywyd a ddychmygoch i chi a'ch teulu, a gall olygu y bydd gennych rôl gydol oes fel gofalwr teuluol. Ond, mae'n bwysig cofio nad ydych chi ar eich pen eich hun. Mae estyn allan a siarad ag eraill sy'n gallu uniaethu yn gallu atal pryderon bach rhag cronni a throi'n broblemau mwy. Hefyd, mae'n helpu i leihau risg unigedd ac mae'n strategaeth ymdopi bwysig i bob un ohonom.

I lawer o deuluoedd, mae cysylltu â theuluoedd eraill mewn sefyllfaoedd tebyg yn amhrisiadwy. Mae llawer o grwpiau gofalwyr teuluol yn weithgar ar lefelau lleol a chenedlaethol. Gall y rhain roi cymorth cymheiriaid, cyfeillgarwch, eiriolaeth a chynghor mawr ei angen i deuluoedd. Dywed llawer o deuluoedd pa mor bwysig yw hi i allu siarad yn agored ac yn onest am eu profiad, heb ofn cael eu barnu. Mae cael y gofod hwnnw'n gallu gwrthsefyll risg unigrwydd ac unigedd.

Mae llawer o ganghennau cymorth gwahanol ar gael. Er enghraifft, ochr yn ochr â chymorth anffurfiol, gallech fod eisiau siarad â'ch meddyg teulu os teimlwch y byddech yn elwa o ychydig gymorth emosiynol unigol neu os oes angen lle arnoch i siarad am eich teimladau. Hefyd, gall siarad â'ch gweithiwr gofal cymdeithasol eich helpu i rannu'ch profiad fel teulu ac i gael cymorth ag agweddau mwy ymarferol ar ofal, fel cael at hyfforddiant, gwybodaeth, gwasanaethau cymunedol, ac ati.

Dywed llawer o deuluoedd pa mor bwysig yw hi i allu siarad yn agored ac yn onest am eu profiad, heb ofn cael eu barnu.



Mae Cefnogaeth
Ymddygiad
Cadarnhaol (PBS)
yn ddull sy'n gallu
helpu i amlygu
beth sy'n bwysig i
ansawdd bywyd yr
aelod o'ch teulu

Mae gwybodaeth yn grymuso

Mae cymaint o adnoddau ar gael i deuluoedd i helpu i'w cefnogi yn eu rôl ofalu. Gall mynediad at y rhain roi gwybodaeth i deuluoedd am ddiagnosis, awgrymu gwahanol ffyrdd o gyfathrebu a darparu astudiaethau achos gan deuluoedd mewn sefyllfaoedd tebyg. Os bydd eich anwyl yn weithiau'n ei chael hi'n anodd rheoli ymddygiadau mewn sefyllfaoedd sy'n gallu achosi straen neu bryder, gall dysgu am dechnegau hefyd eich helpu chi i ymdopi yn well ac ymateb.

Mae Cefnogaeth Ymddygiad Cadarnhaol (PBS) yn ddull sy'n gallu helpu i amlygu beth sy'n bwysig i ansawdd bywyd yr aelod o'ch teulu, a sut gall canolbwyntio ar pam mae rhywun yn teimlo neu'n ymddwyn mewn ffordd benodol helpu i leihau ymddygiad trallodus. Gall datblygu'r wybodaeth honno roi mwy o wydnwch i deuluoedd: mae'n ein helpu i beidio â chymryd ymddygiad trallodus yn bersonol a gall roi ffordd i ni o helpu pobl eraill i ddeall, fel nad ydynt yn barnu.

Hefyd, mae'n bwysig i deuluoedd ddatblygu dealltwriaeth ynghylch eu hawliau a'r gwasanaethau sydd ar gael iddynt, ynghyd â'r elusennau a'r sefydliadau niferus sy'n gallu cynorthwyo ac eirioli ar eu rhan. O wybod beth yw ein hawliau, gallwn deimlo'n fwy hyderus wrth ofyn am y cymorth cywir a chael ato.

Er bod estyn allan yn gallu teimlo fel rhywbeth arall eto fyth y mae'n rhaid i deulu ymgymryd ag ef, yn aml, mae'n broses y mae teuluoedd sydd 'wedi bod drwyddi' wir yn ei gwerthfawrogi; mynnwch gymaint o wybodaeth ag y gallwch, a bydd gennych fwy o hyder o lawer i wneud dewisiadau a chadw rheolaeth ar ofal a chymorth.



Canolbwyntio ar yr hyn 'all gael ei wneud', ac nid dim ond ar y pethau negyddol

Mae mor bwysig bod teuluoedd yn cael eu cynorthwyo i ddathlu'r hyn a all gael ei gyflawni a galluoedd unigryw'r bobl y maen nhw'n eu cynorthwyo. Nid gwneud yn fach o'r anawsterau y gall teuluoedd eu hwynebu yw hyn. Mae ein diwylliant yn aml yn canolbwyntio ar y pethau negyddol, gan ystyried mai risg a pherygl yw'r prif bryder. I lawer o deuluoedd, treuliant oes yn brwydro dros i risg fod yn rhan o fywyd eu hanwyllyn a, lle y gall ymddygiad weithiau dorri ar draws hyn, mae ar deuluoedd angen teimlo bod ganddynt y grym i ddefnyddio technegau a all waredu rhwystrau rhag cynhwysiant a chymryd risgiau.

Mae'n bwysig cydnabod bod teuluoedd yn gyfartal wrth weithio ar y cyd â chymorth cymunedol i edrych yn ymwybodol am yr adegau cadarnhaol ac atebion sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Trwy weithio ynghyd i gyd-ddylunio cynllun y mae'r person a'i deulu yn berchen arno, gallwn sicrhau bod cysylltiad yn parhau rhwng teuluoedd a'u cymuned, ac y gallant ymdopi â sefyllfaoedd sy'n codi. Mae hyn yn helpu i sicrhau lles emosiynol a chorfforol gwell i bawb.

Cefnogaeth Ymddygiad Cadarnhaol yw un o'r dulliau a all helpu teuluoedd i ddechrau canolbwyntio'n gadarnhaol ar yr hyn a all gael ei wneud a sut gellir dileu rhwystrau. Un cam ar y tro.

Cefnogaeth
Ymddygiad
Cadarnhaol yw
un o'r dulliau a all
helpu teuluoedd
i ddechrau
canolbwyntio'n
gadarnhaol ar yr
hyn a all gael ei
wneud a sut gellir
dileu rhwystrau.



Rhagor o wybodaeth

I gael cymorth cyffredinol lleol i deuluoedd a gofalwyr, cysylltwch â **Fforwm Cymru Gyfan:**

www.allwalesforum.org.uk

I gael cymorth ag ymddygiad sy'n herio, cysylltwch â'r

Challenging Behaviour Foundation:

www.challengingbehaviour.org.uk

Gweler y ddogfen *Adnoddau Ychwanegol* am ragor o wybodaeth.

Bild

Birmingham Research Park,
97 Vincent Drive,
Edgbaston,
Birmingham,
B15 2SQ.

enquiries@bild.org.uk

www.bild.org.uk