

Amser i Gael eich Clywed Cymru

Galwad am Well Cymorth
i Ofalwyr yng Nghymru



Cydnabyddiaeth

Hoffem ddiolch i'r holl oedolion ifanc sy'n gofalu a gyfrannodd at yr astudiaeth hon drwy roi eu hamser i gyfranogi yn yr arolwg hwn a mynychu ein digwyddiadau ymgynghori ledled Cymru.

Rydym hefyd yn ddiolchgar i Bartneriaid Rhwydwaith Ymddiriedolaeth y Gofalwyr a mudiadau cenedlaethol a fu'n helpu i hyrwyddo'r arolwg ac yn cynorthwyo oedolion ifanc sy'n ofalwyr i'w gwblhau. Rydym hefyd am ddiolch i sefydliad y Co-operative am eu cefnogaeth hael.

Awduron yr adroddiad: Kieron Rees, Chloe Alexander

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru
3ydd Llawr, 33 Heol y Gadeirlan
Caerdydd, CF11 9HB

Ffôn: 0844 800 4361
Ffacs: 0844 800 4362
E-bost: wales@carers.org

Carers.org
babble.carers.org
matter.carers.org
<http://professionals.carers.org>

Mae Carers Trust yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn yr Alban (SC042870). Cofrestrwyd fel cwmni cyfyngedig drwy warant yn Lloegr a Chymru rhif 7697170. Swyddfa gofrestredig: 32–36 Stryd Loman, Llundain SE1 0EH.

© Ymddiriedolaeth y Gofalwyr 2015

Cynnwys

<u>Amser i Gael eich Clywed Cymru</u>	2
<u>Rhagarweiniad</u>	2
<u>Canfyddiadau allweddol ar draws y DU</u>	4
<u>Canfyddiadau allweddol yng Nghymru</u>	5
<u>Argymhellion</u>	6
<u>Cydnabyddiaeth a chefnogaeth</u>	6
<u>Addysg</u>	7
<u>Cyflogaeth</u>	9
<u>Profiadau oedolion ifanc sy'n gofalu</u>	10
<u>Cydnabyddiaeth a chefnogaeth</u>	10
<u>Oedolion ifanc sy'n gofalu yn yr ysgol</u>	12
<u>Oedolion ifanc sy'n gofalu yn y coleg a'r brifysgol</u>	13
<u>Oedolion ifanc mewn cyflogaeth a hyfforddiant</u>	15
<u>Mae'n amser i oedolion ifanc sy'n gofalu gael eu clywed</u>	18
<u>Cyfeirnodau</u>	19

Amser i Gael eich Clywed Cymru

“Rydw i'n teimlo pe bai gen i rywun y gallwn ymddiried ynddyn nhw, gallwn siarad â nhw ac efallai y gallwn i ddadlwytho hyn oddi ar fy ysgwyddau. Mae'n wirioneddol anodd bod yn oedolyn ifanc sy'n gofalu. Rydw i'n teimlo fel pe bawn i wedi fy ynysu oddi wrth bawb arall a does gen i neb y gallaf droi atynt”

Oedolyn ifanc sy'n gofalu

Rhagarweiniad

Gofalwr yw unrhyw un sy'n gofalu **heb dâl** am ffrind neu aelod o'r teulu sydd, oherwydd salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu ddibyniaeth, yn methu ymdopi heb eu cymorth.

Mae dros 370,000 o ofalwyr yng Nghymru, sy'n darparu gwerth £7bn o ofal **di-dâl** bob blwyddyn, un o gonglfeini hanfodol gofal iechyd a chymdeithasol yng Nghymru (Gofalwyr y DU, 2012).

O blith y gofalwyr hynny, mae 22,655 rhwng 14 a 25 oed – Cymru sydd â'r canran uchaf o ofalwyr dan 18 oed yn y DU (2.6%) (Cyfrifiad y DU, 2011). Mae disgwyl i oedolion ifanc sy'n gofalu i gydbwysu eu cyfrifoldebau gofalu â'r anawsterau sydd ynghlwm â'r cyfnod trawsnewid rhwng ysgol a choleg, coleg a phrifysgol, neu addysg i gyflogaeth.

Comisiynwyd Prifysgol Nottingham gan Ymddiriedolaeth y Gofalwyr i gynnal ymchwil i brofiadau a dyheadau oedolion ifanc sy'n gofalu. Mae'r canfyddiadau'n glir - gwelir fod oedolion ifanc sy'n gofalu yn grŵp sy'n dioddef o ddiffyg cydnabyddiaeth a chefnogaeth, maent yn wynebu rhwystrau sylweddol a gaiff effaith hir-dymor ar eu dyfodol.

Mae llawer o oedolion ifanc sy'n gofalu wedi bod yn gofalu am y rhan fwyaf o'u bywydau, yn aml gan osod anghenion o sawl maent yn gofalu amdanynt uwchlaw eu gofynion eu hunain. Mae gadael yr ysgol, mynd i'r coleg neu brifysgol, ymgymryd â chyflogaeth, oll yn gyfnodau trawsnewid anodd i oedolion ifanc yn gyffredinol. Ond i oedolion ifanc sy'n gofalu, pan nad yw'r gefnogaeth maent ei hangen ar gael, gallant fod yn rhwystrau na ellir eu goresgyn.

Rydym yn cydnabod ac yn croesawu'r ffaith fod Llywodraeth Cymru wedi nodi oedolion ifanc sy'n gofalu fel thema allweddol yn y cynllun ar gyfer Strategaeth Gofalwyr yng Nghymru - gwnaed ymrwymiad i integreiddio oedolion ifanc sy'n gofalu yn holl bolisiau a strategaethau Llywodraeth Cymru (Llywodraeth Cymru, 2013). Ond mae'r anawsterau sydd ynghlwm mewn pontio'r bwlch rhwng polisi ac arferiad yn parhau, ac mae'r angen am wneud mwy'n parhau.

Mae cyfle'n bodoli gyda Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, a ddaw i rym yn Ebrill 2016. Bydd y Ddeddf yn rhoi i ofalwyr yr un hawliau cyfreithiol â'r rheiny maent yn gofalu amdanynt, gan osod dyletswydd statudol ar awdurdodau lleol i gynorthwyo gofaluwyr oll o ran cwrdd â'u eu deilliannau llesiant sy'n cynnwys 'addysg, hyfforddiant a hamdden'. Mae rhwystrau gwirioneddol yn wynebu oedolion ifanc sy'n gofalu, ac maent yn parhau i fodoli. Maent yn rhwystrau y gall Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, byrddau iechyd lleol, cyflogwyr a darparwyr addysg fynd i'r afael â nhw.

Mae'r ymchwil gan Brifysgol Nottingham yn dangos fod oedolion ifanc sy'n gofalu bedair gwaith yn fwy tebygol o adael y coleg neu'r brifysgol cyn gorffen eu cwrs na myfyrwyr sydd heb gyfrifoldebau gofalu. Mae cydnabyddiaeth, dealltwriaeth a chefnogaeth gan ddarparwyr addysg, ynghyd â gwasanaethau cymdeithasol cryf ar gyfer gofaluwyr yn gwneud gwahaniaeth, ac nid oes angen i hynny fod yn ddrud. Byddai llawer o'r ymyriadau sydd eisoes mewn lle i gynorthwyo'r rheiny sy'n gadael gofal - cydnabyddiaeth, cefnogaeth gan gyfoedion, dyddiadau hyblyg ar gyfer cyflwyno gwaith, trefniadau derbyn sy'n rhoi ystyriaeth i gyfrifoldebau gofalu oedolyn ifanc - yr un mor berthnasol i'r rheiny sydd â chyfrifoldebau gofalu.

Mae Ymddiriedolaeth Gofaluwyr Cymru wedi treulio'r flwyddyn ddiwethaf yn siarad ag oedolion ifanc sy'n gofalu yng Nghymru - mae mwy i Amser i gael eich Clywed Cymru na gwranddo ar oedolion ifanc sy'n goflau, rydym am roi llwyfan iddynt i gael eu lleisiau wedi eu clywed yn glir ac yn groch. Ac mae eu lleisiau wedi bod yn glir - mae oedolion ifanc sy'n gofalu eisiau cydnabyddiaeth am y gwaith maent yn ei wneud; dealltwriaeth gan ysgolion, colegau a phrifysgolion; ynghyd â'r tawelwch meddwl a ddaw yn sgil gwybod bod gwasanaethau cyhoeddus, gan gynnwys yr awdurdod lleol, yno'n gefn iddynt.

Nid diwedd ein hymgyrch yw'r adroddiad hwn, ond yn hytrach ei dechrau. Byddwn yn parhau i weithio gydag, ac ar ran, oedolion ifanc sy'n gofalu yng Nghymru, gan eu darparu â'r hyn maent ei angen i gael eu lleisiau wedi eu clywed. Mae cyfleoedd yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, ac yn sgil integreiddio cynyddol rhwng gofal iechyd a chymdeithasol, i greu Cymru sydd nid yn unig yn rhoi i bobl ifanc sy'n gofalu'r gydnabyddiaeth maent yn ei haeddu, ond hefyd y gefnogaeth maent ei hangen.

Ynglŷn ag Ymddiriedolaeth Gofaluwyr Cymru

Mae Ymddiriedolaeth Gofaluwyr Cymru yn rhan o Ymddiriedolaeth y Gofaluwyr, sef elusen fawr newydd ar gyfer, gydag ac am bobl sy'n gofalu. Rydym yn gweithio i wella cymorth, gwasanaethau a chydnabyddiaeth i unrhyw un sydd yn byw â'r heriau o ofalu, heb dâl, am aelod o'r teulu neu ffrind sydd yn sâl, egwan, anabl neu sydd â phroblemau iechyd meddwl neu'n gaeth i sylweddau.

Rydym yn gwneud hyn gyda Phartneriaid Rhwydwaith yng Nghymru – rhwydwaith unigryw o 14 o ganolfannau annibynnol i bobl sy'n gofalu a chynlluniau Crossroads Care a phum gwasanaeth i ofalwyr ifanc. Gyda'n gilydd rydym yn rhannu'r un weledigaeth ar gyfer pobl sy'n gofalu – sicrhau bod gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol â sicrwydd ansawdd ar gael i bawb sy'n gofalu ar draws Cymru gyfan.

Canfyddiadau allweddol ar draws y DU

Yn 2013, comisiynwyd arolwg o oedolion ifanc sy'n gofalu gan Ymddiriedolaeth y Gofalwyr fel sail ar gyfer ymgyrch Amser i Gael eich Clywed. Nod yr ymgyrch, a ariennir gan Elusen y Flwyddyn y Co-operative, yw trawsnewid bywydau oedolion ifanc rhwng 14 a 25 sy'n gofalu, drwy fynd i'r afael â'r rhwystrau sy'n eu hatal rhag cyrraedd eu potensial. Cynhaliwyd yr arolwg gan dîm ymchwil ym Mhrifysgol Nottingham; cysylltwyd â 362 o oedolion ifanc sy'n gofalu, a darparodd 295 ohonynt ymatebion i'w dadansoddi (Sempik, J a Becker, S, 2013, 2014 a 2014a).

Drwy ddod â'r canfyddiadau hyn ynghyd, mae'r adroddiad hwn yn dwyn sylw at yr anawsterau sy'n wynebu oedolion ifanc sy'n gofalu yn eu haddysg, cyflogaeth, iechyd a chymdeithasu. Ni chânt eu cydnabod na'u cefnogi, felly maent yn wynebu nifer o rwystrau a gaiff effaith arwyddocaol a pharhaus ar eu dyfodol.

Yn ôl canfyddiadau'r ymchwil:

- Miss - Roedd oedolion ifanc sy'n gofalu ar gyfartaledd yn methu ysgol neu'n gadael yn gynnar 48 diwrnod y flwyddyn oherwydd eu rôl gofalu.
- Nid oedd dros draean ohonynt (35%) wedi hysbysu rhywun yn yr ysgol o'r ffaith eu bod yn ofalwyr.
- Roeddynt bedair gwaith fwy tebygol o adael y coleg neu brifysgol, cyn diwedd y cwrs, o gymharu â myfyrwyr nad oeddynt â chyfrifoldebau gofalu.
- Roeddynt yn methu gwaith ar gyfartaledd 17 diwrnod y flwyddyn, gyda 79 diwrnod arall yn cael eu heffeithio oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu.
- Mae ganddynt raddfeydd uwch o iechyd meddwl a chorfforol gwael na'r cyfartaledd ar gyfer pobl ifanc.
- Anaml maen nhw'n derbyn yr asesiadau mae ganddynt hawl iddynt, gyda dim ond 22% yn derbyn asesiad ffurfiol o'u hanghenion gan yr awdurdod lleol.
- Maen nhw'n dioddef lefel uchel o fwlio - nododd chwarter y rheiny a holwyd eu bod wedi cael eu bwlio a'u camdrin yn yr ysgol oherwydd eu bod yn ofalwr.

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn galw ar Lywodraeth Cymru a chyrrff cyhoeddus i sicrhau dyfodol cadarnhaol i oedolion ifanc yng Nghymru sy'n gofalu. Mae'n amser i oedolion ifanc sy'n gofalu gael eu clywed.



Cydnabyddiaeth

Mae'r argymhellion canlynol ym meysydd cydnabyddiaeth a chefnogaeth, addysg a chyflogaeth mewn ymateb i ganfyddiadau ymchwil Prifysgol Nottingham a gwaith ymgynghori Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru gydag oedolion ifanc sy'n gofalu yng Nghymru.

Cydnabyddiaeth a chefnogaeth

- Mae 22,655 o oedolion ifanc â chyfrifoldebau gofalu yng Nghymru sydd yn gofalu, heb dâl, am ffrind neu aelod o'r teulu na fyddai'n gallu ymdopi heb eu cymorth. Mae oedolion ifanc sy'n gofalu yn grŵp sy'n dioddef o ddiffyg cydnabyddiaeth a chefnogaeth, ac maent y wynebu rhwystrau sylweddol a gaiff effaith hir-dymor ar eu dyfodol. Dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru), bydd yn ddyletswydd ar awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol i gynllunio sut y byddant yn cwrdd â gofynion gofalwyr yn eu hardal.
- Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n argymhell bod Llywodraeth Cymru'n ei gwneud yn glir mewn unrhyw ganllawiau neu reoliadau a gyhoeddir dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) i fyrddau iechyd lleol ac awdurdodau lleol, y dylai'r cynlluniau hyn gynnwys cyfeiriad penodol at oedolion ifanc sy'n gofalu, gan gynnwys sut fydd awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol yn mynd ati i gynnig cefnogaeth i oedolion ifanc sy'n gofalu yn ystod cyfnodau o drawsnewid.

- Daw Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 i rym yn Ebrill 2016.
- Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'r argymhell, drwy'r Rheolau Gweithredu, hyfforddiant ac arweiniad dan y Ddeddf, bod pwyslais clir ar weithio gydag oedolion ifanc sy'n gofalu, comisiynu gwasanaethau ar gyfer gofalwyr ifanc a chynnig cefnogaeth i oedolion ifanc sy'n gofalu yn ystod cyfnodau o drawsnewid.
- Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n galw ar awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol i sicrhau eu bod yn cyflawni eu dyletswyddau dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, gan sicrhau eu bod yn asesu oedolion ifanc sy'n gofalu, a lle bo hynny'n briodol, gosod cynlluniau a phecynnau cefnogaeth mewn lle.

- Gall gwasanaethau gynnig cymorth i oedolion ifanc sy'n gofalu mewn sawl ffordd - o grwpiau cyfoedion i drefnu seibiant byr rhag cyfrifoldebau.
- Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n argymhell bod comisiynwyr mewn awdurdodau a byrddau iechyd lleol yn ariannu ac yn cynnal gwasanaethau arbenigol ar gyfer oedolion ifanc sy'n gofalu. Rydym hefyd yn argymhell fod Llywodraeth Cymru'n dwyn sylw at enghreifftiau o arfer gorau mewn ariannu a chynnal gwasanaethau lleol ar gyfer oedolion ifanc sy'n gofalu.

- Mae'n hanfodol bwysig cydnabod oedolion ifanc sy'n gofalu er mwyn sicrhau eu bod yn derbyn y gefnogaeth maent ei hangen. Dim ond 22% o'r rheiny a ymatebodd i ymchwil Prifysgol Nottingham oedd wedi derbyn asesiad ffurfiol gan yr awdurdod lleol. Mae ansicrwydd ar hyn o bryd ynglŷn â pha bwyslais gaiff ei osod ar gydnabod gofaluwyr mewn gwasanaethau iechyd yn y gymuned ar ôl i Fesur Strategaethau Gofaluwyr (Cymru) ddod i ben yn Ebrill 2016.
- Mae Ymddiriedolaeth Gofaluwyr Cymru'n argymhell bod Llywodraeth Cymru'n sicrhau fod darparwyr gofal primaidd yn deall rôl oedolion ifanc sy'n gofalu, a'u bod yn gallu cyfeirio gofaluwyr ifanc at wasanaethau priodol.
- Mae Ymddiriedolaeth Gofaluwyr Cymru'n argymhell y dylai fod cynnydd yn y buddsoddiad mewn gwasanaethau i gynorthwyo oedolion ifanc sy'n gofalu, gan gynnwys cefnogaeth gan gyfoedion, gwybodaeth a chynghor, a seibiant byr rhag cyfrifoldebau.

“Rwyf yn gofalu am fy mrawd sydd ag awtistiaeth ac ADHD, rhaid i mi gadw llygad arno pan fydd mam yn cael seibiant, gan na allwn ei adael ar ei ben ei hun.

"Rydw i eisoes wedi sicrhau lle ym Mhrifysgol Bangor. Rydw i eisiau bod yn athro. Cynigiwyd lle i mi gydag ysgoloriaeth yn 2017.

"Rydw i'n edrych ymlaen at adael cartref, ond dydw i ddim eisiau gadael y baich ar fy chwaer. Mae mynychu'r grŵp gofaluwyr ifanc yn help, gan mai dyma'r unig amser y gallwn ddianc."

Oedolyn ifanc sy'n gofalu

Addysg

- Nid oes unrhyw fecanweithiau ffurfiol ar gyfer canfod na chyfrif gofaluwyr mewn ysgolion, addysg bellach nac uwch. Dangosodd ymchwil Prifysgol Nottingham nad oedd 35% o oedolion ifanc sy'n gofalu wedi hysbysu eu hysgol o'r ffaith eu bod yn ofalwyr. Os nad yw ysgolion, colegau a phrifysgolion wedi gweithredu eu mesurau eu hunain, yna nid yw sefydliadau'n gwybod faint o ofalwyr sy'n astudio gyda nhw. Canfod pwy sy'n ofalwyr yw'r cam cyntaf tuag at wybod beth mae'r gofaluwyr ifanc hyn ei angen a sut i fynd ati i gwrdd â'r anghenion hynny.
- Mae Ymddiriedolaeth Gofaluwyr Cymru'n argymhell bod Llywodraeth Cymru'n blaenoriaethu canfod pwy sy'n ofalwyr ifanc, a'u bod pan fo hynny'n bosib, yn gweithio gyda mudiadau eraill megis Gwasanaeth Derbyn Prifysgolion a Cholegau (UCAS) i geisio gosod dulliau ffurfiol mewn lle ar gyfer canfod pwy sy'n ofalwyr fel rhan o'r broses ymgeisio.
- Mae Ymddiriedolaeth Gofaluwyr Cymru'n argymhell bod ysgolion naill ai'n mabwysiadu system cerdyn adnabyddiaeth neu system cerdyn coch / amser i ffwrdd sy'n galluogi gofaluwyr ifanc i esgusodi eu hunain o wersi heb esboniad.

- Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n argymhell fod Llywodraeth Cymru'n cynnwys canfod a chynnig cefnogaeth i ofalwyr fel blaenoriaeth yn y llythyr cylch gwaith at Gyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru a'i gynnwys yn y llythyr blaenoriaethau a anfonir at sefydliadau addysg bellach. Gall hyn gynnwys yr angen am greu strategaeth i ganfod trefniadau trawsnewid ar gyfer oedolion ifanc sy'n gofalu rhwng ysgolion ac addysg bellach/uwch.

- Roedd y neges gan oedolion ifanc sy'n gofalu mewn ysgolion yn glir - maent yn teimlo nad yw athrawon yn deall eu sefyllfa, ei bod yn anodd gorfod datgelu gwybodaeth sensitif a phersonol i nifer o aelodau staff, ac nid ydynt yn credu y byddai unrhyw beth yn digwydd pe baent yn hysbysu aelod staff eu bod yn ofalwr.
- Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n argymhell y dylai cyrsiau TAR mewn Canolfannau Hyfforddiant Cychwynnol i Athrawon yng Nghymru gynnwys gwybodaeth ar rôl oedolion ifanc sy'n gofalu er mwyn helpu i wella ymwybyddiaeth mewn ysgolion.
- Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n argymhell lle bo hynny'n bosib, y dylid cynnwys gwybodaeth ar ganfod a chynorthwyo oedolion ifanc sy'n gofalu mewn datblygiad proffesiynol parhaus a gynigir i athrawon.
- Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n argymhell y dylai fod gan bob ysgol, coleg a phrifysgol aelod staff wedi ei nodi'n eglur i arwain ar weithio gyda, a chynnig cefnogaeth i, bobl ifanc sy'n ofalwr.

- Datgelodd astudiaeth o fyfyrwyr sy'n ofalwyr a gynhaliwyd gan Undeb Cenedlaethol y Myfyrwyr (UCM) mai dim ond 36% o fyfyrwyr sydd â chyfrifoldebau gofalu oedd yn teimlo eu bod yn gallu cydbwysu eu hymrwymiadau (megis gweithio, astudio a theulu/perthynas), o gymharu â 53% o fyfyrwyr nad oedd ganddynt gyfrifoldebau gofalu (UCM, 2013).
- Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n argymhell bod Llywodraeth Cymru'n cynnal arolwg o drefniadau cymorth ariannol i fyfyrwyr sy'n gofalu, gan gynnwys argaeledd cynhaliadaeth i fyfyrwyr addysg bellach a myfyrwyr addysg uwch rhan-amser.

- Mae pob ysgol ar hyn o bryd yn derbyn £1,050 ar gyfer pob disgybl sy'n gymwys i dderbyn pryd bwyd am ddim a/neu'r rheiny y Gofalir Amdanynt fel rhan o Grant Amddifadedd Disgyblion.
- Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n argymhell fod Llywodraeth Cymru'n cynnwys pobl ifanc sydd â chyfrifoldebau gofalu yn y Grant Amddifadedd Disgyblion - drwy gyfeirio'n benodol at ofalwyr ifanc yn y canllawiau ar gyfer y Grant Amddifadedd Disgyblion.
- Mae llawer o wasanaethau gyrfaedd yn chwarae rôl hanfodol mewn cynorthwyo oedolion ifanc sy'n gofalu, gan sicrhau eu bod yn cael ambell seibiant o'u cyfrifoldebau gofalu, help gydag adeiladu eu hyder, a chyfleoedd i gysylltu ac uniaethu ag oedolion ifanc eraill sy'n gofalu.

- Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n argymhell fod ysgolion, colegau a phrifysgolion yng Nghymru'n ffurfio cysylltiadau â'u gwasanaethau lleol ar gyfer oedolion ifanc sy'n gofalu er mwyn gwella sut maent yn mynd ati i ganfod a chynnig cefnogaeth i ofalwyr ifanc yn eu sefydliadau. Gall Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru helpu ysgolion, colegau a phrifysgolion i gysylltu â'u gwasanaethau lleol.

Cyflogaeth

“Os ydych chi'n cael trafferthion yn yr ysgol, dydych chi ddim yn meddwl ynglŷn â beth rydych chi eisiau ei wneud yn y dyfodol. Mae'n ddigon anodd nawr. Buaswn i wedi hoffi cael mwy o gymorth o ran cyngor gyrfaoedd. Dydw i ddim wedi cael digon o amser yn fy mywyd i eistedd i lawr a meddwl ynglŷn â beth rydw i eisiau ei wneud.”

Oedolyn ifanc sy'n gofalu

- Mae nifer o raglenni hyfforddiant a chyflogadwyedd yn gweithredu yng Nghymru, gan gynnwys Twf Swyddi Cymru a Go Wales. Mae oedolion ifanc sy'n gofalu yn methu gwaith ar gyfartaledd 17 diwrnod y flwyddyn, gyda 79 diwrnod arall yn cael eu heffeithio oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu.
 - Mae angen i raglenni hyfforddiant a chyflogadwyedd gydnabod yr heriau a wynebwr gan oedolion ifanc sy'n gofalu o ran cael mynediad iddynt.
 - Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n argymhell bod Llywodraeth Cymru'n sicrhau bod pob rhaglen hyfforddiant a chyflogadwyedd a gaiff eu comisiynu neu eu rhedeg gan Lywodraeth Cymru'n cydnabod anghenion gofalwyr ac yn sicrhau bod y rhaglenni'n hygyrch i ofalwyr.
 - Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n argymhell bod colegau a phrifysgolion yng Nghymru'n cynllunio neu'n addasu eu rhaglenni hyfforddiant a chyflogadwyedd eu hunain ar gyfer oedolion ifanc sy'n gofalu. Golyga hyn gyfnod rhybudd hir ar gyfer amserlen lleoliadau yn y gweithle a hefyd ei gwneud yn bosib i oedolion ifanc sy'n gofalu i gymryd amser i ffwrdd ar fyr rhybudd os yw eu cyfrifoldebau gofalu'n gwneud hynny'n angenrheidiol.
- Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n argymhell bod cyflogwyr yn mabwysiadu Gwobr Gydnabyddiaeth Cyflogwyr sy'n Gydawns i Ofalwyr er mwyn cynnig gwell cefnogaeth i ofalwyr yn y gweithle. Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n argymhell bod Llywodraeth Cymru'n mynd ati i hyrwyddo'r wobwr hon i gyflogwyr.
- Mae Bwrdd Cyflogaeth a Sgiliau Cymru'n darparu safbwynt y cyflogwr i Weinidogion Llywodraeth Cymru ar faterion cyflogaeth a sgiliau.
 - Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n argymhell bod y Bwrdd yn adlewyrchu ar anghenion oedolion ifanc sy'n gofalu ac ar sut allai polisi gynorthwyo oedolion ifanc sy'n gofalu i fynd i mewn i gyflogaeth a pharhau yn y swyddi hynny.

Profiadau oedolion ifanc sy'n gofalu

Mae canfyddiadau arolwg Prifysgol Nottingham wedi cael eu rhannu'n bedwar categori cyffredinol isod, sy'n cyfeirio at y gydnabyddiaeth a'r gefnogaeth mae gofawyr ifanc yn eu derbyn, profiadau gofawyr ifanc o ysgol, eu profiadau o goleg a phrifysgol a'u profiadau o gyflogaeth.

Cydnabyddiaeth a chefnogaeth

Mae canlyniadau'r arolwg yn dangos yr effaith ar iechyd a chyfluoedd oedolion ifanc sy'n gofalu pan nad yw gwasanaethau gofal cymdeithasol ar gael iddynt neu eu bod yn annigonol. O blith yr oedolion ifanc sy'n gofalu a ymatebodd i'r arolwg:

- Dim ond 46% ddwedodd fod eu teulu'n derbyn cymorth a gwasanaethau da.
- Dim ond 22% oedd wedi derbyn asesiad ffurfiol o'u hanghenion gan yr awdurdod lleol.
- Dwedodd 45% o'r rheiny a ymatebodd i'r arolwg oedd wedi gadael yr ysgol, y byddent wedi cael graddau gwell pe na fyddent yn ofalwyr.¹
- Roedd cysylltiad rhwng darparu mwy o ofal a methu coleg neu brifysgol yn rheolaidd.
- Dwedodd 65% o'r rheiny a ymatebodd i'r arolwg fod ganddynt ryw anabledd neu anhawster iechyd.
- Nododd 54% o'r rheiny a ymatebodd fod ganddynt broblem iechyd meddwl, gan gynnwys gorbryder, iselder ac anhwylderau bwyta.²

¹ Dangosodd y data fod rhywfaint o gydberthynas rhwng y lefel o ddarpariaeth gofal a phresenoldeb mewn dosbarthiadau. Cyfeirnod cydberthynas o 0.29-0.41 gan ddiwyddu ar y mesur o absenoldeb neu gyrraedd yn hwyr a ddefnyddid.

¹ Dadansoddwyd 295 o ymatebion gan oedolion ifanc sy'n gofalu. Roedd y rhain yn cynnwys 61 oedd yn dal i fod yn yr ysgol, 101 yn y coleg neu brifysgol a 77 oedd wedi gadael yr ysgol a naill ai'n gweithio, yn ddiwaith neu ddim mewn addysg na hyfforddiant.

¹ Mae'r data a ddefnyddir ar gyfer cymhariaeth yn cynnwys arolwg y Swyddfa Ystadegau Genedlaethol (ONS) 2004 ar gyfer Lloegr, yr Alban a Chymru, oedd yn dangos fod un o bob deg o blant a phobl ifanc rhwng pump ac 16 yn dioddef o ryw fath o anhwylder meddwl, gydag un o bob 5 o'r rheiny â mwy nag un o'r prif fathau o anhwylder (Green et al, 2005). Dangosodd arolwg arall a gynhaliwyd yn 2006 fod 20% o fyfyrwyr rhwng 16 ac 19 oed mewn chweched dosbarth neu goleg addysg bellach yn cyfaddef iddynt ddioddef problemau emosiynol neu seicolegol yn ystod y tymor hwnnw, a dywedodd 36% eu bod wedi cael problemau o'r fath yn y gorffennol (Schools Health Education Unit, 2007).

Mae oedolion ifanc sy'n gofalu'n datblygu problemau iechyd, gan gynnwys lefelau uchel o salwch meddwl, ar raddfa lawer uwch na'r rhan fwyaf o bobl ifanc eraill.³ O'r rheiny a ymatebodd i'r arolwg, dwedodd 38% fod eu hiechyd naill ai'n weddol neu'n wael, a nododd 54% broblemau iechyd meddwl. Mae'n amlwg fod eu rôl gofalu'n cael effaith ar eu presenoldeb a'u graddau yn yr ysgol, coleg a phrifysgol.

“Rydw i'n teimlo tyndra parhaus. Ynglŷn â'r bobl rwyf yn gofalu amdanynt. Ynglŷn â'r ysgol. Fe ddewisais ddrama, cerddoriaeth a chelfyddydau perfformio, ond rydw i'n brin o hyder ac rydw i wastad yn gofidio am fethu. Rydw i'n orbryderus. Rydw i'n gorfeddwl ac yn gofidio am bopeth. Rydw i'n ei chael yn anodd cysgu. Dydw i ddim yn gallu cysgu yn ystod y nos.”

Oedolyn ifanc sy'n gofalu

Mae canfyddiadau'r ymchwil yn cydfynd â safbwynt Ymddiriedolaeth y Gofalwyr a gofalwyr ifanc eu hunain, sef bod dibynnu ar oedolion ifanc i ddarparu lefelau uchel o ofal i aelodau o'r teulu yn peryglu eu hiechyd a'u dyfodol. Ategir hyn yng nghanfyddiadau Cyfrifiad 2011, a nododd fod gofalwyr dan 18 oedd yn darparu gofal **heb dâl** yn fwy tebygol o ddweud nad oedd eu hiechyd cyffredinol yn dda. Yng Nghymru, roedd gofalwyr ifanc sy'n darparu 50 neu fwy o oriau o ofal **heb dâl**, 4.4 gwaith yn fwy tebygol na'r rheiny nad oeddynt yn darparu gofal o nodi nad oedd eu hiechyd yn dda (ONS, 2013).

O blith y rheiny a ymatebodd i arolwg Prifysgol Nottingham, dim ond 22% o'r oedolion ifanc â chyfrifoldebau gofalu oedd wedi derbyn asesiad ffurfiol o'u hanghenion gan yr awdurdod lleol. Golyga hyn fod y mwyafrif helaeth ohonynt yn methu allan ar y cyfle i gael eu hanghenion wedi eu hystyried a chlywed am eu hawliau i dderbyn cefnogaeth. Mae hawliau newydd a chryfach yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn golygu bod mwy yn gymwys i gael asesiad ffurfiol ac mae'n ddyletswydd ar yr awdurdod lleol i gynnig asesiad.

Dangosodd yr ymchwil fod llai na hanner y gofalwyr ifanc a holwyd yn teimlo bod eu teulu wedi derbyn cefnogaeth a gwasanaethau da. Bydd cynnydd yn y nifer o asesiadau, a'r ddarpariaeth o gefnogaeth yn eu sgil gan awdurdodau lleol, yn hanfodol i fynd i'r afael â'r iechyd gwael, anfantais mewn addysg, a graddfeydd diweithdra uchel a welwyd yn yr arolwg.

“Nid oedd yn bosib i mi adolygu gan fyd mod i'n edrych ar ôl fy chwaer. Gwyddoniaeth oedd yr unig TGAU wnes i ei basio. Nid oedd yr ysgol yn malio fy mod i'n ofalwr. Chefais i ddim help ganddyn nhw. Buasai cwnsela wedi helpu. Roedd tacs i'n cael ei ddarparu [gan yr AALI] i fynd â fi i'r ysgol, ond nid oedd yn fodlon aros os oeddwn i'n brysur, er enghraifft os oeddwn i'n bwydo brechwast i fy chwaer. Wedyn byddai rhaid i Mam dalu am dacs cyffredin i fynd â fi i'r ysgol.”

Oedolyn ifanc sy'n gofalu

Yn yr ymchwil, gwelwyd tystiolaeth y gall gwasanaethau arbenigol wella llesiant a phresenoldeb gofalwyr ifanc yn yr ysgol yn sylweddol. Dywedodd y rheiny a ymatebodd i'r arolwg fod cael mynediad i wasanaethau arbenigol wedi cynyddu eu hyder (72%), y teimlad fod ganddynt ffrindiau (60%), eu graddau a'u lefel presenoldeb (26%).

Mae gwasanaethau ar gyfer oedolion ifanc sy'n gofalu'n darparu cefnogaeth wedi ei theilwra ar gyfer pobl ifanc sydd â chyfrifoldebau gofalu, i'w helpu i wneud penderfyniadau ynglŷn ag addysg a chyflogaeth. Roedd gwaith ymgynghori Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru gydag oedolion ifanc sy'n gofalu'n cadarnhau hyn; yr hyn roeddynt yn ei werthfawrogi fwyaf o wasanaethau oedd y cyfle i gwrdd ag oedolion ifanc eraill oedd yn gofalu a chael ambell seibiant o'u cyfrifoldebau gofalu.

“Wnaethon nhw ddim sylweddoli fy mod i'n ofalwr tan i mi gael fy mwlio, wedyn fe dderbyniais gwnsela.”

Oedolyn ifanc sy'n gofalu

Golyga'r cyfleoedd hyn ar gyfer cefnogaeth gan gyfoedion y gall oedolion ifanc sy'n gofalu rannu eu profiadau ag eraill sy'n deall eu sefyllfa. Rhaid i'r gwasanaethau cymorth a gomisiynir ar gyfer oedolion ifanc sy'n gofalu gydnabod eu hanghenion unigryw a'u hamgylchiadau unigol, a rhaid i'r gwasanaethau hyn gael eu darparu gan weithlu medrus.

Oedolion ifanc sy'n gofalu yn yr ysgol

Canfu ymchwil gan Brifysgol Nottingham nad oedd dros draean o oedolion ifanc sy'n gofalu tra'u bod yn yr ysgol (35%) wedi rhoi gwybod i'w hysgol eu bod yn ofalwyr. Mae canfod pwy sy'n oedolion ifanc â chyfrifoldebau gofalu yn gam cyntaf hanfodol tuag at gynnig iddynt y gefnogaeth maent ei hangen i ddysgu, astudio a symud ymlaen i addysg bellach, addysg uwch neu gyflogaeth.

Yn yr ymgynghoriad a gynhaliwyd gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru gydag oedolion ifanc rhwng 14 ac 16 oed sy'n gofalu, daeth nifer o resymau i'r amlwg pam nad oedd y gofalwyr hynny wedi hysbysu eu hysgol. Roedd y rhain yn cynnwys:

- Cred gref na fyddai'r ysgol/athrawon yn gwneud unrhyw beth.
- Diffyg dealltwriaeth ynglŷn â beth mae bod yn ofalwr yn ei olygu.
- Gwybodaeth ddim yn cael ei throsglwyddo i'r athrawon i gyd. Roedd nifer o oedolion ifanc sy'n gofalu'n teimlo'n rhwystredig oherwydd y bu rhaid iddynt ail-adrodd yr un wybodaeth i athrawon unigol.
- Teimlo'n anesmwyth neu chwithig.

Er mwyn gallu cynnig cefnogaeth i oedolion ifanc sy'n gofalu fel y gallant lwyddo a chyrraedd eu potensial, mae angen i ysgolion wybod pwy ydyn nhw. Rhaid i strwythurau mae oedolion ifanc sy'n gofalu eu hangen fod mewn lle fel y gallant deimlo fod rhywun yn eu deall, eu cydnabod a'u cefnogi. Un ffordd allweddol y gallai Llywodraeth Cymru gynorthwyo'r broses o ganfod oedolion ifanc sy'n gofalu fyddai cynnwys pobl ifanc sydd â chyfrifoldebau gofalu yn y meini prawf ar gyfer y Grant Amddifadedd Disgyblion.

“Roeddwn i wedi dechrau agor i fyny gyda phobl yn yr ysgol, ond cefais fy mwlio ac roedd pobl yn gwneud hwyl am ben fy mam. Rydw i wedi symud ysgol nawr. Rydw i wedi agor i fyny gydag un ffrind; dwi'n credu ei bod hi hefyd yn ofalwr ifanc”

Oedolyn ifanc sy'n gofalu

Canfu ymchwil Prifysgol Nottingham hefyd:

- Ar gyfartaledd, mae oedolion ifanc sy'n gofalu yn methu deg diwrnod o ysgol, yn dechrau'n hwyr 27 diwrnod ac yn gadael yn gynnar 11 diwrnod y flwyddyn.
- Nododd chwarter y gofaluwr ifanc sydd mewn ysgolion eu bod wedi dioddef bwlio neu gamdriniaeth oherwydd eu bod yn ofalwyr.
- Y cymhwyster uchaf mwyaf cyffredin ymhlith oedolion ifanc sy'n gofalu a ymatebodd i'r arolwg oedd TGAU gradd D.

“Dyweddod un athro 'Mae'n ddrwg gen i, ond does gen i mo'r amser' a dywedodd un arall 'Does gennym ni neb y byddet ti'n gallu mynd atyn nhw'.”

Oedolyn ifanc sy'n gofalu

Mae rhai ysgolion yn cymryd camau cadarnhaol i gynnig cefnogaeth i oedolion ifanc sy'n gofalu, tra bod eraill heb yr ymwybyddiaeth angenrheidiol i'w canfod a'u cynorthwyo. Mae oedolion ifanc sy'n gofalu'n wynebu anghysondeb, gyda llawer yn methu allan ar y gefnogaeth maent ei hangen i'w hatal rhag cael eu hanfanteisio yn eu haddysg.

Oedolion ifanc sy'n gofalu yn y coleg a'r brifysgol

Gall mynd i'r coleg neu'r brifysgol fod yn gyfnod heriol iawn i oedolion ifanc sy'n gofalu - yn arbennig pan fo hynny'n golygu treulio cyfnodau hir i ffwrdd o'r person neu'n bobl maent yn gofalu amdanynt. Nid oedd 25% o'r oedolion ifanc sy'n gofalu mewn colegau neu brifysgolion wedi hysbysu staff o'r ffaith eu bod yn ofalwyr, a dywedodd bron i hanner eu nifer (45%) nad oedd ganddynt berson penodol yn y coleg neu brifysgol oedd yn ymwybodol eu bod yn ofalwyr ac oedd ar gael i'w helpu.

Pan siaradodd Ymddiriedolwyr Gofalwyr Cymru ag oedolion ifanc sy'n gofalu mewn colegau ynglŷn â'u profiadau o roi gwybod i'r coleg, daeth rhai o'r ymatebion mwyaf cadarnhaol gan y rheiny lle'r oedd yr ysgol wedi hysbysu'r coleg. Golyga hynny nad oedd angen i'r gofaluwr ifanc eu hunain gymryd y cam cyntaf. Drwy greu'r cysylltiadau hyn ar gyfer rhannu gwybodaeth - rhwng gwasanaethau, ysgolion, colegau, prifysgolion ac awdurdodau lleol - gellir gwneud y penderfyniad anodd i ddatgelu cyfrifoldebau gofalu lawer haws.

Canfu ymchwil Prifysgol Nottingham y canlynol:

- Dywedodd 45% o'r rheiny a ymatebodd fod ganddynt broblemau iechyd meddwl.
- Roedd dros hanner yr ymatebwyr yn cael anawsterau mewn addysg ôl-16 oherwydd eu rôl gofalu.
- Nid oedd y mwyafrif o'r rheiny a ymatebodd (62%) wedi cael asesiad ffurfiol gan weithiwr cymdeithasol neu broffesiynwr gofal iechyd/cymdeithasol arall.

“Llwyddodd fy nghyfaill i gael B mewn Mathemateg oherwydd ei fod yn dda mewn rhifydddeg, nawr mae wedi cael lle ar y cwrs yn y coleg roeddwn i eisiau mynd arno; does ganddo ddim diddordeb yn y pwnc - mae e yno achos fod ei ffrindiau gwneud yr un cwrs. Nawr mae e'n gallu gwneud y pethau roeddwn i eisiau eu gwneud. Fe dreuliais flynyddoedd cynnar fy mywyd yn gofalu am rywun arall, ond pwy oedd yn edrych ar fy ôl i?”

Oedolyn ifanc sy'n gofalu

Mae ymchwil sy'n bodoli eisoes yn dangos bod oedolion ifanc sydd â chyfrifoldebau gofalu'n llai tebygol o fod mewn addysg bellach neu uwch ac yn llai tebygol o fod mewn gwaith rhan neu lawn-amser (Yeandle a Buckner, 2007). Dangosodd ymchwil Prifysgol Nottingham hefyd fod oedolion ifanc sy'n gofalu, os ydynt mewn addysg bellach neu uwch, bedair gwaith yn fwy tebygol o adael eu cyrsiau cyn gorffen.

“Nid yw'n hawdd cydbwysu cyfrifoldebau prifysgol a gofalu. Roeddwn i'n ddigon ffodus i gael fy nheulu'n fy nghefnogi i fynd i'r brifysgol. Yn ogystal â chael cefnogaeth ardderchog gan weithiwr yn y coleg a roddodd i mi'r anogaeth roeddwn i ei hangen i ddal ati. Arhosais ar y campws yn ystod fy mlwyddyn gyntaf er mwyn cael profiad o fywyd prifysgol, er i mi deithio adref bob penwythnos. Roeddwn yn ffodus iawn fod gan fy mhrifysgol fwsariaeth ar gyfer gofalwyr ifanc, oedd o gymorth gyda chostau teithio. Roedd fy narlithwyr yn deall y sefyllfa, a thros gyfnod o amser rwyf wedi llwyddo cael gweithiwr yn y brifysgol i gynnig cefnogaeth i mi a gofalwyr ifanc eraill. Rydw i'n teimlo os nad ydych chi'n dewis y brifysgol gywir, yna gall wneud eich rôl gofalu cymaint caletach.”

Oedolyn ifanc sy'n gofalu

Mae ymchwil arall a gynhaliwyd yng Nghymru'n dangos pwysigrwyd addysg i ofalwyr yn gyffredinol, yn ogystal â'r rhwystrau sy'n wynebu gofalwyr wrth geisio mynd i mewn i addysg, gan gynnwys yr angen am gynhaliadaeth ariannol. Canfu gwerthusiad y Brifysgol Agored yng Nghymru o'u prosiect Mynediad i Addysg ar gyfer Gofalwyr, o blith y gofalwyr a ymgysylltodd â'r prosiect, nid oedd gan 78% ohonynt unrhyw brofiad blaenorol o addysg uwch, ac roedd 62% yn hawlio bwrsariaeth tuag at gost eu cyrsiau (Y Brifysgol Agored yng Nghymru, 2014). Canfu darn ychwanegol o ymchwil ar y cyd gan UCM Cymru a'r Brifysgol Agored yng Nghymru fod gan tua 11% o fyfyrwyr rhan-amser yng Nghymru gyfrifoldebau gofalu a bod pobl sy'n gofalu yn fwy tebygol o golli elfennau ffurfiol o'u cwrs ac yn fwy tebygol o deimlo bod eu cwrs yn peri gormod o bwysedd (UCM Cymru a'r Brifysgol Agored yng Nghymru, 2014).

Mae oedolion ifanc sy'n gofalu yng Nghymru angen i ddarparwyr addysg bellach ac uwch i'w cydnabod nhw a'u hanghenion penodol, yn ogystal â sicrhau bod strwythurau a gwasanaethau cymorth mewn lle i'w helpu i nid yn unig gael mynediad i addysg ôl-16, ond hefyd i gwblhau eu cyrsiau. Unwaith y bydd darparwyr addysg ôl-16 wedi canfod oedolion ifanc sy'n gofalu, gall sefydliadau osod mecanweithiau mewn lle megis cefnogaeth gan gyfoedion, dyddiadau hyblyg ar gyfer cyflwyno gwaith, cynhaliadaeth ariannol lle bo angen a mentrau eraill sy'n cydnabod ac yn mynd i'r afael â'r rhwystrau a wynebir gan oedolion ifanc sy'n gofalu.

Oedolion ifanc mewn cyflogaeth a hyfforddiant

Mae ymchwil Prifysgol Nottingham yn darparu tystiolaeth newydd ynglŷn ag effeithiau negyddol bod yn ofalwr ifanc ar gyfleoedd i gael hyfforddiant neu i ganfod gwaith. Mae llawer o oedolion ifanc sy'n gofalu'n teimlo eu bod dan straen wrth geisio cydbwysu eu rôl gofalu â hyfforddiant neu gyflogaeth. Mae'r data'n dangos fod eu lefel presenoldeb a'u dewis o gyrsiau neu swyddi'n cael eu heffeithio'n negyddol. Mae oedolion ifanc sy'n gofalu angen mwy o wybodaeth ynglŷn â'u hopsiynau ar gyfer y dyfodol fel y gallant wneud dewisiadau hysbys. Serch hynny, rhaid i awdurdodau lleol a gwasanaethau iechyd sicrhau fod y person y gofalir amdano'n derbyn y gefnogaeth angenrheidiol fel y gall y gofalwr ifanc leihau ei rôl gofalu a chael cyfle i wneud dewisiadau dilys.



Darparu oedolion ifanc sy'n gofalu â'r wybodaeth maent ei hangen i gynllunio ar gyfer eu dyfodol

Mae'r rhan fwyaf o oedolion ifanc sy'n gofalu angen gwell cyngor ynglŷn â'u hopsiynau ar gyfer y dyfodol. Roedd llawer o'r rheiny a holwyd yn ansicr ynglŷn â sut y byddant yn gallu mynd i'r coleg neu brifysgol a hefyd parhau â'u cyfrifoldebau gofalu. Mae'r nifer isel a dderbyniodd asesiad gan yr awdurdod lleol yn golygu bod llawer yn methu allan ar y cymorth angenrheidiol i ateb y cwestiynau hyn, gan gynnwys y cyfle i ystyried os ydynt am leihau eu rôl gofalu gyda chefnogaeth gwasanaethau cymdeithasol neu iechyd.

Nid oedd gofalwyr ifanc yn teimlo eu bod wedi derbyn yr wybodaeth a'r cyngor angenrheidiol i'w galluogi i gynllunio ar gyfer y dyfodol.

- Teimlai 87% ohonynt nad oeddynt wedi derbyn cyngor gyrfaoedd da, a nododd amryw nad oeddynt wedi cael yr arweiniad roeddynt ei angen ynglŷn â sut i chwilio am swydd a allai gydfynd â'u rôl gofalu.
- Roedd bron i hanner y rhain yn ansicr ynglŷn â chyllido eu haddysg bellach neu uwch, a theimlai nifer cyffelyb nad oed y cyngor gyrfaoedd a dderbyniwyd ganddynt wedi eu helpu i baratoi ar gyfer gwneud dewisiadau yn y dyfodol.
- Roedd 13% o'r rheiny oedd mewn coleg neu brifysgol yn teimlo y byddent, o bosib, yn gorfod gadael eu cyrsiau oherwydd anawsterau ariannol.
- Ychydig oedd yn derbyn budd-daliadau gan y wladwriaeth (roedd 10% yn derbyn Lwfans Gofalwyr ac roedd 28% yn derbyn budd-daliadau eraill).

“Ble fydd fy chwaer yn byw? Dydw i ddim eisiau bod yn ofalwr am weddill fy mywyd. Serch hynny, rydw i eisiau iddi hi gyrraedd ei photensial.”

Oedolyn ifanc sy'n gofalu

Gan ystyried yr ystadegau hyn gyda'i gilydd, ymddengys nad yw oedolion ifanc sy'n gofalu yn derbyn gwybodaeth ddigonol ynglŷn â'r adnoddau a'r arweiniad sydd ar gael iddynt.

Dylai cyngor gyrfaoedd i bobl ifanc sy'n gofalu eu helpu i ddeall eu hopsiynau yng nghyd-destun eu cyfrifoldebau gofalu. Mae angen i'r cyngor hwn gael ei deilwra a'i dargedu; rhaid iddo fod yn effeithiol. Byddai oedolion ifanc sy'n gofalu yn elwa o fod yn grŵp a flaenoriaethir gan Gyrfaoedd Cymru. Gyda'r hawliau newydd i asesiad a gwasanaethau cymorth gan yr awdurdod lleol a ddaw yn sgil gweithredu Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, dylai oedolion ifanc sy'n gofalu yng Nghymru fanteisio ar y gefnogaeth hon er mwyn ystyried lleihau eu rôl gofalu. Mae'n hanfodol bwysig fod oedolion ifanc sydd â chyfrifoldebau gofalu yn derbyn cyngor gyrfaoedd wedi ei deilwra, cefnogaeth arbenigol i ystyried a pharatoi ar gyfer mynd i'r brifysgol, a chynnig parhaus o arweiniad wrth iddynt gydbwysu cyfrifoldebau gofalu a chyflogaeth.

Galluogi oedolion ifanc sy'n gofalu i gyfranogi mewn cyflogaeth

Dangosodd ymchwil Prifysgol Nottingham fod y profiad o fod yn oedolyn ifanc sy'n gofalu'n cael effaith negyddol arwyddocaol ar gyflogaeth:

- Ar gyfartaledd, roedd gofalywyr ifanc yn methu 17 diwrnod gwaith y flwyddyn a bu rhaid iddynt ddechrau'n hwyr neu adael yn gynnar 79 diwrnod y flwyddyn.
- Roedd 21% o'r gofalywyr ifanc a holwyd, oedd wedi gadael yr ysgol, yn ddi-waith, ac nid oeddynt mewn addysg na hyfforddiant

Mae effaith bod â chyfrifoldebau gofalu ar lefel presenoldeb yn y gweithle yn debygol o ddal gyrfaoedd oedolion ifanc sy'n gofalu yn ôl. Mae llawer yn peryglu eu sicrwydd o ddal eu swyddi.

“Mae fy nghyfrifoldebau gofalu'n teimlo fel rhwystr achos dwi'n teimlo fel pe bawn i wedi cael fy nghaethiwo ac yn euog am adael fy mam.”

Oedolyn ifanc sy'n gofalu

Roedd nifer sylweddol o'r gofalywyr ifanc a holwyd ar gyfer ymchwil Prifysgol Nottingham yn teimlo ei bod yn angenrheidiol iddynt flaenoriaethu eu rôl gofalu dros eu dewisiadau gwaith.

- Dewisodd 44% eu swyddi oherwydd eu bod yn agos i'w cartref.
- Roedd 38% wedi dewis eu swyddi oherwydd eu bod yn cynnig yr hyblygrwydd fyddai'n caniatáu iddynt barhau â'u cyfrifoldebau gofalu.

Caiff y cyfyngiadau a osodir ar gyfleoedd am gyflogaeth yn sgil cyfrifoldebau gofalu hefyd eu gweld yn y nifer uchel sydd ddim yn gweithio o gwbl.

Roedd yn galonogol gweld bod y gofalywyr ifanc hynny oedd wedi cwblhau cyrsiau yn y brifysgol neu'r coleg yn fwy tebygol o fod mewn gwaith oherwydd fod hynny'n gweddu i'r hyn roeddynt eisiau ei wneud. Mae'r ymchwil yn dangos fod coleg a phrifysgol yn llwybr pwysig i gyflogaeth i oedolion ifanc sy'n gofalu. Mae hyn yn tanlinellu pwysigrwydd mynd i'r afael â'r anfanteision sy'n wynebu oedolion ifanc sy'n gofalu mewn addysg, yn ogystal â'u darparu â'r wybodaeth fydd yn eu galluogi i ystyried eu hopsiynau fel oedolion ifanc drwy gynnig arweiniad defnyddiol iddynt.

Mae'n debygol y bydd angen i oedolion ifanc sy'n gofalu ymdopi â phwysedd cyferbyniol rhwng eu cyflogaeth a'u cyfrifoldebau gofalu. Gall gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, yn unol â'u dyletswyddau newydd parthed gofalywr, gynnig cymorth i ofalwyr ifanc i adolygu eu sefyllfa ac mae i'r gwasanaethau hynny'r potensial i gwrdd ag anghenion y sawl maent yn gofalu amdanynt yn well.

“Byddai o help i mi pe baent yn trafod fy anghenion amrywiol yn rheolaidd, yn hytrach na dim ond unwaith.”

Oedolyn ifanc sy'n gofalu

Ar yr un pryd, mae angen i gyflogwyr ddarparu gwell cefnogaeth i oedolion ifanc sy'n gofalu, gan gynnig hyblygrwydd i'w gweithwyr. Bydd gallu cydbwysu'r gofynion ar eu hamser o fudd i'r oedolion ifanc sy'n gofalu yn ogystal â'r mudiad maent yn gweithio iddo. Canfu ymchwil Prifysgol Nottingham fod cyflogwyr yn gyffredinol yn ymwybodol o gyfrifoldebau gofalu oedolion ifanc sy'n gweithio iddynt. Roedd y mwyafrif o oedolion ifanc sy'n gofalu wedi dweud wrth eu rheolwr ynglŷn â'u rôl gofalu, ond yn achos 41% ohonynt nid oedd eu rheolwr yn gefnogol o gwbl. Mae angen am waith cydweithredol rhwng cyflogwyr, llywodraeth ac oedolion ifanc sy'n gofalu, er mwyn datblygu dulliau o fynd ati i gynnig cefnogaeth i ofalwyr ifanc yn y gweithle.



Mae'n amser i oedolion ifanc sy'n gofalu gael eu clywed

Dros y degawd diwethaf, mae ein gwaith arloesol wedi sicrhau bod oedolion ifanc sy'n gofalu ar yr agenda ar gyfer polisi. Bellach, mae mwy o ymwybyddiaeth o bwy sy'n ofalwyr ifanc a beth yw eu hanghenion o ran cefnogaeth. Y rhagosodiad sylfaenol yw na ddylid dibynnu ar bobl ifanc i ddarparu gofal amhriodol, ac mae'r Llywodraeth yn deall hynny ac wedi ymrwymo i'r egwyddor.

Mae'r bobl ifanc hyn fel arfer yn tyfu'n oedolion sydd â theimladau cryf o deyrngarwch tuag at eu teuluoedd. Eto yn ystod y cam hwn o'u bywydau, mae amddiffyniad a chefnogaeth statudol yn diflannu'n gyflym wrth iddynt symud allan o amgylchedd ysgol. Mae'r symbyliad i baratoi ar gyfer y dyfodol yn trosglwyddo i'r person ifanc a'u teulu, a hynny'n aml ar adeg pan fo cyfrifoldeb cynyddol yn cael ei osod ar y bobl ifanc hyn i ddarparu mwy o ofal.

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n galw am ymrwymiad gan Lywodraeth Cymru i wrando ar oedolion ifanc sy'n gofalu a gosod polisiâu, cefnogaeth a gwasanaethau mewn lle a fydd yn amddiffyn llesiant gofalwyr ifanc, gan eu galluogi i lwyddo mewn addysg, cyflogaeth a hyfforddiant.

Oedolion ifanc â chyfrifoldebau gofalu sy'n gorfod cyflenwi'r bylchau yn y system iechyd a gofal cymdeithasol. Dangosodd gwaith ymgynghori Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru amrediad eang o gyfrifoldebau gofalu, o'r rheiny oedd yn gofalu am un aelod o'r teulu am ychydig o oriau'r diwrnod, i rai pobl ifanc oedd yn gofalu am dair cenhedlaeth o'r un teulu (tadcu/mamgu, rhiant, brawd/chwaer). Mae ein gwaith yn disgrifio darlun o oedolion ifanc sy'n gofalu yng Nghymru, lle mae gofalwyr ifanc yn ofnus ynglŷn â chael eu camddeall a'u camfarnu. Nid yw oedolion ifanc sydd â chyfrifoldebau gofalu'n teimlo fod cefnogaeth ar gael iddynt yn yr ysgol, coleg na phrifysgol. Maent yn gofidio ynglŷn â beth fydd yn digwydd i'r bobl maent yn gofalu amdanynt yn y dyfodol.

Eto, er gwaethaf hynny, mae yno obaith ac optimistiaeth - roedd gofalwyr ifanc yn uchelgeisiol, yn siarad am eu dyfodol yn nhermau sicrhau sefydlogrwydd ariannol, gweithio mewn swydd y gallant weld gwerth arni, ac adeiladu bywyd iddyn nhw eu hunain.

Mae ein hargymhellion yn gosod y ffordd ymlaen yn glir i'r Llywodraeth, addysgwyr a chyflogwyr yng Nghymru. Mae'n ffordd ymlaen a fydd yn helpu creu Cymru nad yw'n rhoi pwysedd annheg ar oedolion ifanc sy'n gofalu nac yn eu gosod dan anfantais. Mae oedolion ifanc sy'n gofalu yng Nghymru'n galw am y canlynol:

- System gofal cymdeithasol ac iechyd sydd ddim yn dibynnu ar blant a phobl ifanc i ddarparu lefelau amhriodol o ofal ar draul eu hiechyd a'u dyfodol.
- System addysg sy'n canfod, yn cydnabod ac yn cefnogi oedolion ifanc sy'n gofalu.
- Cyfle cyfartal i dderbyn hyfforddiant ac i ganfod swyddi.

Mae oedolion ifanc sy'n gofalu'n galw am Gymru well, a thecach. Mae'n amser i oedolion ifanc sy'n gofalu gael eu clywed.

Cydnabyddiaeth

Carers UK a Phrifysgol Leeds (2011), *Valuing Carers 2011, Calculating the value of carers' support* (Carers UK).

Green, H, McGinnity, A, Meltzer, H, Ford, T a Goodman, R (2005), *Mental Health of Children and Young People in Great Britain, 2004* (Palgrave Macmillan).

UCM (2013), *Learning with Care: Experiences of Student Carers in the UK* (UCM).

UCM Cymru a'r Brifysgol Agored yng Nghymru (2014), *Mae'n Hen Bryd* (UCM Cymru a'r Brifysgol Agored yng Nghymru)

ONS (2013), *Providing Unpaid Care may have An Adverse Affect on Young Carers' General Health* (ONS).

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

Sempik, J a Becker, S (2014), *Young Adult Carers and Employment* (Ymddiriedolaeth y Gofalwyr).

Sempik, J a Becker, S (2014a), *Young Adult Carers at College and University* (Ymddiriedolaeth y Gofalwyr).

Schools Health Education Unit (2007), *FE Colleges Survey 2006 – SHEU Report* (Schools Health Education Unit).

Y Brifysgol Agored yng Nghymru (2014), *Ymestyn Cyfleoedd ar gyfer Gofalwyr* (Y Brifysgol Agored).

Cyfrifiad y DU 2011. *Ffynhonnell: Y Swyddfa Ystadegau Genedlaethol wedi ei thrwyddu dan Drwydded Llywodraeth Agored v.1.0*

Ymddiriedolaeth y Gofalwyr (2013), *Carers Strategy for Wales Delivery Plan 2013-2016* (Ymddiriedolaeth y Gofalwyr).

Yeandle, S a Buckner, L (2007), *Carers, Employment and Services: Time for a New Social Contract? Carers, Employment and Services Report Series Report No. 6* (Prifysgol Leeds).



The **co-operative**
charity of the year

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

3ydd Llawr, 33 Heol y Gadeirlan
Caerdydd, CF11 9HB
Ffôn: 0844 800 4361
Ffacs: 0844 800 4362
E-bost: wales@carers.org

Carers.org/wales
babble.carers.org
matter.carers.org
<http://professionals.carers.org>

 www.facebook.com/CarersTrustWales

 www.twitter.com/CarersTrustWal

 www.youtube.com/user/CarersTrust

Mae Carers Trust yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn yr Alban (SC042870). Cofrestrwyd fel cwmni cyfyngedig drwy warant yn Lloegr a Chymru rhif 7697170. Swyddfa gofrestredig: 32–36 Stryd Loman, Llundain SE1 0EH.

© Ymddiriedolaeth y Gofalwyr 2015

Defnyddir modelau ar gyfer ein holl luniau llyfrgell. Noder, mae enwau gofalwyr wedi cael eu newid er mwyn preifatrwydd.