



National
Autistic
Society
Cymru

Profiadau cymorth cymheiriaid:

Oedolion awtistig yng Nghymru



Cynnwys

Rhagair	2
Cyflwyniad	3
Methodoleg	3
Beth yw awtistiaeth?	3
Adolygiad o'r cymorth cymheiriaid sydd ar gael ar hyn o bryd yng Nghymru	4
Beth yw ynysigrwydd cymdeithasol?	5
Profiadau o ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd	6
COVID-19 ac ynysigrwydd cymdeithasol mewn oedolion awtistig	8
Buddiannau cefnogi cymheiriaid	9
Rhwystrau rhag cyrchu cefnogaeth cymheiriaid	10
Y cyfleoedd cymorth cymheiriaid a ffefrir	12
Argymhellion	16



Profiadau cymorth cymheiriaid:



Oedolion awtistig yng Nghymru

Rhagair

Rydym yn aml yn clywed am arwahanrwydd cymdeithasol a sut y gall effeithio ar bobl trwy gydol eu hoes; sut y gall effeithio ar iechyd meddwl rhywun; eu gallu i gwrdd â phobl; a sut y gallai gyfyngu ar eu mynediad at gymorth a chefnogaeth hanfodol.

Ond, hyd yn hyn, nid ydym wedi cael dealltwriaeth glir o'r hyn y mae arwahanrwydd cymdeithasol yn ei olygu i bobl awtistig yng Nghymru a'r heriau penodol sy'n eu hwynebu o ganlyniad i gael eu hynysu. Mae'r ddealltwriaeth hon yn hanfodol os ydym am ddatblygu cyfleoedd gyda'r nod o leihau'r effaith y gall arwahanrwydd cymdeithasol ei chael ar bobl awtistig.

Rydym bellach yn gwybod bod pobl awtistig wyth gwaith yn fwy tebygol o ddiodeff unigrwydd cronig na phoblogaeth gyffredinol Cymru, a bod gan un o bob pedwar oedolyn awtistig gyflwr iechyd meddwl difrifol. Ond rydym hefyd yn gwybod y byddai 82% o'r bobl a arolygwyd eisiau cymryd rhan mewn cyfleoedd cymorth cymheiriaid a hoffai un o bob chwech o bobl a arolygwyd arwain eu gweithgareddau eu hunain dan arweiniad cyfoedion.

Nid oes unrhyw beth anochel ynghylch ynysu pobl awtistig. Mae'n ganlyniad i ddiffyg cyfleoedd cywir; grwpiau sy'n deall eu hanghenion ac yn eu hystyried. Mae'r ymchwil hon yn tynnu sylw at atebion calonogol i'r materion hyn, a bod pobl awtistig wrth wraidd eu darparu. Mae ein hadroddiad yn dangos y camau y gallwn ddechrau eu cymryd i ddatblygu rhwydweithiau cymorth dan arweiniad cymheiriaid er mwyn mynd i'r afael ag arwahanrwydd cymdeithasol a gwella bywydau pobl awtistig yng Nghymru.

Caroline Stevens

Prif Weithredwr, Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru

Cyflwyniad

Mae oedolion awtistig wyth gwaith yn fwy tebygol o nodi eu bod yn teimlo unigrwydd cronig na phoblogaeth gyffredinol Cymru.

Heb gefnogaeth, mae'r unigedd hwn yn cael effaith niweidiol iawn, yn anad dim ar eu hiechyd meddwl. Mae un o bob pedwar oedolyn awtistig yn nodi bod ganddyn nhw broblem iechyd meddwl difrifol.

Mae'r rhesymau dros hyn yn gymhleth ond gwyddom o arolygon bod cefnogaeth cymheiriaid a grwpiau cymdeithasol yn cael effaith gadarnhaol ar yr unigedd hwn, yn ogystal ag ar hyder, ar leihau pryder ac ar wella bywyd teuluol.

Trwy weithredu prosiect datblygu cymorth cymheiriaid tair blynedd, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, nod Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru yw cynyddu nifer ein grwpiau cymorth cymheiriaid a chymdeithasol sydd ar gael i oedolion awtistig ledled Cymru, a lleihau teimladau o arwahanrwydd ymysg y rhai sy'n mynychu.

Nod yr arolwg cymorth cymheiriaid a'r adroddiad hwn yw:

- 1** deall a rhannu profiadau cymorth cymheiriaid oedolion awtistig yng Nghymru i lywio prosiect cymorth cymheiriaid Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru a ariennir gan Lywodraeth Cymru
- 2** Deall dewisiadau a rhwystrau sy'n wynebu oedolion awtistig rhag cael cymorth cymheiriaid yng Nghymru.

Methodoleg

Rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr 2020, cynhaliodd Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru arolwg oedd yn gofyn am farn oedolion awtistig neu eu gofalwyr am eu profiadau o gymorth cymheiriaid. Roedd fersiynau Cymraeg a Saesneg ar gael o'r arolwg - cwblhawyd un arolwg yn Gymraeg. Cwblhaodd 201 o ymatebwyr yr arolwg yn Saesneg: 149 o oedolion awtistig a 52 o rieni neu ofalwyr oedolion awtistig, yn ateb ar eu rhan. Derbyniwyd ymatebion i'r arolwg gan bobl ym mhob un o 22 awdurdod lleol Cymru.

Beth yw awtistiaeth?

Mae awtistiaeth yn anabledd gydol oes sy'n effeithio ar sut mae pobl yn cyfathrebu ac yn rhyngweithio â'r byd. Mae tua 700,000 o oedolion a phlant awtistig yn y DU. Mae pobl awtistig yn cael anawsterau i gyfathrebu ac i rhyngweithio'n gymdeithasol. Gall hyn gynnwys anhawster i siarad, oedi wrth brosesu gwybodaeth neu anhawster wrth gynnal sgysiau a gwneud ffrindiau. Mae pobl awtistig hefyd yn ymddwyn yn ailadroddus, fel chwifio dwylo, siglo neu ailadrodd synau. Gall newid annisgwyl achosi pryder dwys iddyn nhw a gwneud iddyn nhw'n deimlo'n eithriadol o anghyfforddus. Mae gan lawer o bobl awtistig broblemau synhwyraidd gyda sŵn, arogleuon a goleuadau llachar, a all fod yn boenus ac achosi gofid difrifol iddyn nhw. Heb y gefnogaeth a'r ddealltwriaeth gywir, gall pobl awtistig gollu allan ar addysg, ei chael hi'n anodd dod o hyd i waith a theimlo yn hynod ynysig.

Adolygiad o'r cymorth cymheiriaid sydd ar gael ar hyn o bryd yng Nghymru

Ar y cyfan, mae'n anodd i boblogaeth gyffredinol Cymru ddod o hyd i gymorth cymheiriaid, p'un a yw'n rhad ac am ddim neu mae'n rhaid talu amdano. Aethon ni ati i geisio llwytho amrywiaeth o wefannau am y maes - doedd y mwyafrif o'r dolenni ddim yn gweithio ac o'r gweithgareddau y daethant ar eu traws, roedd llawer ohonynt wedi'u gohirio am gyfnod amhenodol oherwydd coronafeirws. O'r wybodaeth a ddaethom o hyd iddi, er bod rhai ardaloedd yn darparu cyfleoedd niferus bron pob diwrnod o'r wythnos yn eu cymunedau, doedd ardaloedd eraill ddim yn cynnig cymorth cymheiriaid o unrhyw fath.

Wrth gwrs, o gulhau'r chwiliad am gymorth cymheiriaid i bobl awtistig, mae'n cyfyngu ar y cyfleoedd cymorth sydd ar gael. O wneud chwiliad pellach yn benodol ar gyfer oedolion awtistig, mae'r canlyniadau chwilio sydd eisoes yn brin yn gostwng i gyn lleied â 2%.

Er bod pump o ganghennau Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru yn darparu gweithgareddau ar gyfer oedolion awtistig yn unig, mae angen i ni wneud mwy i gynyddu'r cyfleoedd sydd ar gael.

Mae'n fwy nag amlwg bod yna brinder mawr o ran cyfleoedd i bobl awtistig Cymru wneud cysylltiadau cymdeithasol ac wrth gwrs, mae wedi'i waethgu gan coronafeirws.

"Rwy'n dibynnu 100% ar gwmni fy chwaeriau os wyf am drafod gemau/meddyliau am gemau. Mae bron yn amhosibl cael gafael ar gymorth sy'n benodol ar gyfer anhwylderau yn y sbectrwm awtistig (ASD)."

Ymatebwr i'r arolwg

O archwilio ymhellach, er y dengys cyfansoddiad rhai grwpiau cymdeithasol sydd wedi hen ennill eu plwyf eu bod yn cynnig llawer o gyfleoedd cymorth cymheiriaid amhrisiadwy a chysylltiad cymdeithasol, staff cyflogedig sy'n eu cefnogi.

Mae angen ystyried hyn wrth ddadansoddi arfer da yng nghyd-destun y rhaglen cymorth cymheiriaid. Mae'r prosiect y bydd yr arolwg cymorth cymheiriaid yn darparu ar ei gyfer yn canolbwyntio ar gymorth gymheiriaid cynaliadwy fydd yn cael ei gynnal gan wirfoddolwyr.

Ysbeidiol yw'r ffordd o ddisgrifio llawer o fentrau cymorth cymheiriaid diweddar Cymru - yn weithredol pan fo cyllid ar gael ac yn dod i ben wedi hynny. Er mwyn osgoi'r patrymau anghyson hyn o gymorth cymheiriaid hanesyddol yng Nghymru, bydd prosiect cymorth cymheiriaid Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru yn canolbwyntio ar gymorth cymheiriaid fydd yn cael ei aarwain gan wirfoddolwyr. Y gobaith yw y bydd hyn yn meithrin rhaglenni cynaliadwy yn ogystal â chreu cyfleoedd hyfforddi a gwirfoddoli i oedolion awtistig Cymru.

I'r grwpiau hynny'n sydd yn weithredol; gall dod o hyd i arweinydd menter cymorth cymheiriaid arwain at argymell trefnydd grŵp cyfryngau corfforol neu gymdeithasol arall ond dyw hi ddim bob amser yn rhwydd dod o hyd i'r wybodaeth angenrheidiol. Mae grwpiau cyfryngau cymdeithasol ar-lein wedi'u trefnu ar gyfer ardaloedd penodol yng Nghymru sy'n croesawu aelodau newydd, p'un ai a ydynt o'r ardal ai pheidio neu os ydynt yn awtistig ai pheidio. Mae'n dal yn bosibl dod o hyd i eraill ar-lein er bod eu gwasanaethau wedi dod i ben. Heb os, mae hyn yn achosi rhwystredigaeth wrth chwilio am gymorth. I rywun sy'n ddi-hyder ac yn bryderus iawn, gallai anhawster dod o hyd i gymorth beri iddyn nhw roi'r ffidil yn y to ac ynysu pellach.

Mae ymchwil¹ ddiweddar y Groes Goch Brydeinig yn tynnu sylw at yr anhawster y mae poblogaeth gyffredinol Cymru yn ei chael wrth geisio dod o hyd i gymorth: "mae misoedd y gaeaf yn fwy heriol fyth gyda Coronafeirws, dywedodd hanner (52%) y rheini sy'n rhagweld y bydd angen cymorth arnynt na fyddent yn gwybod ble i droi."

Mae hyn ynddo'i hun yn bryderus. Ond, o ystyried bod mwy o risg fyth o unigrwydd ac arwahanrwydd i bobl awtistig, mae gwneud hi'n haws i chwilio a dod o hyd i gymorth cymheiriaid yn hanfodol i leihau arwahanrwydd cymdeithasol i oedolion awtistig yng Nghymru.

1 Arolwg ar-lein o 192 o oedolion yng Nghymru, a gynhaliwyd gan Opinium ar gyfer y Groes Goch Brydeinig rhwng 27 Tachwedd - 1 Rhagfyr 2020.

Beth yw ynysigrwydd cymdeithasol?

Mae ynysigrwydd cymdeithasol yn disgrifio absenoldeb cyswllt cymdeithasol a all arwain at unigrwydd. I rai, gallai olygu cael eich torri i ffwrdd o rwydweithiau cymdeithasol a chymunedol 'normal'. Gall ffactorau fel anabledd, diweithdra, cysylltiadau trafndiaeth gwael, cam-drin domestig neu faterion iechyd sbarduno hyn. Ynysigrwydd cymdeithasol yw'r gwahaniad corfforol gwrthrychol oddi wrth bobl eraill (byw ar eich pen eich hun, er enghraifft); unigrwydd yw'r teimlad eithriadol gofidus o fod ar eich pen eich hun neu ar wahân. Mae'n bosibl bod yn unig mewn torf ond fyddech chi ddim yn cael eich hynysu'n gymdeithasol. Mae achosion lle mae'n bosibl disgrifio pobl fel pobl sy'n gymdeithasol ynysig ond ddim yn disgrifio'u hunain fel 'unig'. Nododd 4% o'r ymatebwyr mai lleihau cyswllt cymdeithasol oedd y ffordd orau i amddiffyn eu hiechyd meddwl, fel bod modd eu disgrifio fel hyn.

Mae tystiolaeth yn cysylltu ynysigrwydd cymdeithasol â chanlyniadau niweidiol i iechyd gan gynnwys iselder ysbryd, ansawdd cwsg gwael, amhariad ar swyddogaethau gweithredol, ymwybyddiaeth yn dirywio'n gynt, swyddogaeth gardiofasgwlaidd wael a nam ar yr imiwnedd yn ystod pob cam bywyd. Gall ynysigrwydd cymdeithasol fod yn ddangosydd ac yn sbardun i lawer o broblemau iechyd corfforol a meddyliol sy'n hunan-atgyfnerthol.²

Gellir disgrifio ynysigrwydd cymdeithasol fel straen cronig. Mae'n cael yr un effaith ar y corff â straen, gan gynnwys cynyddu hormonau straen a all effeithio ar fetaboledd ac amharu ar y broses o reoleiddio siwgr a braster. Gall ynysigrwydd cymdeithasol gael yr un effaith fiolegol y mae tloedi, profedigaeth, gwahaniaethu a straen cymdeithasol arall yn ei chael a'r ffordd y mae'r mathau o hyn o straen yn eu cael ar y corff.³

"Mae ynysigrwydd cymdeithasol yn gostwng hunan-dyb a'r gallu i fwynhau bywyd yn gyffredinol. Fe all wneud i chi deimlo'n amherffaith, teimlo eich bod yn cael eich gwrthod ac yn anghyflawn - dioddefwr sy'n cael ei anwybyddu"

Ymatebwr i'r arolwg

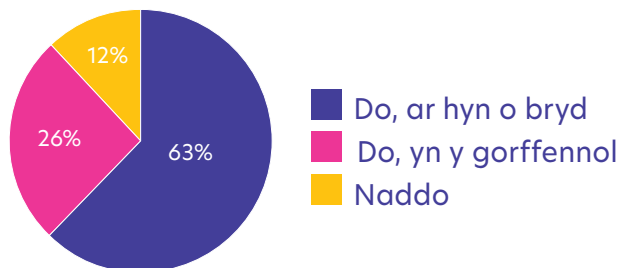
- 2 Mann, F., et al. (2017). A life less lonely: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 52(6), 627-638. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1392-y>
- 3 Cyfweiliad Ian Staple yn Science Weekly y Guardian gyda Carmine Pariente, Athro Seiciatreg Fiolegol yng Ngholeg y Brenin, Llundain. <https://www.theguardian.com/science/audio/2020/apr/15/covid-19-how-can-social-isolation-affect-us-podcast>



Profiadau o ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd

Bron naw o bob deg o bobl wedi profi ynysu cymdeithasol, yn aml, nawr neu yn y gorffennol.

Ydych chi/aelod o'ch teulu wedi profi teimlad o ynysu cymdeithasol?



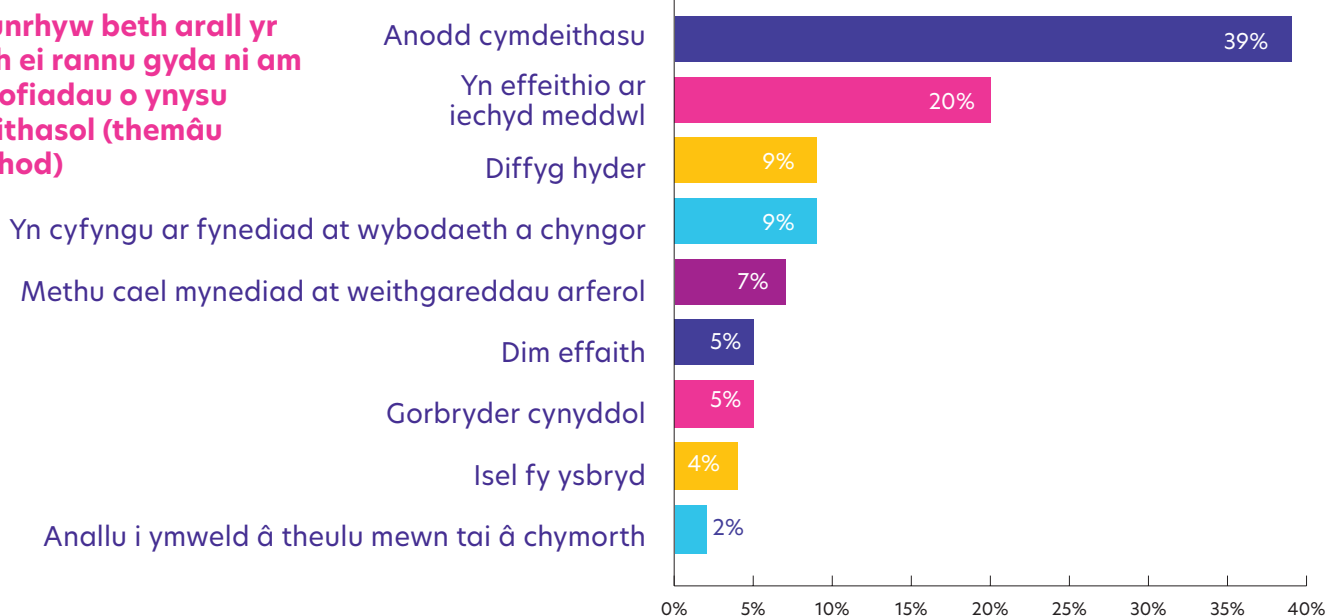
Anodd cwrdd â ffrindiau a diffyg hyder yw'r effeithiau mwyaf cyffredin o ynysu cymdeithasol sy'n effeithio ar oedolion awtistig Cymru.

Sut mae ynysu cymdeithasol wedi effeithio arna chi neu aelod o'r teulu rydych yn gofalu amdanynt (neu yn y gorffennol)?

	Drwy'r amser/ Yn aml	Weithiau	Nawr ac yn y man	Bron byth	Byth	Nid yw'n effeithio arna i o gwbl	Ddim yn siŵr
Anodd cwrdd â ffrindiau	63%	18%	11%	3%	0%	3%	2%
Diffyg hyder	53%	28%	10%	2%	3%	1%	1%
Yn effeithio ar fy iechyd meddwl	45%	28%	19%	5%	1%	1%	2%
Isel fy ysbryd	42%	36%	17%	3%	1%	1%	1%
Yn cyfyngu ar fy mynediad at wybodaeth a chyngor	36%	27%	13%	7%	7%	7%	3%

Y profiad cyffredin a grybwyllwyd fwyaf, o bell ffordd, oedd ynysu cymdeithasol gan ei fod yn ei gwneud hi'n anodd i bobl gymdeithasu.

A oes unrhyw beth arall yr hoffech ei rannu gyda ni am eich profiadau o ynysu cymdeithasol (themâu gyda chod)



Profiadau o ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd

Gyda'r modelau cymorth sydd ar gael ar hyn o bryd ar gyfer oedolion awtistig yng Nghymru, bydd 90% yn profi ynysigrwydd cymdeithasol a'r risg o unigrwydd ac effeithiau corfforol a meddyliol niweidiol eraill sy'n deillio o'r straen cymdeithasol profedig hwn. Mae oedolion awtistig yng Nghymru wyth gwaith yn fwy tebygol o ddatgan eu bod yn teimlo unigrwydd cronig na phoblogaeth gyffredinol Cymru.⁴ O wneud yr un gymhariaeth yn y DU gyfan, mae hyn waeth: roedd pobl awtistig saith gwaith yn fwy tebygol o brofi unigrwydd cronig na'r boblogaeth gyffredinol; a chwe gwaith yn fwy tebygol o gael boddhad o fywyd is na phoblogaeth gyffredinol y DU.⁵ Roedd chwech gwaith yn llai o oedolion awtistig yng Nghymru o'r farn bod eu mwyniant o fywyd yn uchel iawn o'i gymharu â'r ffigur meincnod ar gyfer y boblogaeth gyffredinol.

Oni bai ein bod yn camu i'r adwy, parhau fydd y broblem hon. Mae ynysigrwydd cymdeithasol yn cael ei weld yma fel cylch dieflig; mae'n niweidio hyder ac yn cynyddu pryder; penllanw a ll arwain at fwy o unigedd.

Bydd rhagweld a chael gwared ar rwystrau sy'n atal pobl rhag cymryd rhan yn hollbwysig. Hefyd, mae deall y gostyngiad sylweddol y mae Coronafeirws yn ei achosi o ran rhyngweithio cymdeithasol yn hanfodol os ydym am helpu oedolion awtistig i deimlo'n ddigon hyderus i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymorth cymheiriaid.

"Gan fy mod yn gweithio'n llawnamser o'r tŷ a ddim yn rhyngweithio'n gymdeithasol mewn lleoliad ffurfiol, mae lleoliadau anffurfiol yn codi braw arnaf. Drwy rhyngweithio'n rheolaidd, gallaf ymarfer cymdeithasu - os yw hynny'n gwneud synnwyr."

Ymatebwr i'r arolwg

"Heb unrhyw gylchoedd cymdeithasol, mae'n anoddach ymarfer sgiliau cymdeithasu."

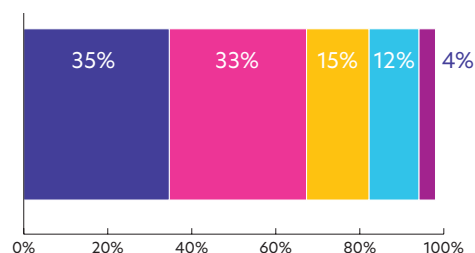
Ymatebwr i'r arolwg

"Rwy'n teimlo'n eithriadol o unig. Yr unig berson dwi'n ei weld yn rheolaidd yw'r postmon."

Unigolyn awtistig yng Nghymru (di-enw)⁶

Mae oedolion awtistig yng Nghymru wyth gwaith yn fwy tebygol na phoblogaeth gyffredinol Cymru o ddioddef o unigrwydd cronig (yn aml neu bob amser).

Pa mor aml ydych chi'n teimlo'n unig?

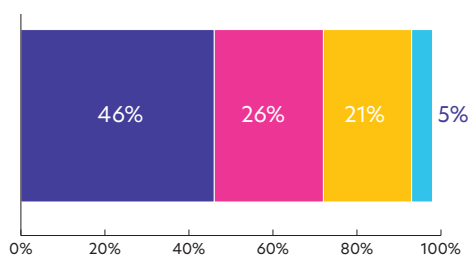


■ Yn aml/bob amser ■ Weithiau
 ■ Peth o'r amser ■ Bron byth
 ■ Byth

O gymharu, roedd 4% o boblogaeth gyffredinol Cymru yn dweud eu bod wedi teimlo'n unig "yn aml" neu "bob amser" rhwng 3 Ebrill a 3 Mai 2020, tua'r un cyfran â chyn y cyfyngiadau symud.⁴

Ymysg poblogaeth oedolion cyffredinol Cymru, chwe gwaith cymaint yn ystyried eu bodlonrwydd bywyd fel uchel o'i gymharu ag oedolion awtistig.

Pa mor fodlon ydych chi gyda'ch bywyd heddiw? (0=dim yn fodlon o gwbl a 10 = yn gwbl fodlon)



■ 0-4 ■ 7-8
 ■ 5-6 ■ 9-10 (uchel iawn)

O gymharu, roedd 31% o oedolion ym mhoblogaeth gyffredinol Cymru wedi dweud bod eu bodlonrwydd ar fywyd yn 9-10 (uchel iawn).⁷

4 Dadansoddiad Coronafeirws ac unigrwydd 2020. *Coronavirus and Loneliness analysis*, ONS Opinion and Lifestyle Survey.

5 National Autistic Society (2020). *Left stranded* report.

6 Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru (2020). *Adroddiad Left stranded*.

7 Office for National Statistics (June 2020). *Personal and economic well-being in Great Britain*.

COVID-19 ac ynysigrwydd cymdeithasol mewn oedolion awtistig

Mae cyfyngiadau symud COVID-19 a'r cyfyngiadau sy'n deillio o hynny yng Nghymru yn gwaethygu teimladau colli rheolaeth a hyder oedolion awtistig.

I rai, mae wedi golygu rhoi'r gorau i'w gweithgareddau rheolaidd yn gyfan gwbl gan fod natur 'oedi/ail-ddechrau' y cyfyngiadau wedi bod yn ormod i'r rhai sy'n dibynnu ar drefn reolaidd. Mae hyn yn rhoi pwysau ychwanegol ar y cylch ynysu cymdeithasol sydd eisoes yn grŵp sydd wedi'i ynysu. Efallai y bydd angen i rai oedolion awtistig ymarfer datblygu sgiliau cymdeithasol yn rheolaidd. Hefyd, mae'r aflonyddu y mae'r pandemig yn ei achosi yn cynyddu pryder ac yn arwain at anghofio sgiliau. I'r rheini sydd wedi llwyddo i symud gweithgareddau ar-lein, dywed rhai adroddiadau bod hyn wedi cael effaith gadarnhaol ar les a bod llai o angen i fasio.

"Mae dychwelyd i gymdeithas yn codi ofn arna' i."

Ymatebwr i'r arolwg

"Ro'n ni'n teimlo fy mod i'n cymryd camau positif a dyma COVID-19 yn dechrau. Rwy'n byw ar fy mhen fy hun - does gen i ddim cyswllt cymdeithasol bellach. Dim grwpiau i ymuno â hwy ac ati."

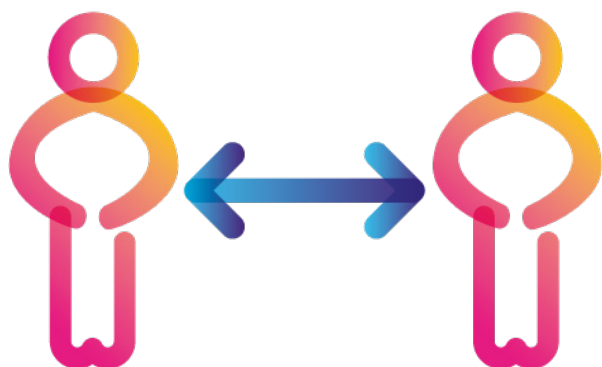
Ymatebwr i'r arolwg

"Rwy'n gwneud rhywfaint o waith gwirfoddol (ar-lein oherwydd Covid) - mae hyn yn rhoi rhywfaint o ddilysrwydd i mi."

Ymatebwr i'r arolwg

"Mae pethau'n newid mor gyflym - mae wedi agor a cau ddwywaith. 'Dwyf ddim yn teimlo'n ddiogel. Er y gallwn i ddod i arfer ag o eto a'i fwynhau, mae risg y gall gael ei orfodi i gau eto drannoeth - alla i ddim ymdopi â'r mynd â dod fel hyn. Er ei fod wedi bod ar agor, nid wyf wedi trafferthu mynd. Mae'r effaith y mae dim creu a ddim gallu gweld pobl rwy'n eu hadnabod yno yn cael effaith ar fy lles."

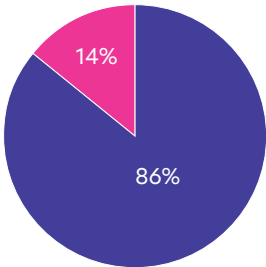
Ymatebwr i'r arolwg



Buddiannau cefnogi cymheiriaid

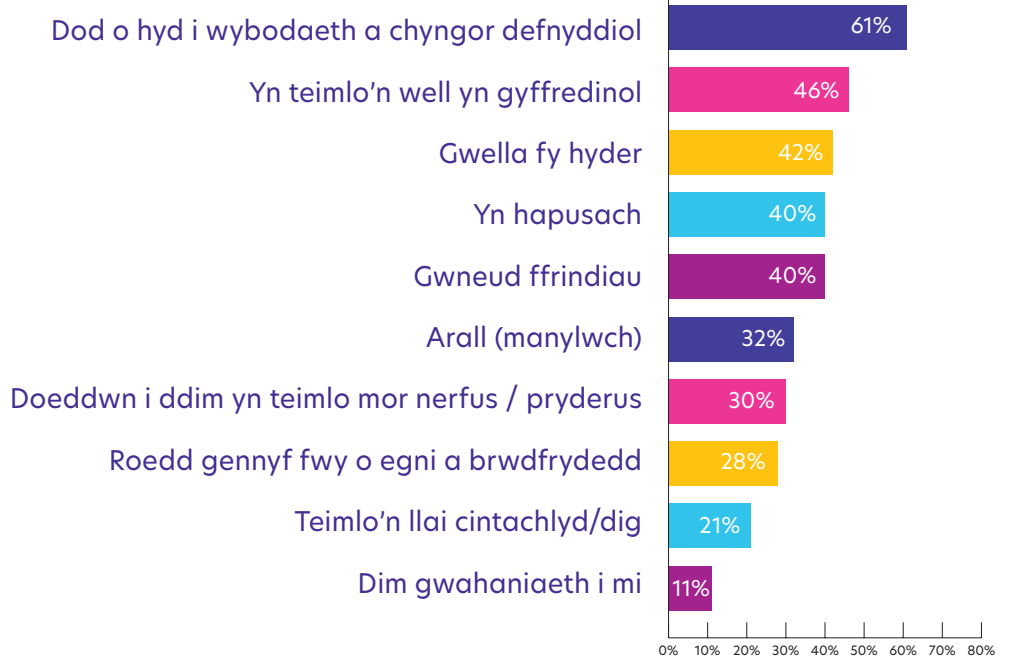
Dywed ymatebwyr bod y mwyafrif helaeth o wasanaethau cymorth cymheiriaid eraill y maen nhw wedi'u defnyddio yn ddefnyddiol, y tri prif reswm oedd dod o hyd i wybodaeth a chyngor defnyddiol, teimlo'n well yn gyffredinol a mwy o hyder.

Defnyddiol?



■ Oedd
■ Na

Ym mha ffordd oedd y gwasanaeth yn ddefnyddiol?



O.N. Mae'r cwestiwn hwn yn benodol i grwpiau nad ydynt yn aelodau o Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol Cymru.

Disgrifiodd 86% o'r bobl a arolygwyd bod y cymorth cymheiriaid a gawsant wedi cael effaith gadarnhaol ar eu bywydau. Yr ymatebion gorau oedd bod pobl yn darganfod gwybodaeth a chyngor defnyddiol, yn teimlo'n well yn gyffredinol ac yn fwy hyderus. Roedd gan draean o bobl fwy o egni a brwdfrydedd ac roedd 40% yn hapusach. Mae cefnogaeth cyfoedion a chysylltiad cymdeithasol wedi cael amrywiaeth o effeithiau cadarnhaol ar les pobl, a all yn ei dro gael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd.

Deilliodd cymorth cyfoedion a'r angen am ddealltwriaeth mewn lleoliadau cymdeithasol fel thema amlwg a all effeithio'n gadarnhaol ar iechyd meddwl. Mae cyfleoedd ar gyfer cyswllt cymdeithasol â chyfoedion yn hanfodol i oedolion awtistig sy'n teimlo'r pwysau i fasnio neu addasu eu hymddygiad ar gyfer amgylchedd niwronodweddiadol.

"Roedd yn gwneud i mi deimlo'n ddilys ac yn rhan o'r hil ddynol."

Ymatebwr i'r arolwg

"Ymchwilio ar-lein i ddysgu strategaethau a thriniaethau ynghyd â siarad â fy nghyfoedion mewn grŵp mentora cymheiriaid ar-lein."

Ymatebwr i'r arolwg

"Heb os, gallwn ni ysgrifennu traethawd i ateb y cwestiwn hwn. Gan fod awtistiaeth yn fy llethu ynghyd â byd, systemau a rhwystrau 'NT', dyw fy llais ddim yn cael ei glywed - rwy'n teimlo'n fud. Mae bywyd yn fy niflasu."

Ymatebwr i'r arolwg

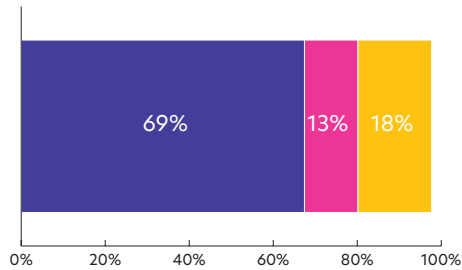
"Mae gweithio gartref wedi helpu ychydig - does dim angen i mi guddio am 10 awr o'r dydd nawr."

Ymatebwr i'r arolwg

Buddiannau cefnogi cymheiriaid

Er mai dim ond cymryd rhan fyddai'n well gan y mwyafrif helaeth, hoffai un o bob chwech wirfoddoli i sefydlu grŵp cymorth cymheiriaid gyda'n help ni, ac mae hynny'n gyfwerth â 25 gwirfoddolwr.

Hoffech chi gymryd rhan yng ngweithgareddau cymorth cymheiriaid y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yn y dyfodol?



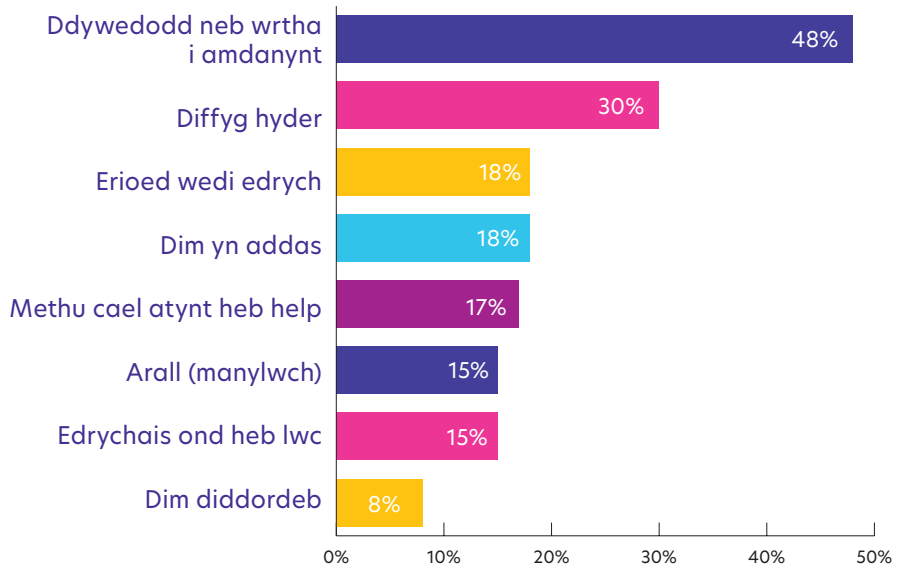
■ Byddwn, fel cyfranogwr ■ Na
■ Hoffwn wirfoddoli i sefydlu grŵp gyda help Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru

Hoffai 82% o'r bobl a arolygwyd gymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau cymorth cymheiriaid y bydd Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru yn eu rhoi ar waith yn y dyfodol. Hoffai un o bob chwech o'r rhain wirfoddoli i ddechrau grwpiau eu hunain sy'n galonogol iawn. Mae'r rhain yn cynrychioli 16 ardal awdurdod lleol ac mae'n ddangosydd cynnar bod cyfleoedd cynaliadwy, dan arweiniad cymheiriaid, yn bosibl.

Rhwystrau rhag cyrchu cefnogaeth cymheiriaid

Diffyg ymwybyddiaeth yw'r prif rwystr rhag defnyddio gwasanaethau cymorth a grybwyllir gan un o bob dau.

Os nad ydych wedi defnyddio cymorth cymheiriaid, pam hynny?



Mae diffyg ymwybyddiaeth a hyder, gwasanaethau anaddas, anghenion cymorth a diffyg gwasanaethau yn sbardunau sy'n atal pobl rhag cymryd rhan. Gofynnwyd i bobl sut oedden nhw'n dod o hyd i wasanaethau cymorth cymheiriaid. Yn anffodus, yr ateb mwyaf cyffredin (un o bob tri) oedd nad oeddent yn cael gwybod amdanynt. I'r rhai oedd yn llwyddo i ddod o hyd iddynt, y ffynhonnell a ddefnyddiwyd amlaf oedd gwefan Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru.

Yr ymadrodd a gafodd eu grybwyll amlaf o ran profiad pobl wrth geisio dod o hyd

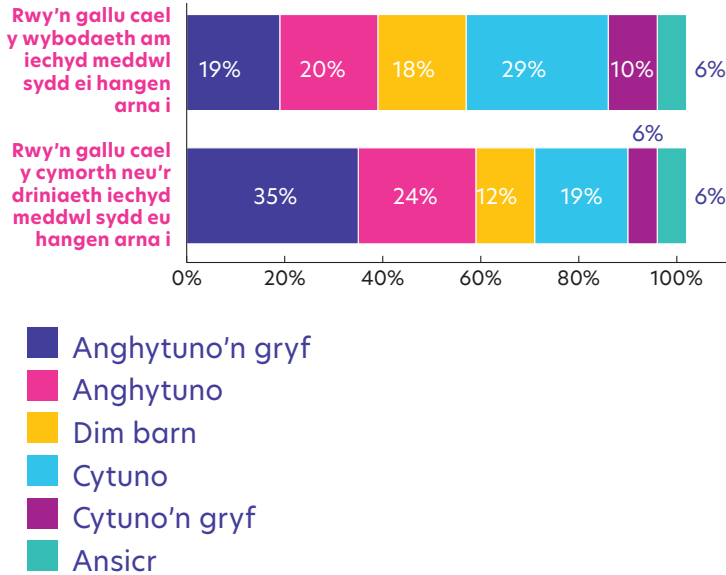
i weithgareddau cymorth cymheiriaid neu gymryd rhan ynddynt oedd 'diffyg prinder cymorth yn yr ardal' - traen o bobl. Mae llawer o weithgareddau yng Nghymru ar gyfer plant, rhieni a gofalwyr. Gan nad oes cymorth ar gael gyfer grŵp penodol o oedolion, maent yn rhoi'r gorau i geisio dod o hyd i gymorth.

"Dyw grwpiau oedolion yn gymysg â grwpiau rhieni/gofalwyr pobl ifanc ddim yn addas i mi."

Ymatebwr i'r arolwg

Rhwystrau rhag cyrchu cefnogaeth cymheiriaid

Dau o bob 5 oedolyn awtistig yng Nghymru yn cytuno y gallan nhw gael yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnynt am iechyd meddwl ond dim ond un o bob 4 yn dweud y gallant gael y driniaeth sydd ei hangen arnynt.

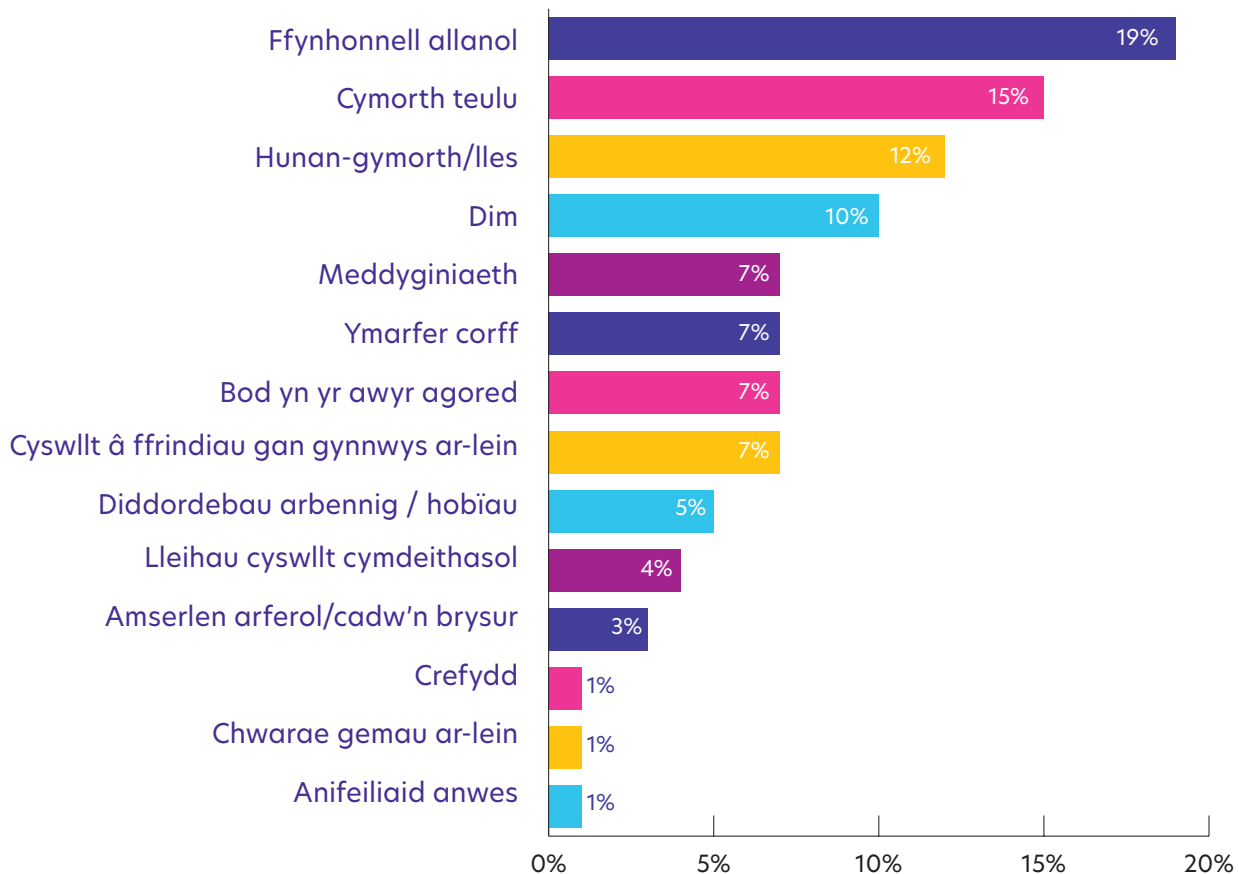


Gall problemau iechyd meddwl ac anhawster i gael cymorth a thriniaeth ychwanegu at yr anhawster i fynychu grwpiau cymorth cymheiriaid a chael eu lliniaru trwy fynychu grwpiau cymorth cymheiriaid (fel y gwelir yn yr ateb uchaf ar gyfer gwasanaethau a fynychwyd gan ddarparu gwybodaeth a chynghor defnyddiol). Lle bo hynny'n briodol, byddai casglu gwybodaeth am gymorth iechyd meddwl yn nalgylchoedd grwpiau yn ffordd dda o baratoi ar gyfer y lansiad.

Mae cefnogaeth allanol, categori y mae grwpiau cymheiriaid yn rhan ohono, yn cael ei nodi fel categori defnyddiol i 20% o ymatebwyr yn eu helpu i reoli eu hiechyd meddwl ac mae'n dangos gwerth y gwasanaethau a ddarperir i bobl Cymru.

Mae cymorth allanol a chymorth teulu yn helpu'r mwyafrif i ymdopi â iechyd meddwl ynghyd â hunan-gymorth/lles.

Beth sy'n eich helpu fwyaf i reoli eich iechyd meddwl?



Rhwystrau rhag cyrchu cefnogaeth cymheiriaid

Mae angen mynd i'r afael â hysbysebu a darparu'r wybodaeth ddiweddaraf am weithgareddau yng Nghymru fel bod cymorth ar gael i bobl. Fel rhan o'r prosiect, mae angen cynnal cyfweiliadau gydag oedolion awtistig fel y gallwn ddeall yn well ble mae pobl yn mynd i chwilio am wybodaeth am y math hyn o wasanaethau.

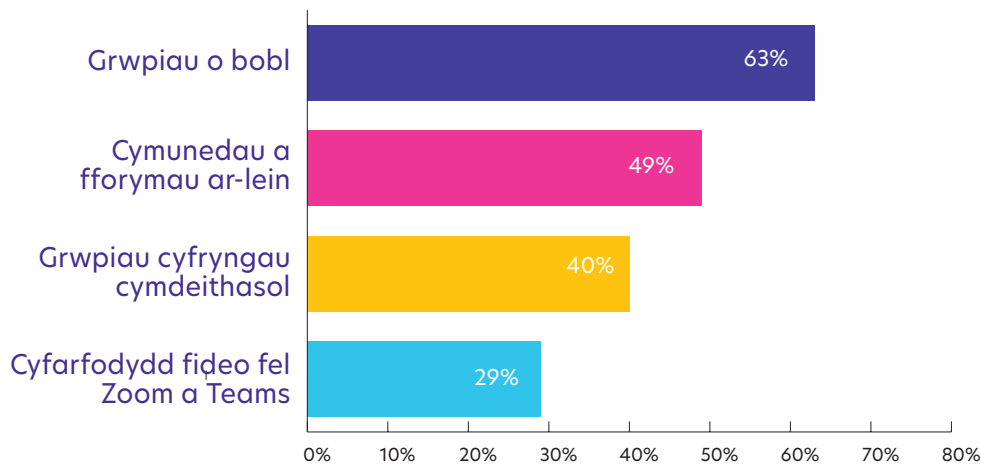
Rydym yn gwybod bod ynysigrwydd cymdeithasol ei hun yn ffactor sy'n atal pobl rhag cael cymorth. Dywed 81% o'r bobl a arolygwyd bod ynysigrwydd cymdeithasol 'yn ei gwneud hi'n anodd cwrdd â ffrindiau'.

Fel y gallwn sicrhau y gall pobl sydd eisiau'r math hwn o gymorth gymryd rhan, mae'n hanfodol ein bod yn deall yn well sut y gallwn ni ddylanwadu'n gadarnhaol ar hyder pan mae pobl yn chwilio ac yn ymuno â'r grwpiau hyn. Gan ei fod yn ansicr pa ddrws i'w ddefnyddio pan gyraeddodd gyfarfod y grŵp cymorth cymheiriaid, penderfynodd un ymatebwr droi am adref. Byddai cysylltu ag unigolion cyn y cyfarfod, neu ddarparu fideos neu luniau o'r lleoliad, yn gallu helpu i sicrhau bod yr unigolyn yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arno.

Y cyfleoedd cymorth cymheiriaid a ffefrir

Dewis clir ar gyfer grwpiau o bobl er, dywed un o bob dau yr hoffent gael mynediad at gymunedau a fforymau ar-lein inperson groups - grwpiau o bobl.

Pa fath o gymorth cymheiriaid yr hoffech chi gael mynediad ato?



Mae'n bwysig bod cyfarfodydd cymorth cymheiriaid Cymru yn dechrau/ailldechrau cyn gynted ag y bydd yn ddiogel i wneud hynny. Mae'r galw amdanynt yn fwy nag amlwg.

Fodd bynnag, mae'r ffaith yr hoffai hanner yr ymatebwyr gymryd rhan mewn cymunedau a fforymau ar-lein yn dweud dau beth wrthym ni:

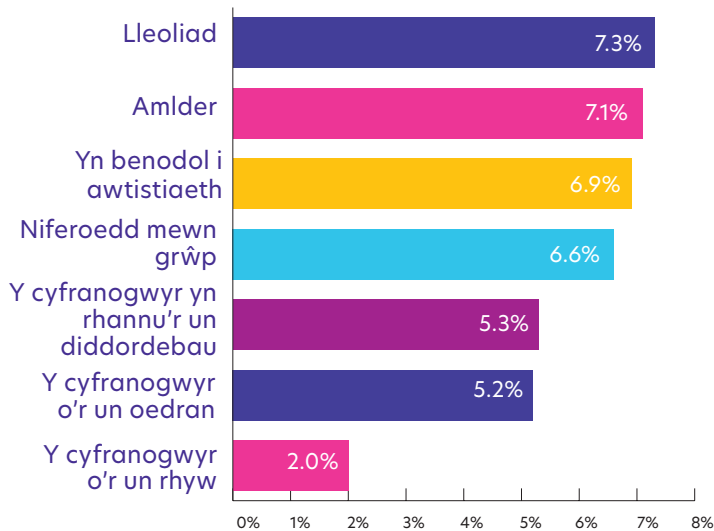
- 1 Mae'n bwysig parhau i gynnig cyfleoedd cymorth cymheiriaid ar-lein os oes cyfyngiadau o ran cyfleoedd personol yn bodoli.
- 2 Mae'n bwysig cynnal y rhain pan godir y cyfyngiadau gan bod llawer o bobl o blaid yr opsiwn hwn beth bynnag.

Gall cysylltiadau trafndiaeth achosi problemau i gyfarfodydd wyneb yn wyneb ac i bobl sydd â phroblemau symudedd hefyd. Dyw rhwystrau o'r fath ddim yn broblem i gyfarfodydd ar-lein - gall pobl o bob cwr o Gymru gymryd rhan mewn grŵp ar-lein. Gall cymunedau rhithwir hefyd fod yn fwy hygyrch i bobl sydd â sensitifrwydd synhwyraidd aciwt. Er bod gan naw o bob deg o bobl a arolygwyd gysylltiad da â'r rhyngwrwyd, ni all y rheini sydd heb gysylltiad â'r we gael mynediad at grwpiau ar-lein. Yn hyn o beth, mae'n bwysig bod y rhain yn rhan o'r cynnig cymorth cymheiriaid yng Nghymru yn hytrach na bod yr unig gynnig.

Y cyfleoedd cymorth cymheiriaid a ffefrir

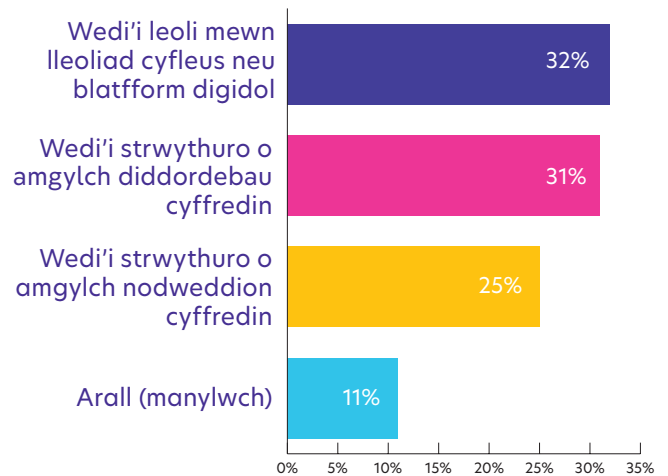
Lleoliad, amlder a grwpiau sy'n benodol ar gyfer awtistiaeth yw'r blaenoriaethau pennaf.

Pa fath o gymorth cymheiriaid yr hoffech chi fod yn rhan ohono?

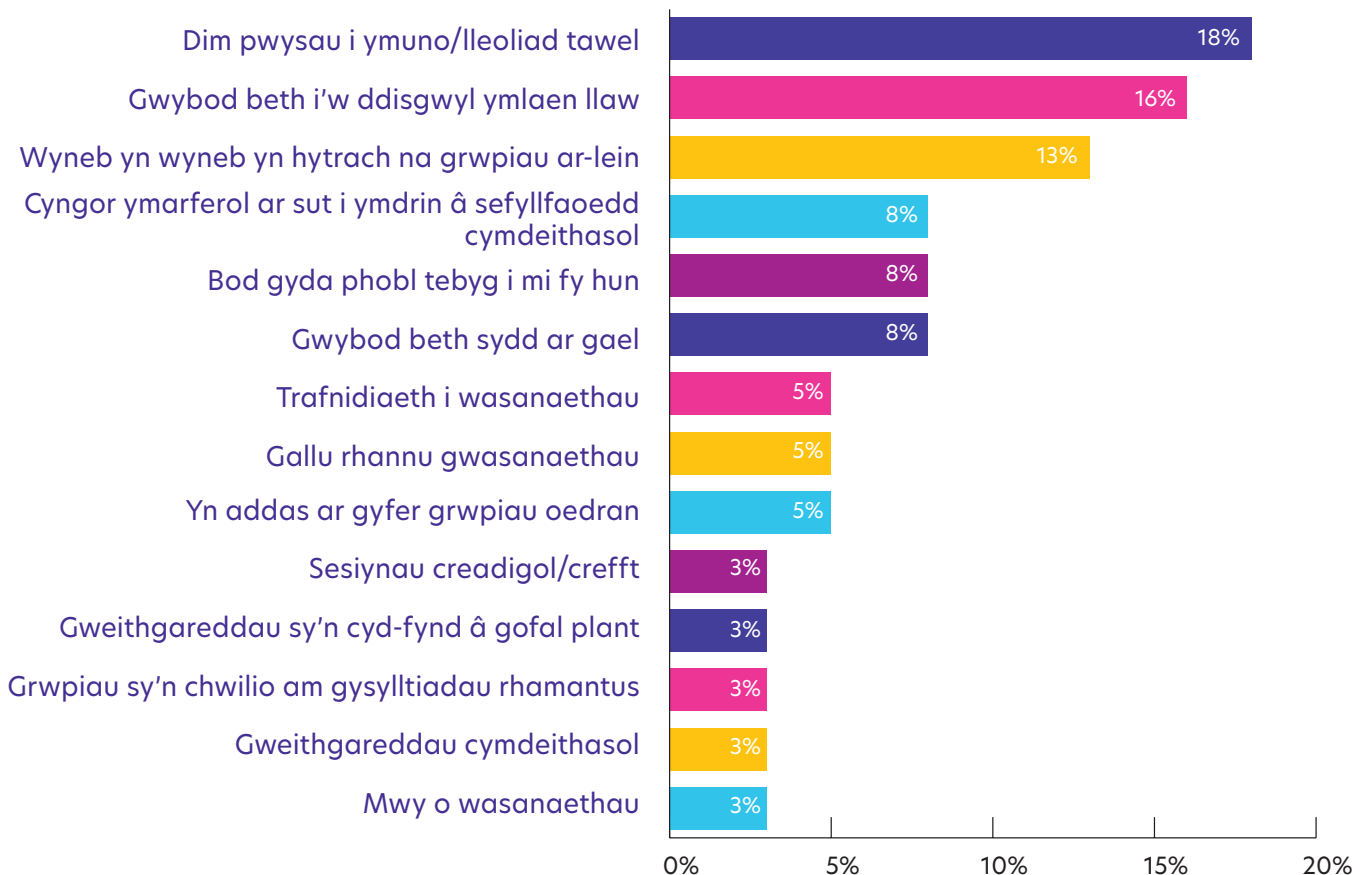


Mae nifer cyfartal yn ffafrio bod mewn lleoliad cyfleus neu ar blatfform digidol ac wedi'i strwythuro o amgylch diddordebau cyffredin.

P'un o'r rhain fyddai fwyaf pwysig i chi o ran trefnu gweithgareddau cymorth cymheiriaid?



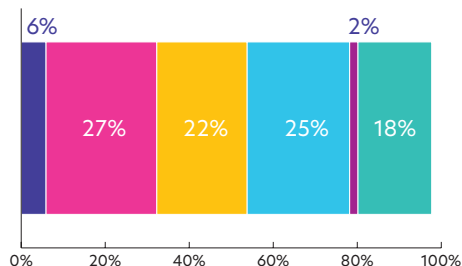
Dim pwysau i ymuno/lleoliad tawel, gwybod beth i'w ddisgwyl ymlaen llaw a wyneb yn wyneb yn hytrach na'r grwpiau ar-lein a grybwyllwyd fwyaf o ran beth fyddai'n ei gwneud hi'n hawdd i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymorth cymheiriaid.



Y cyfleoedd cymorth cymheiriaid a ffefrir

Mae rhagweld beth i'w ddisgwyl heb roi pwysau ar yr unigolyn i ymuno â gweithgareddau yn bwysig fel nad yw'r unigolion yn profi gorbryder.

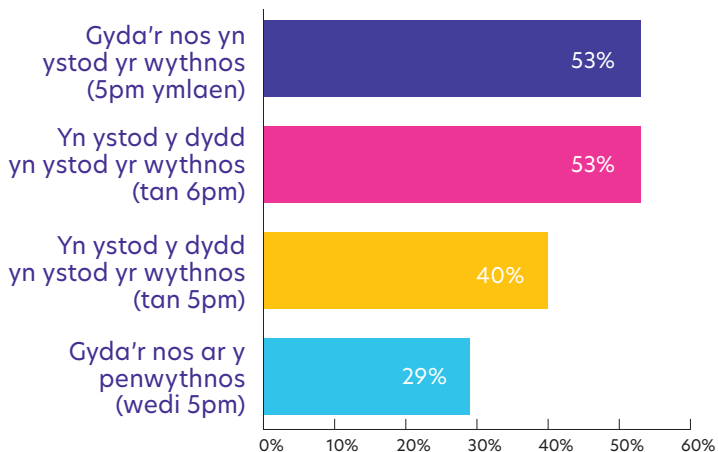
Ymateb eithaf eang ynghylch pa mor aml y dylid cynnal cyfarfodydd, y mwyafrif helaeth yn ffafrio rhwng unwaith yr wythnos ac unwaith y mis.



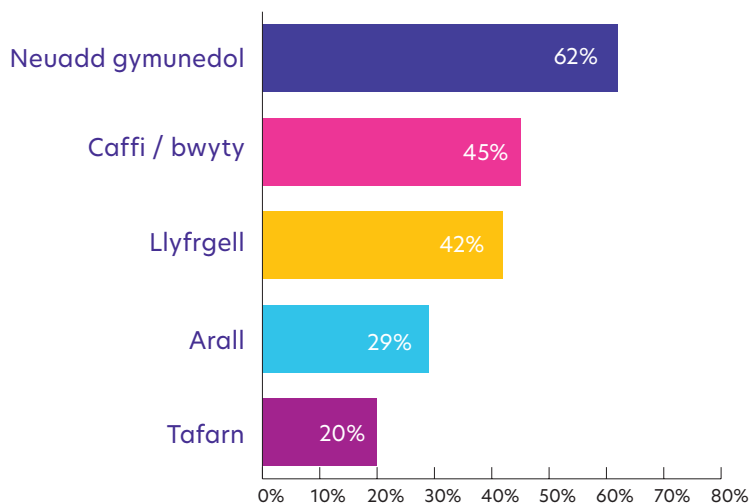
- Mwy nag unwaith yr wythnos
- Unwaith yr wythnos
- Unwaith pob pythefnos
- Unwaith y mis
- Unwaith bob deufis
- Pan fo'r angen

Cafwyd atebion amrywiol i'r cwestiwn pa mor aml y dylid cynnal grwpiau cymorth cymheiriaid sy'n atgyfnerthu'r ymateb cynharach ei bod hi'n bwysicach cynnal gweithgareddau yn rheolaidd na pha mor aml y caiff gweithgareddau eu cynnal. Dywed aelodau o grwpiau cymdeithasol (ar-lein oherwydd Coronafirws) Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yr Alban () bod y ffaith eu bod yn rhydd i ymuno a gadael y gweithgareddau ar-lein ar unrhyw adeg yn bwysig. Mae 18% o'r rhai a arolygwyd yma yn cytuno.

Dyddiau'r wythnos fyddai orau gan fwy nag un o bob dau, a chyfarfodydd gyda'r nos ac yn ystod y dydd yr un mor poblogaidd.

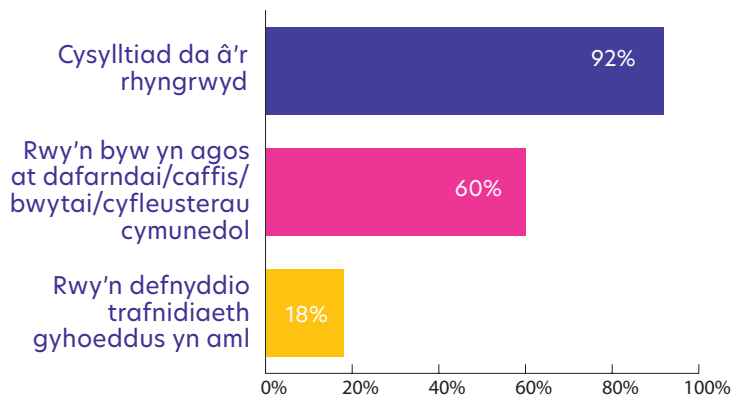


Y neuadd gymunedol oedd y lle mwyaf poblogaidd i gynnal gweithgareddau cymorth cymheiriaid.



Mae'n bosibl y ffefrir neuaddau cymunedol oherwydd eu bod yn dawelach na manau cyhoeddus. Mae hyn yn cyd-fynd â 'lleoliad tawel' fel y prif ymateb ar gyfer ffactorau a fyddai'n ei gwneud hi'n haws i bobl fynychu.

Mae gan naw allan o ddeg gysylltiad da â'r rhyngwrwyd ac roedd chwech allan o ddeg yn byw yn agos at dafarndai/caffis/bwytyai/cyfleusterau cymunedol.

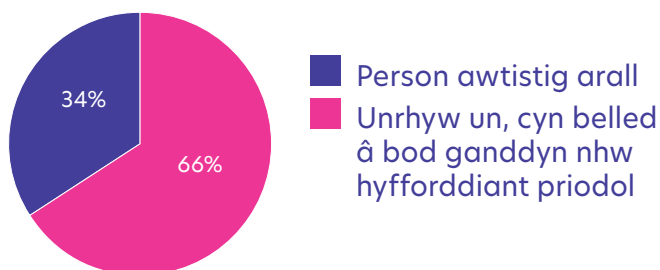


Y cyfleoedd cymorth cymheiriaid a ffefrir

Facebook yw'r platfform ar-lein hawsaf i'w ddefnyddio er bod Zoom yn ail agos.

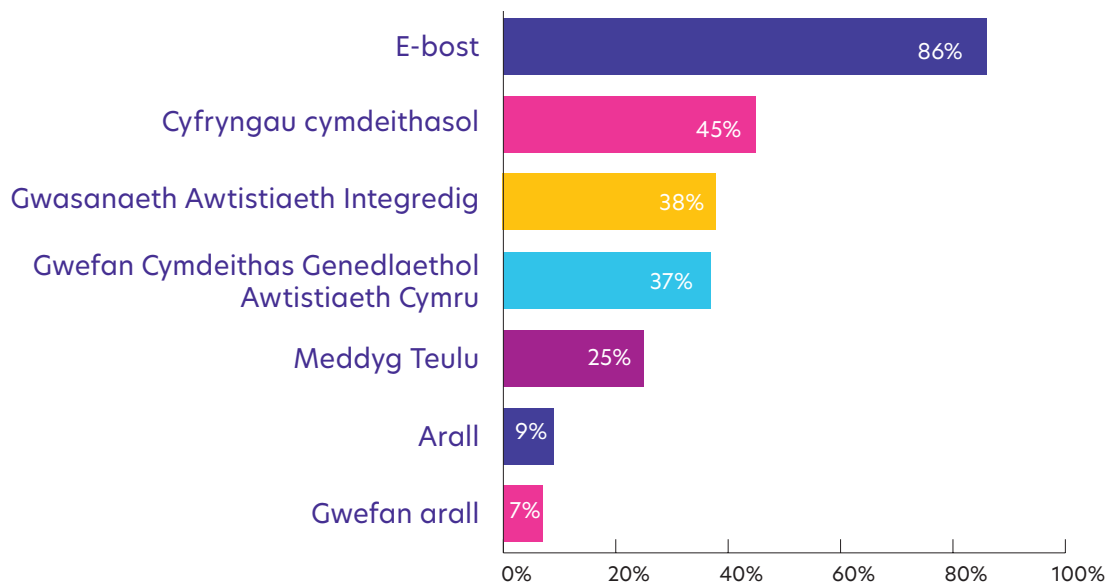
	Ie ac roedd yn hawdd i'w ddefnyddio	Ie ond roedd yn anodd i'w ddefnyddio	Ie ond roedd angen help arna i	Na, ond byddwn ni'n hapus i wneud	Na a does genna i ddim diddordeb
Facebook	55%	4%	3%	14%	32%
Zoom	52%	5%	7%	13%	29%
Skype	41%	9%	7%	13%	33%
Google	37%	5%	5%	32%	24%
Teams	34%	8%	5%	22%	30%

Dywed dau o bob tri y gall unrhyw un arwain gweithgareddau cymorth cymheiriaid, cyn belled â bod ganddyn nhw hyfforddiant priodol.



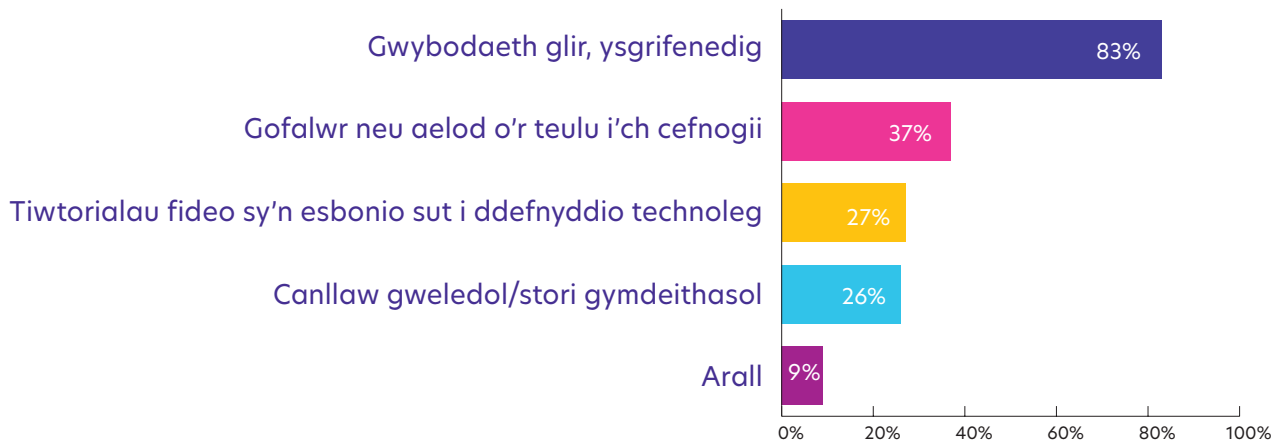
Dywed dwy ran o dair o'r ymatebwyr bod hyfforddiant o safon a pha mor dda mae hwyluswyr grŵp yn deall awtistiaeth yn bwysicach na bod yr ymatebwyr eu hunain yn awtistig. Er mai un o flaenoriaethau'r prosiect yw cynnig cyfleoedd hyfforddi a gwirfoddoli i wirfoddolwyr awtistig, mae hyn yn creu mwy o botensial i benodi gwirfoddolwyr, gan gynyddu pa mor debygol fydd hi a pha mor gyflym allwn ni roi'r grwpiau cymorth i gymheiriaid ar waith.

E-bost yw'r ymateb mwyaf poblogaidd i bobl sydd eisiau cael eu hysbysu ynghylch gweithgareddau cymorth cymheiriaid.



Y cyfleoedd cymorth cymheiriaid a ffefrir

Dywed mwy nag wyth o bob deg y byddai gwybodaeth ysgrifenedig glir yn eu helpu i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymorth cymheiriaid.



Argymhellion

Wedi'u llunio o fwyafrif yr ymatebion - ni fydd y rhain yn briodol i bawb. Dylai trefnwyr ddod i adnabod anghenion mynychwyr unigol wrth drefnu grwpiau cymheiriaid.

Mae gostwng pryder a magu hyder unigolion yn hollbwysig i roi'r grym i bobl fynychu grŵp a mynd i'r afael ag ynysigrwydd cymdeithasol. Dengys ymatebion i'r arolwg hwn bod sefyllfaoedd allweddol allai beri i rywun golli hyder wrth geisio cefnogaeth - cyn iddynt gyrraedd grŵp hyd yn oed; popeth o geisio dod o hyd i grŵp, ymuno â chyfarwyddiadau, sut i gyrraedd, cyrraedd, y lleoliad ei hun a'r grŵp ei hun. Er bod cynyddu dealltwriaeth o awtistiaeth a gwneud addasiadau defnyddiol cyffredinol yn allweddol wrth fagu hyder a lleihau pryder yn gyffredinol, mae camau ymarferol y gellir eu cymryd i gael effaith gadarnhaol ar hyn pan yn trefnu cymorth cymheiriaid.

Ymuno

Mae angen defnyddio dulliau cyfathrebu ysgrifenedig clir. Gallwch greu grwp e-bost neu gyfrwng cymdeithasol cyfyngedig.

- Amlinellu disgrifiad clir o'r hyn i'w ddisgwyl o'r gweithgaredd/grŵp cyn bod pobl yn ymuno.
- Gall cynnwys straeon gweledol a lluniau o'r lleoliad a chysylltiadau trafndiaeth helpu pobl i ddod o hyd i gymorth.
- Dywed 27% o bobl y byddai cynnwys fideo sy'n dangos sut i ddefnyddio'r dechnoleg yn ddefnyddiol ar gyfer grwpiau ar-lein.

Dilyniant

Yn dilyn y cyfarfod cyntaf, beth am anfon e-bost at y rheini oedd yn bresennol i geisio eu hannog i ddod i'r ail gyfarfod. Ceisiwch greu cyfle i ddarpar aelodau rannu eu profiadau gyda hwylusydd y grŵp fel nad yw ymuno â grŵp cyfredol sy'n cynnal gweithgareddau cymorth cymheiriaid sefydledig yn codi braw arnyn nhw.

Os yw'n briodol ac yn bosibl i'r gwirfoddolwyr a gaiff eu recriwtio, byddai bod â'r gallu i gyfeirio rhywun at wybodaeth bellach am gymorth iechyd meddwl cenedlaethol a lleol yng Nghymru fod yn fuddiol.

Argymhellion

Amgylchedd

Byddai yn well gan y mwyafrif o'r bobl a arolygwyd i'r cyfarfodydd gael eu cynnal mewn lleoliadau tawel, cyfleus neu ar blatfformau ar-lein.

Roed 63% o bobl yn ffafrio cyfarfodydd wyneb yn wyneb ond hoffai hanner yr arolwg gael mynediad at gyfleoedd cymorth cymheiriaid ar-lein hefyd. Mae angen defnyddio cymysgedd o'r ddau dull er mwyn gallu cyrraedd y nifer fwyaf bosibl o bobl ledled Cymru.

Mae cyfarfodydd rheolaidd a gallu rhagweld cyfarfodydd yr un mor bwysig â seilio grwpiau ar ddiddordebau cyffredin.

Galluogi gofalwyr a gweithwyr cymorth i fynychu grwpiau a nodi hynny.

Dod o hyd i weithgareddau cymorth cymheiriaid

Mae angen gallu deall yn well ble mae pobl yn cael gwybodaeth am y math hwn o gymorth i wneud yn iawn am y ffaith y nodwyd trwy gydol yr arolwg bod diffyg ymwybyddiaeth yn rhwystro pobl rhag cael mynediad at gymorth.

Byddai'n ddefnyddiol pe bai grwpiau/gwirfoddolwyr/sefydliadau awtistiaeth yn gwirio eu manylion er mwyn sicrhau bod yr wybodaeth am grwpiau, lleoliadau a mynediad yn gywir ac yn gyfoes. Cofiwch gael gwared ar unrhyw wybodaeth annilys a chywiro unrhyw wallau. Yn y gorffennol, mae pobl wedi rhoi'r gorau i chwilio am fanylion grwpiau gan fod cymaint o'r wybodaeth yn anghywir ac yn annilys. Dylech gynnwys hysbysu rhanddeiliaid a diweddarwyr gwefannau o unrhyw newidiadau i wybodaeth fel rhan o hyfforddiant y gwirfoddolwyr fydd sefydlu grwpiau.

Hyfforddi gwirfoddolwyr

Yn ôl y bobl awtistig a arolygwyd, mae sicrhau bod gwirfoddolwyr yn cael hyfforddiant dda i ddeall beth yw awtistiaeth yn bwysicach na bod y gwirfoddolwr ei hun yn awtistig. Mae modd dysgu mwy am yr hyn yr hoffai oedolion awtistig fod gwirfoddolwyr yn ei wybod am awtistiaeth trwy ymchwil ychwanegol.

Unwaith y datblygir y gweithdrefnau ymgynefino a hyfforddi a'u profi fel rhan o'r prosiect hwn, cânt eu rhannu fel bod arfer da ynghylch sut i ystyried anghenion oedolion awtistig ar gael yn eang.

Newidiadau i grwpiau neu weithgareddau cymorth cymheiriaid

Gall dod a grŵp i ben yn annisgwyl gynhyrfu mynychwyr ac achosi iddynt roi'r gorau i'w gweithgareddau arferol yn gyfan gwbl. Os yw'n anochel y bydd cyllid/grwpiau/gweithgareddau yn dod i ben, o roi cymaint o flaen rybudd â phosibl i fynychwyr ynghyd ag esboniad o'r sefyllfa ac awgrymu dewisiadau amgen yn yr ardal, mae'n bosibl lleddfu teimladau o ddryswch a dicter. Dylai parhau i gynnal gweithgareddau fod un o brif nodau unrhyw grŵp dechreuol.

Mae cynnal gweithgareddau yn rheolaidd yn allweddol ar gyfer annog cyfranogiad. Mae'n llawer gwell cynnal gweithgareddau yn llai aml sy'n debygol iawn o ddigwydd na chynnal gweithgareddau yn amlach ond sy'n anoddach i'w cynnal ac a allai arwain at darfu ar yr amserlen.

Cymdeithas ehangach

Soniodd llawer o ymatebwyr eu bod wedi colli sgiliau cymdeithasol a bod eu gorbryder wedi cynyddu o ganlyniad i'r ffaith bod cyfyngiadau symud wedi newid arferion cymdeithasu a gwaith. Mae'n hanfodol bod cydweithwyr, ffrindiau, teulu a'r cyhoedd yn deall awtistiaeth fwyfwy fel bod modd helpu pobl awtistig ymaddasu i a chynyddu hyder mewn mynychu gweithgareddau wyneb yn wyneb pan godir y cyfyngiadau. Beth am gynnal gweithdai pontio neu grwpiau trafod i'ch helpu?

O gael dealltwriaeth ddigonol o awtistiaeth a chymorth cymheiriaid yn y gweithle, adroddwyd bod hyn yn cael effaith gadarnhaol ar les. Nid oes angen cyfyngu cymorth cymheiriaid i weithgareddau hamdden a domestig yn unig er mwyn gallu mynd i'r afael yn effeithiol a themlo'n ynysig.

Diben Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yw gweddnewid bywydau, newid agweddau a chreu cymdeithas sy'n gweithio i bobl awtistig.

Rydym yn gweddnewid bywydau trwy ddarparu cefnogaeth, gwybodaeth a chynghor ymarferol i 700,000 o oedolion a phlant awtistig yn y DU, yn ogystal â'u tair miliwn o aelodau teulu a gofalwyr. Er 1962, mae pobl awtistig wedi troi atom ar adegau allweddol neu ar adegau heriol yn eu bywydau, boed hynny o gael diagnosis, mynd i'r ysgol neu wrth geisio dod o hyd i waith. Rydym yn newid agweddau trwy wella dealltwriaeth y cyhoedd o awtistiaeth a'r anawsterau y mae llawer o bobl awtistig yn eu hwynebu.

Rydym hefyd yn gweithio'n agos â busnesau, awdurdodau lleol a'r llywodraeth i'n helpu i ddarparu lleoedd mwy cyfeillgar i awtistiaeth, darparu gwasanaethau gwell a gwella deddfau. Heb os, rydym wedi gwneud camau breision ond nid yw'n ddigon. Mae cymaint i'w wneud o hyd i gynyddu cyfleoedd, lleihau arwahanrwydd cymdeithasol a chreu dyfodol mwy disglair i bobl ar y sbectrwm.

Gyda'ch help chi, mae hyn yn bosibl.



**National
Autistic
Society
Cymru**

© Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru 2021. Mae Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru yn elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (269425) ac yn yr Alban (SC039427) ac yn gwmni cyfyngedig trwy warant sydd wedi'i gofrestru yn Lloegr (Rhif.1205298), swyddfa gofrestrdig 393 City Road, Llundain EC1V 1NG. 070421