

Cefnogi Myfyrwyr a chanddynt

Gyfrifoldebau Gofal:

Adnodd ar gyfer Darparwyr Addysg Bellach i
Helpu Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc i Lwyddo
mewn Addysg Bellach yng Nghymru



Diolchiadau

Hoffai Ymddiriedolaeth y Gofalwyr a'r Sefydliad Dysgu a Gwaith ddiolch i'r sefydliadau canlynol am eu gwaith a'u cefnogaeth yn datblygu'r adnodd hwn:

Llywodraeth Cymru, Cyngor Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc, Canolfan Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr, Gofalwyr RhCT, Coleg Pen-y-bont ar Ogwr, Coleg Y Cymoedd, Coleg Sir Gâr, Coleg Gwent, Coleg Penfro a Chyllid Myfyrwyr Cymru.

Hoffem ddiolch yn arbennig i'r gofalwyr sy'n oedolion ifanc a gyfrannodd eu storïau a'u dyfyniadau sy'n seilio'r adnodd hwn ar brofiadau go iawn.

Cyhoeddwyd gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru
Llawr 3, 33 Heol yr Eglwys Gadeiriol
Caerdydd
CF11 9HB
Ffôn: 0292 009 0087
Ebost: wales@carers.org

[Carers.org/wales](https://carers.org/wales)
professionals.carers.org

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn Yr Alban (SC042870). Cofrestrwyd yn gwmni cyfyngedig trwy warant yn Lloegr a Chymru Rhif 7697170. Swyddfa gofrestredig: 32–36 Loman Street, Llundain SE1 0EH.

© Carers Trust 2018. Mae'r ffotograffau ar y clawr blaen trwy garedigrwydd Photofusionpictures.org. Defnyddiwyd modelau yn yr holl ffotograffau llyfrgell. Oherwydd natur sensitif ein gwaith rydym wedi newid enwau rhai o'r gofalwyr a'r sawl y maent yn gofalu amdanynt, yn yr adnodd hwn.



Cyflwyniad

Datblygwyd yr adnodd hwn gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, mewn partneriaeth â'r Sefydliad Dysgu a Gwaith (L&W).

Mae tua 370,000 o ofalwyr yng Nghymru ac mae'r ffigwr yma'n codi. Amcangyfrifir y bydd nifer y gofalwyr yng ngwledydd Prydain wedi cynyddu tua 60% erbyn 2030 (Carers UK, 2001). Bydd tri pherson ymhob pump yn ofalwyr ar ryw adeg yn eu bywydau yng ngwledydd Prydain.

Mae gofalwyr sy'n oedolion ifanc yn bobl ifanc 16–25 oed sy'n gofalu, **yn ddi-dâl**, am aelod o'r teulu neu gyfaill a chanddynt salwch neu anabledd, cyflwr iechyd meddwl neu ddibyniaeth.

Mae ffigyrau Cyfrifiad 2011 yn dangos fod mwy na 21,000 o ofalwyr sy'n oedolion ifanc 14–25 oed yng Nghymru sy'n darparu cymorth a chefnogaeth i'w teuluoedd a chyfeillion. I berson ifanc a chanddo/i gyfrifoldebau gofal, mae symud ymlaen at addysg bellach a thu hwnt yn gallu bod yn heriol iawn. I rai, mae'r heriau hyn yn cynnig rhwystr o bwys rhag gallu cyflawni eu dyheadau.

Cafodd yr adnodd ymarferol hwn ei ehangu a'i ddatblygu o gyhoeddiad byrrach, a gynhyrchwyd yn 2015 gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr a'r Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Addysg Barhaus Oedolion (NIACE). Bwriedir iddo gael ei ddefnyddio gan reolwyr a staff yn gweithio mewn colegau addysg bellach yng Nghymru.

Pwrpas yr adnodd hwylus hwn yw gwella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ofalwyr sy'n oedolion ifanc a'u hanghenion penodol. Mae'n amlinellu pwy yw gofalwyr sy'n oedolion ifanc, yr heriau a wynebant a sut all eu rolau gofalu effeithio ar eu haddysg. Mae'n crynhoi at ei gilydd beth o'r arfer da sy'n cael ei ddatblygu'n barod mewn sawl coleg yng Nghymru, yn aml mewn partneriaeth â gwasanaethau gyrfaoedd lleol, ac mae'n cynnig argymhellion ar sut ellir cefnogi myfyrwyr sy'n ofalwyr i barhau â'u dysgu a chyflawni eu potensial.

Trwy gydol yr adnodd hwn, defnyddiwyd termau gwahanol i ddisgrifio'r un grŵp o fyfyrwyr; gofalwyr sy'n oedolion ifanc, myfyrwyr sy'n ofalwyr a myfyrwyr a chanddynt gyfrifoldebau gofal. Defnyddiwyd y term gofalydd sy'n oedolyn ifanc ar gyfer pob person ifanc 14–25 oed a chanddynt gyfrifoldebau gofal. Er bod yr adnodd hwn yn edrych yn benodol ar ofalwyr sy'n oedolion ifanc, bydd llawer o'r heriau a wynebir gan fyfyrwyr hŷn sy'n ofalwyr yn debyg.

Er bod rhai adrannau o'r cyhoeddiad hwn yn ymwneud yn benodol â Chymru, mae llawer o'r syniadau ac arfer yn berthnasol i golegau ledled gwledydd Prydain.

Mwy am y Sefydliad Dysgu & Gwaith (L&W)

Mae L&W yn sefydliad ymgyrchu, polisi ac ymchwil ym meysydd dysgu gydol oes, cyflogaeth lawn a chynhwysiad yng Nghymru a gwledydd Prydain. Gallwn fanteisio ar 90 mlynedd o hanes a threftadaeth o'r 'Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Addysg Barhaus Oedolion' a'r 'Ganolfan ar gyfer Cynhwysiad Economaidd a Chymdeithasol'. Rydym am i bawb gyflawni eu potensial o ran dysgu, gwaith a thrwy gydol eu bywydau.

Mwy am Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn rhan o'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr, elusen o bwys ar gyfer, gyda ac am ofalwyr. Gweithiwn i wella cefnogaeth, gwasanaethau a chydabyddiaeth i unrhyw un sy'n byw â heriau gofalu, yn ddi-dâl, am aelod o'r teulu neu gyfaill sy'n wael, musgrell, anabl neu sy'n dioddef problemau iechyd meddwl neu ddibyniaeth.

Trwy Bartneriaid Rhwydwaith Lleol gallwn gefnogi gofalwyr yn eu cartrefi trwy ddarparu gofal amnewid, ac yn y gymuned trwy ddarparu gwybodaeth, cyngor, cefnogaeth emosiynol, cymorth ymarferol a'r cyfle i gael seibiannau mawr eu hangen. Cynigiwn wasanaethau arbenigol i ofalwyr pobl o bob oed a chyflwr ac ystod o gefnogaeth a gweithgareddau grŵp wedi'u teilwra'n unigol.

Ein gweledigaeth yw bod gofalwyr di-dâl yn cyfrif ac y gallant fanteisio ar y cymorth sydd ei angen i newid eu bywydau.

Cynnwys

Cynlluniwyd yr adnodd hwn er mwyn creu'r momentwm mewn colegau. Gobeithiwn y bydd yn ysbrydoli a chynorthwyo pob coleg i adeiladu ar arfer da sy'n digwydd yn barod er mwyn datblygu eu dulliau eu hunain i adnabod a chefnogi'r grŵp hwn o fyfyrwyr. Bydd hyn yn sicrhau y gall myfyrwyr sy'n gofalu am eraill – sy'n aml iawn wedi goresgyn amgylchiadau anodd iawn ac wedi meithrin sgiliau gwerthfawr iawn ar hyd y daith – gyflawni eu potensial a llwyddo i gyrraedd eu nodau addysgol.

Gallwch edrych ar y wybodaeth o dan holl adrannau'r adnodd trwy wasgu ar y saethau ar y dde. Gallwch fynd yn ôl i dudalen Cynnwys adran ar unrhyw adeg trwy wasgu ar y blwch Cynnwys ar y dde ar waelod pob tudalen. Yna gallwch wasgu ar y blwch Cynnwys i fynd yn ôl i'r dudalen hon.

1

Pam mae'n bwysig fod eich coleg yn cefnogi gofaluwyr

2

Gosod sylfaen gref o gefnogaeth i ofalwyr sy'n oedolion ifanc yn eich coleg

3

Hyrwyddo cefnogaeth i ofalwyr sy'n oedolion ifanc yn eich coleg

4

Ceisiadau a derbyniadau

5

Cefnogaeth i fyfyrwyr

1

Pam mae'n bwysig fod eich coleg yn cefnogi gofalwyr

Pwy yw gofalwyr sy'n oedolion ifanc a beth maen nhw'n ei wneud

Ymchwil ar ofalwyr sy'n oedolion ifanc

Cadw Gofalwyr

Cyflawniadau

Canllawiau

Llywodraeth Bywyd gofalydd sy'n



Pwy yw gofalwyr sy'n oedolion ifanc a beth maen nhw'n ei wneud?

Who are young adult carers?

Young adult carers are young people aged **14–25** who care, **unpaid**, for a friend or family member who could not cope without their support.



How many young adult carers are there?

- There are over 375,000 young adult carers in the UK.
- They are likely to be in every school, college, university and workplace.

Young adult carers care for someone:

- With an illness or disability.
- With a mental health condition.
- Who misuses drugs or alcohol.

What might a young adult carer do?

- Practical tasks, such as cooking, housework and shopping.
- Physical care, such as helping someone out of bed.
- Emotional support.
- Personal care, such as helping someone dress or go to the toilet.
- Managing the family budget and collecting prescriptions.
- Helping to give someone their medication.
- Helping someone communicate.
- Looking after brothers and sisters.



“I want college to understand I’m a carer.”

Being a young adult carer can have a big impact on the things that are important to growing up



- It can affect a young person’s health, social life and self confidence – over 50% reported a mental health problem.
- Many struggle to juggle their education, working life and caring role which can cause pressure and stress.
- Recent research on young adult carers who were no longer in education showed their highest qualifications were GCSEs grade D–G.
- 29% had dropped out of college/university because of their caring role. This is four times greater than the national average for degree courses.

Young adult carers should have:

- Support that gives them the same opportunities as their friends such as being able to:
 - Go to school, college or university and complete their studies.
 - Get a job.
 - Have a social life and be independent.
 - Have support for the person they care for.



“I lost over half of my hours at work because I care for my dad. Is that fair?”



Ymchwil ar ofalwyr sy'n oedolion ifanc

Comisiynodd yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr Brifysgol Nottingham i gynnal ymchwil i edrych ar brofiadau a dyheadau gofalwyr sy'n oedolion ifanc 14–25 oed o ran ysgol, addysg bellach ac uwch a gwaith. Roedd yr ymchwil hwn yn rhan o ymgyrch ehangach gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr o'r enw Time to be Heard; ymgyrch i roi llais i ofalwyr sy'n oedolion ifanc i ddweud wrth bawb pwy ydynt, beth maen nhw'n ei wneud a pham mae'r ymwybyddiaeth hon yn bwysig (gweler [Carers.org/timetobeheard](https://www.carers.org/timetobeheard)).

Mae adroddiad cysylltiol, Time to be Heard: A Call for Recognition and Support for Young Adult Carers, yn defnyddio canfyddiadau'r ymchwil ac yn cyflwyno argymhellion allweddol i Lywodraeth y DG a Llywodraeth Cymru a chyrrff cyhoeddus er mwyn sicrhau dyfodol cadarnhaol i ofalwyr sy'n oedolion ifanc gwledydd Prydain (Alexander, C, 2014).

Canfu'r ymchwil fod gofalwyr sy'n oedolion ifanc:

- Yn colli cyfartaledd o 48 ddiwrnod ysgol cyfan neu rannol oherwydd eu rôl ofalu.
- Bedair gwaith yn fwy tebygol o adael coleg neu brifysgol na myfyrwyr nad oeddent yn ofalwyr sy'n oedolion ifanc.
- Yn dioddef cyfraddau uwch o iechyd meddyliol a chorfforol gwael na'r person ifanc cyfartalog.

- Yn anaml yn cael yr asesiadau y dylent eu cael, ac mai dim ond 22% o'r sawl a holwyd oedd wedi cael asesiad ffurfiol o'u hanghenion gan yr awdurdod lleol
- Dioddef cyfraddau uchel o fwlio - dywedodd chwarter y cawsant eu bwlio a'u cam-drin yn yr ysgol oherwydd eu bod yn ofalydd.

Cadw Gofalwyr

- Canfu ymchwil gan Gymdeithas y Plant (Cymdeithas y Plant, 2013) fod un gofalydd ifanc o bob 20 yn colli ysgol oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu. Canfu darn arall o ymchwil, (Sempik, J a Becker, S, 2013, 2014, 2014a) fod gofalwyr sy'n oedolion ifanc bedair gwaith yn fwy tebygol na'r cyfartaledd yn y DG o adael prifysgol. Roedd 36% o fyfyrwyr sy'n ofalwyr yn teimlo y gallent gydbwyso eu hymrwymadau astudio, o gymharu â 53% o fyfyrwyr heb gyfrifoldebau gofalu (NUS, 2013).
- Canfu ymchwil yn 2010 fod y tebygrwydd fod gofalwyr sy'n oedolion ifanc 16–18 oed ddim mewn addysg, gwaith na hyfforddiant am chwe mis neu ragor ddwywaith y canran ar gyfer eu cyfoedion (Comisiwn Archwilio, 2010).



Cyflawniadau

- Gall anfantais ddechrau'n gynnar, ac mae gan ofalwyr sy'n oedolion ifanc gyraeddiadau addysgol sylweddol is ar lefel TGAU na'u cyfoedion nad oes ganddynt gyfrifoldebau gofalu. Casglodd awdurdod lleol Swydd Rhydychen ddata ar gyrhaeddiad a phresenoldeb ysgol disgyblion a chanddynt gyfrifoldebau gofalu, a gwelsant fod bwlch amlwg yng nghyrhaeddiad addysgol gofalwyr ifanc (Ymddiriedolaeth Gofalwyr, 2012). Mae hon yn duedd sy'n debygol o gael ei atgynhyrchu mewn awdurdodau lleol ledled Cymru.
- Canfu ymchwil yn 2013 fod gan ofalwyr ifanc gyrhaeddiad addysgol gryn dipyn yn is na'u cyfoedion, sef y gwahaniaeth rhwng naw B a naw C yn TGAU (Cymdeithas y Plant, 2013).
- Mae'n hanfodol fod colegau'n deall anghenion y grŵp penodol hwn o fyfyrwyr ac effaith gofalu ar eu haddysg os na chafodd y gefnogaeth angenrheidiol ei threfnu. Bydd adnabod gofalwyr sy'n oedolion ifanc yn eich coleg yn gynnar a threfnu cefnogaeth trwy gydol eu cyfnod yn fyfyrwyr yn helpu sicrhau y bydd y myfyrwyr sy'n fwy tebygol o adael neu sydd mewn perygl o beidio cyflawni eu potensial, yn fwy tebygol o lwyddo ac o symud ymlaen yn llwyddiannus i addysg uwch, hyfforddiant neu fyd gwaith.

Canllawiau Llywodraeth

- Mae gan ofalwyr sy'n oedolion ifanc yng Nghymru hawliau i gael gofal a chymorth, naill ai iddyn nhw'u hunain neu ar gyfer y person maen nhw'n gofalu amdano/i. Gall colegau gyfeirio myfyriwr sy'n ofalydd at eu hawdurdod lleol i gael asesiad gofalydd. Cysylltwch â'ch gwasanaeth gofalwyr lleol i gael gwybod mwy. Ewch i Carers.org.
- Er mwyn cael gwybod mwy am asesiadau gofalwyr, ewch i www.carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/getting-an-assessment-in-wales.
- Ym mis Ebrill 2016, cafodd yr hawl i gael asesiad gofalydd ei ymestyn o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) (2014), a ddiffiniodd ofalydd yn 'person sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal ar gyfer oedolyn neu blentyn anabl'. Mae'r Ddeddf hon yn rhoi gofalwyr yn yr un sefyllfa gyfreithiol â'r sawl maen nhw'n gofalu amdanynt, gan sicrhau bod gan awdurdodau lleol gyfrifoldeb i hyrwyddo llesiant gofalwyr sydd angen cymorth. Y meysydd allweddol lle y gall cymorth wneud gwahaniaeth i'r deilliannau llesiant yw 'addysg, hyfforddiant a hamdden'.
- Er mwyn cael gwybod mwy am Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, ewch i <https://socialcare.wales/hub/sswbact>.



Bywyd gofalydd sy'n oedolyn ifanc

Mae gan bob gofalydd sy'n oedolyn ifanc rôl ofalu sy'n arbennig iddyn nhw a gall hyn newid dros amser. Mae'r enghreifftiau isod yn cynnig darlun o'r galwadau y mae gofalu yn eu rhoi ar fywyd oedolyn ifanc.

Lucinda, 21

Bu Lucinda yn gofalu am gyhyd ag y gall gofio. Mae gan ei mam anhwylder personoliaeth sy'n creu rhithwelediadau a newidiadau sydyn yn ei hwyliau. Mae gan chwaer Lucinda Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD) ac anhwylder lleferydd, sy'n golygu fod Lucinda yn gofalu am y ddwy ohonynt. Dim ond pan oedd Lucinda yn 12 y sylweddolodd "nad oedd hyn yn normal".

Eloise, 18

Deffro am 5:15am i baratoi ar gyfer coleg, cadw cysylltiad â'r teulu trwy gydol y dydd a chyrraedd adref am 6:55pm i wneud y cinio a chael trefn ar y tŷ. Mae hwnna'n ddiwrnod da i Eloise, sydd wedi bod yn gofalu am ei mam ers ei bod yn saith ac sydd hefyd yn helpu gofalu am ei brawd a'i chwaer, y ddau ohonynt ag anabledau.

Jake, 18

Bu Jake yn ofalydd ifanc ers iddo fod yn saith, gan ymgymryd â thasgau fel siopa bwyd, gwaith tŷ, helpu gyda brodyr a chworydd iau a chefnogi ei fam i fod yn symudol. Dechreuodd Jake ymddiddori mewn coginio a phwysigrwydd gwybod sut i goginio os ydych yn ofalydd ifanc. Mae Jake bob tro'n gwthio ei hun i gyflawni mwy.



Lucinda*, 21

“ Bûm yn gofalu am fy mam ers cyn cof. Mae gan fy mam anhwylder personoliaeth prin, sy'n golygu fod ei hwyliau a'i meddyliau yn newid yn gyflym ac mae'n creu rhithwelediadau. Mae ganddi hefyd spina bifida occulta sy'n golygu ei bod mewn poen difrifol ar adegau, ac mae hyn ynghyd â thrawiadau anepileptig yn golygu y gall dreulio'r diwrnod cyfan yn y gwely a bod rhaid iddi fod yn ofalus wrth adael y tŷ. Pan oeddwn yn saith cafodd fy chwaer ei geni, ac mae ganddi hi anhwylder lleferydd difrifol ac anhwylder diffyg canolbwytio a gorfywiogrwydd (ADHD).

Trwy gydol fy nghyfnod yn yr ysgol llwyddais i ddygymod â bywyd adref trwy beidio gadael i unrhyw un weld beth roeddwn yn ei wneud. Yn yr ysgol gynradd doeddwn i ddim hyd yn oed yn sylweddoli fod yr hyn roeddwn yn ei wneud yn wahanol i'm cyfoedion, ac roeddwn yn teimlo fel pe na bawn i'n ddigon da gan ei bod yn ymddangos fod gan fy holl ffrindiau gymaint o amser iddyn nhw'u hunain. Byddwn yn treulio'r amser cyn mynd i'r ysgol yn helpu fy mam i godi o'r gwely a gofalu fod ganddi bopeth oedd ei angen am y dydd, a bod digon o ddŵr, bwyd a'r teclyn teledu wrth law.

Yn yr ysgol, byddwn yn defnyddio egwylion i ofalu ei bod yn iawn. Roeddwn yn blentyn disglair, ac fe wnes fy ngorau i atal pobl rhag gwybod beth oeddwn yn ei wneud trwy orffen gwaith cartref a thasgau yn gynt na'r angen. Defnyddiais hyn er budd imi fy hun fel nad oedd mynd i apwyntiadau mam a chymryd dyddiau o'r ysgol pan oedd angen fyth yn effeithio fy ngwaith. Pan oeddwn yn 12, sylweddolais nad

oedd y bobl eraill yn fy nosbarth yn rhuthro gartref i ofalu am eu mamau neu frodyr a chwiorydd, ac roeddwn yn meddwl'n efallai eu bod yn ei guddio yn well na fi. Doeddwn i ddim yn sylweddoli fy mod yn cuddio fy materion mor dda fel nad oedd neb arall yn sylwi.

Yn yr ysgol uwchradd, daeth yn anoddach i'w guddio, ond gwthiais fy hun a cholli cwsig, oedd yn ymddangos yn bris bach i'w dalu i gynnal y facade.

Pan yn 16, sylwodd athrawon fy mod yn blino gan fod ADHD fy chwaer yn dechrau amlygu ei hun mewn ffyrdd mwy treisgar oedd yn effeithio fy mam. Dechreuasant gadw golwg fwy rheolaidd arnaf, ond llwyddais i'w darbwylllo nad oedd yn ddim mwy na straen arholiadau, a chefais lonydd eto. Yn y chweched dosbarth, dechreuodd fy mhennaeth blwyddyn sylwi nad oeddwn yn cysgu'n dda ac roeddwn yn gofyn sut oeddwn bob tro y byddai'n fy ngweld. Yn y pendraw dywedais wrthi ac fe drefnodd imi gysylltu â'r gwasanaeth gofaluwyr lleol, a ddangosodd imi ei bod yn iawn siarad am yr hyn oedd yn digwydd gartref.

Erbyn hyn, bedair blynedd yn ddiweddarach, rydw i'n gallu siarad amdano ac mae gen i'r gefnogaeth sydd ei hangen i wneud unrhyw beth a fynaf. Cymerais fy arholiadau Safon Uwch a gwneud cais i fynd i brifysgol. Rwyf ym mlwyddyn olaf fy BSc Mathemateg a chefais fy nerbyn ar TAR. Rwyf yn falch iawn i ddweud fy mod yn ofalydd ac yn teimlo y cafodd effaith gadarnhaol iawn ar fy mywyd.”

* Cafodd hunaniaeth Lucinda ei newid er mwyn preifatrwydd.

Eloise*, 18

“Bûm yn ofalydd ifanc i fy mam ers imi fod yn saith gan fod ganddi fibromyalgia a phroblemau symudedd ac iechyd meddwl. Yna dechreuais ofalu am fy mrawd a gafodd ddiagnosis o anawsterau dysgu a fy chwaer sy'n dioddef o gyflwr awtoimiwnedd ac sy'n cael anawsterau gweld.”

5:15am – Deffro. Bwydo'r gwningen. Hel pethau ar gyfer y coleg. Dim amser am frecwast.

6:15am – Gadael y tŷ a cherdded i ddal y bws sy'n mynd â mi i'r pentref agosaf lle y mae gorsaf drên.

7:30am – Y trê'n yn gadael ar gyfer taith 45 munud i fynd i'r coleg.

8:30am – Dal y bws i'r coleg. Edrych ar Snapchat hefyd i weld a gododd y plant i fynd i'r ysgol.

8:40am – Cyrraedd y coleg.

4:00pm – Os ydw i wedi cyrraedd diwedd y dydd heb neges gan fy mrawd neu chwaer neu fam, yn disgrifio rhyw fath o broblem gyda'r ysgol, mae pethau yn edrych yn dda. Amser i gerdded i ddal y trê'n.

4:45pm – Cyrraedd yr orsaf drenau. Dylai'r trê'n gyrraedd am 5:29. Treulio'r amser yn gwneud rhywfaint o waith coleg gan nad oes rhaid imi stopio a dechrau helpu adref.

5:35pm – Trê'n yn gadael.

6:15pm – RHEDEG! Mae'r bws bedwar munud i ffwrdd trwy redeg ac mae'n gadael am 6:20.

6:22pm – Fel arfer mae'r bws ychydig yn hwyr sy'n dda imi. Ond weithiau mae'n gynnar ac rwyf yn ei cholli. Os felly, mae'n rhaid aros yn hir am y bws nesaf ... dros awr yn ddiweddarach.

6:55pm – Rwy'n cyrraedd nôl yn y tŷ. Siawns 50/50 y cafodd cinio ei wneud. Os na chafodd, mae'n rhaid imi ei wneud.

7:30pm – Tacluso unrhyw beth na chafodd ei wneud yn ystod y dydd a rhoi cawod i'r plant. Gofalu fod y gwningen yn iawn.

8:00pm – Dechrau ar fy aseiniadau, er bod plant yn dadlau'n amharu ar hynny.

9:00pm – Amser gwely'r plant, sy'n creu mwy o anghytuno. Lwcus os ydynt yn cysgu erbyn 10pm.

10:00pm – Mam yn mynd i'r gwely. Gallaf ganolbwyntio'n llawn, ac rwy'n dal ati gyda fy ngwaith am beth amser eto.

11:00pm – Erbyn imi gau fy llygaid (neu felly mae'n teimlo) mae'n 5:15am eto.

Sylwer: Mae hwn yn ddiwrnod cymharol dda. Mae hynny pan nad yw pen glin mam yn rhy wael, dyw cyhyrau fy chwaer ddim yn ei phoeni gormod ac yn ei gwneud yn ddiflas, ac na chafodd fy mrawd ddiwrnod ofnadwy yn yr ysgol, sy'n brin.

* Cafodd hunaniaeth Eloise ei newid er mwyn preifatrwydd.

Jake, 18

“ Bûm yn ofalydd ifanc ers imi fod tua saith oed, Cafodd fy mam strôc pan oedd ond yn ddeg oed a dywedwyd wrthi na fyddai byth yn gallu cerdded, gweithio na chael plant. Profodd bawb yn anghywir, ac er bod ganddi anawsterau symud, llwyddodd i fagu pump o blant a dod yn gynorthwydd addysgu cymwysedig. Ar y dechrau nid oedd y strôc ond wedi difrodi ochr dde ei chorff, ond dros y blynyddoedd gwaethygodd pethau, ac erbyn hyn mae'n defnyddio cadair olwyn ac wedi gorfod rhoi'r gorau i'w gwaith.

Gan mai fi yw'r ail hynaf yn y teulu, roedd rhaid imi wneud nifer o dasgau i helpu Mam o ddydd i ddydd. Unrhyw beth o siopa bwyd, gwaith tŷ, helpu gyda fy mrawd a'm chwaer iau a'i helpu i symud o gwmpas. Mae hyn wedi'i gwneud yn anoddach imi fynd i mewn i hyfforddiant a byd gwaith neu wneud pethau y mae pobl ifanc yn eu gwneud fel arfer.

Gan fy mod yn ofalydd ifanc dechreuais fynd i brosiect gofalwyr ifanc a chael cyfle i gyfarfod pobl ifanc eraill fel fi a chymryd rhan mewn sawl prosiect. Un ohonynt oedd cynllun coginio lle y cawsom ddangos i ofalwyr ifanc eraill y gall coginio fod yn hwyl, hawdd a rhad. Fel gofalydd ifanc, rydych yn aml yn gorfod helpu gyda choginio ac roeddem yn meddwl y byddai'n dda creu

llyfr coginio i wneud pethau ychydig yn haws. Aeth y llyfr coginio drwodd i Rownd Derfynol Cymru Money for Life, ond yn anffodus wnaethom ni ddim ennill.

Roeddwn yn awyddus iawn i wthio'r syniad ymhellach a chyrraedd mwy o ofalwyr ifanc, felly meddyliais am y syniad o wneud y llyfr coginio yn ap coginio rhad ac am ddim. Roedd yn bwysig imi fod yr ap am ddim, gan fod arian yn aml yn broblem pan ydych yn ofalydd ifanc.

Cefais grant cymynrodd o £1,000 ond roedd yn anodd iawn dod o hyd i rywun allai ddatblygu ap o fewn y gyllideb oedd gen i. Fe wnes i lawer o ymchwil a chael gafael ar gwmni bach oedd yn fodlon helpu. Doedd y broses ddim yn hawdd, yn enwedig gan mod i'n dal i ofalu am fy mam a gweithio'n llawn amser, ond fe ddysgais lawer o bethau newydd ar hyd y daith, gan gynnwys cynllunio, codio, dylunio, cyfathrebu a llawer iawn mwy.

Talodd y gwaith caled ar ei ganfed ac o'r diwedd llwyddais i lansio Starter Chef y llynedd. Mae'r ap yn dal i gael ei ddatblygu ond rwy'n gobeithio y bydd yn gwneud bywyd ychydig yn haws i bobl, yn enwedig i ofalwyr ifanc. Mae bywyd yn gallu bod yn anodd, ond dysgais y gallwch wastad wthio'ch hun ac anelu'n uwch i gyflawni mwy.”

2

Gosod sylfaen gadarn o gefnogaeth i ofalwyr sy'n oedolion ifanc yn eich coleg

Datblygu a hyrwyddo ymrwymiad i fyfyrwyr sy'n ofalwyr

Sefydlu neu integreiddio polisi ar gyfer myfyrwyr sy'n ofalwyr

Penodi arweinydd/eiriolydd coleg ar gyfer myfyrwyr sy'n ofalwyr

Gweithio gydag awdurdodau lleol i godi ymwybyddiaeth yn nigwyddiadau'r glas

Darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth ar fyfyrwyr sy'n ofalwyr i'r holl staff perthnasol

Sefydlu partneriaeth gyda gwasanaethau lleol i ofalwyr

Cyflwyno arfer da



Datblygu a hyrwyddo ymwybyddiaeth i fyfyrwyr sy'n ofalwyr

Mae datblygu ymrwymiad coleg i fyfyrwyr sy'n ofalwyr yn fan cychwyn da ar gyfer datblygu polisi a threfniadau cefnogi a gellir ei gynnwys yn nogfennau coleg i ddangos i fyfyrwyr a darpar fyfyrwyr pa gefnogaeth sydd ar gael iddyn nhw.

Ymrwymiad Coleg Gwent i adnabod a chefnogi gofalwyr

Mae Coleg Gwent wedi nodi yn ei strategaeth fod angen adnabod gofalwyr ifanc mor gynnar ag y bo modd er mwyn darparu profiad wedi'i deilwra, o ganllawiau cyn-derbyn i ddilyniant, a chyflawni'r canlynol:

- Gweithgareddau allestyn hygyrch.
- Canllawiau cyn-derbyn diduedd ar addysg bellach ac uwch.
- Cyhoeddusrwydd effeithiol i gefnogaeth y coleg i grwpiau bregus posib a'r cydweithwyr hynny, er enghraifft, awdurdodau lleol, sy'n eu cefnogi i symud ymlaen yn eu gyrfa addysgol.
- Cefnogaeth cyn ac adeg derbyn a thrwy gydol y rhaglen ddysgu, wedi'i darparu gan arweinyddion yn y coleg.

- Cynnig cefnogaeth bersonol benodedig cyn i'r cwrs ddechrau a threfniadau ar gyfer unrhyw gefnogaeth barhaus sydd ei hangen ar ôl cofrestru.
- Cefnogaeth sy'n adlewyrchu a darparu ar gyfer amgylchiadau unigol o fewn prosesau sy'n gysylltiedig â gwneud ceisiadau a darpariaeth ariannol arall.
- Canllawiau dilyniant diduedd ar gyfer addysg uwch, neu lwybrau dilyniant i fyd gwaith a lle'n berthnasol i gefnogi trosglwyddiad.

Sefydlu neu integreiddio polisi ar gyfer myfyrwyr sy'n ofalwyr

Mae'n hanfodol fod gan golegau bolisi clir ar gyfer myfyrwyr sy'n ofalwyr, naill ai ar ffurf polisi ar wahân neu trwy integreiddio myfyrwyr sy'n ofalwyr i bolisiâu sy'n bod yn barod (er enghraifft, polisiâu Amddiffyn neu Gydraddoldeb ac Amrywiaeth). Mae hyn yn darparu system o gefnogaeth drefnus i fyfyrwyr a chanddynt gyfrifoldebau gofalu.

Mae galluogi myfyrwyr sy'n ofalwyr i gydbwysu eu hastudiaethau gyda'u rôl ofalu yn golygu fod rhaid i golegau gynnig hyblygrwydd. Trowch at yr enghraifft o arfer da ar y dudalen nesaf.



Enghraifft arfer da Coleg Gwent

Mae Coleg Gwent wedi ymrwymo i ddatblygu ei bolisïau i gefnogi dysgwyr bregus (gan gynnwys gofalwyr) er mwyn gwella eu profiad, datblygiad a chyfleoedd dilyniant.

Yn 2011, cyflwynwyd Cytundeb mewn partneriaeth â'i bum cyngor bwrdeistref, adrannau gwasanaethau cymdeithasol a budd-ddeiliaid eraill, sy'n sicrhau bod gwybodaeth yn cael ei rhannu rhwng partneriaid o ran grwpiau bregus sydd wedi mynegi'r awydd i astudio yn y coleg.

Yn uniongyrchol oherwydd y cydweithio hwn, mae nifer y mynycheion wedi cynyddu'n fawr iawn, ac felly hefyd ganran y dysgwyr hynny a lwyddodd i ennill eu cymhwyster.

Enghraifft arfer da Coleg Penfro

Mae Coleg Penfro yn amlygu gofalwyr yn ei bolisïau amddiffyn ac addas i astudio. Hefyd, mae ei bolisi derbyniadau yn golygu y gellir caniatáu ar gyfer amgylchiadau lliniarol o ran gofynion derbyn myfyrwyr pan fo amgylchiadau esgusodol, megis cyfrifoldebau gofalu.

Dylai datblygu polisïau clir arwain at golegau yn gweithredu camau a phrosesau penodol fydd yn eu galluogi i gefnogi myfyrwyr sy'n ofalwyr yn effeithiol.



Penodi arweinydd/eiriolydd coleg ar gyfer myfyrwyr sy'n ofalwyr

Mae Coleg Pen-y-bont ar Ogwr yn deall pa mor bwysig yw cael person a enwyd yn y coleg i arwain ar weithredu polisi i gefnogi myfyrwyr sy'n ofalwyr ac eiriol ar eu rhan.

Mae cael arweinydd yn y coleg wedi gwella cyfathrebu a chynyddu'r gwaith partneriaeth rhwng y coleg a Chanolfan Ofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr.

Yna caiff pobl ifanc a chanddynt gyfrifoldebau gofalu sy'n cysylltu â gwasanaethau myfyrwyr eu cyfeirio at yr arweinydd, sy'n trafod sut all y coleg helpu diwallu eu hanghenion.

Erbyn hyn mae ffurflenni derbyn myfyrwyr yn cynnwys blwch ticio i ofalwyr, sy'n galluogi'r swyddog arweiniol i gofnodi manylion y myfyrwyr yn y gronfa ddata bwrpasol ar gyfer gofaluwyr ifanc. Yna mae'r arweinydd yn cysylltu â'r myfyriwr, ac eir ati i asesu a fydd y myfyriwr yn elwa o gael mwy o gefnogaeth. Os felly, mae'r arweinydd yn cysylltu â Chanolfan Ofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr.

Mae cael cyswllt a enwyd yn ei gwneud yn haws i Ganolfan Ofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr roi gwybod i'r coleg i sicrhau bod y gefnogaeth yn cael ei darparu os ydynt yn gweithio gyda gofalydd sy'n oedolyn ifanc sydd ar fin cychwyn yn y coleg. Mae'r arweinydd yn y coleg yn gwahodd Canolfan Ofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr i ddigwyddiadau i godi ymwybyddiaeth o'r gefnogaeth mae'n ei darparu ac mae Canolfan Ofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr yn gofalu fod yr arweinydd yn cael gwybod am beth maen nhw'n ei wneud, fel y gellir rhoi'r wybodaeth berthnasol i fyfyrwyr.

Gweithio gydag awdurdodau lleol i godi ymwybyddiaeth yn nigwyddiadau'r glas

Ar ôl sylweddoli y byddai'n fuddiol i ofalwyr sy'n oedolion ifanc, aeth Canolfan Ofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr i Ffair y Glas Coleg Pen-y-bont ar Ogwr. Yn y ffair, buont yn darparu gwybodaeth ac roeddent ar gael i siarad â myfyrwyr. Roedd myfyriwr sy'n ofalydd sydd eisoes yn cael cefnogaeth gan Ofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr hefyd yn bresennol i gynnig eu profiadau hunain o'r coleg.

Dywedodd rhai o'r bobl ifanc a siaradodd â'r tîm eu bod mewn rôl ofalu ac roedd eraill eisiau cymryd gwybodaeth. Gallai pobl ifanc roi eu henwau ar bapur a gofyn am alwad yn ôl gan y gwasanaeth priodol neu drefnu sesiwn galw heibio os oedd staff yn teimlo y gallent elwa o sgwrs hirach, fwy preifat. Nid oedd rhai pobl yn sicr beth oedd y diffiniad o ofalydd sy'n oedolyn ifanc. Gall codi ymwybyddiaeth gyda'r myfyrwyr hyn eu helpu i ddod o hyd i rolau gofalu a chael gwell dealltwriaeth o'u sefyllfa.

Siaradodd y tîm â chyfanswm o tua 30 o bobl ifanc a dosbarthwyd gwybodaeth i lawer mwy. Buont hefyd yn siarad â llawer o staff y coleg. Roedd rhai o'r staff yn ymwybodol fod myfyrwyr yn eu dosbarthiadau yn fyfyrwyr sy'n ofalwyr, a chytunwyd i drosglwyddo'r wybodaeth am Ganolfan Ofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr.

Trefnwyd y stondin yn yr adran gwasanaethau myfyrwyr, ac roedd dwy ystafell breifat ar gael iddynt. Rhoddwyd gwybodaeth i fyfyrwyr yn gyffredinol a staff am y digwyddiad trwy fewnwyd y coleg. Roedd unrhyw fyfyrwyr sy'n ofalwyr a gafodd eu hadnabod yn y ffair yn cael eu gwahodd i gysylltu â Chanolfan Ofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr.

Darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth ar fyfyrwyr sy'n ofalwyr i'r holl staff perthnasol

Er mwyn i bolisiâu a phrosesau fod yn effeithiol, mae angen i staff colegau gael dealltwriaeth sylfaenol o anghenion a phrofiadau gofalwyr sy'n oedolion ifanc, ac o sut allant eu cefnogi i aros ym myd addysg a chyflawni eu potensial.

Yng Ngholeg Penfro, mae'r holl dimau cwrs yn cael hyfforddiant ar y materion y mae gofalwyr ifanc yn eu hwynebu a sut allant eu cefnogi gyda'r materion hynny. Mae hyn yn rhan o'u hyfforddiant amddiffyn a chyfarfodydd arwyddion a diogelwch.

Sefydlu partneriaeth gyda gwasanaethau lleol i ofalwyr

Mae sefydlu gwaith partneriaeth rhwng coleg a gwasanaeth cefnogi gofalwyr lleol yn hanfodol.

Mae Canolfan Ofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr wedi gweithio'n galed i ddatblygu perthynas waith dda gyda Choleg Pen-y-bont ar Ogwr er mwyn sicrhau bod gofalwyr sy'n oedolion ifanc yn cael lefel dda o gefnogaeth.

Mae'r gwaith a wnaed gan Ganolfan Ofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr yn cynnwys:

- Cyfarfod cychwynnol i drafod partneriaeth. Gosod nodau a deilliannau realistig a chyraeddadwy. Cael syniad o alluedd.
- Cydweithio i ddatblygu ymrwymiad gan y coleg sy'n cynnwys blwch ticio i ofalwyr ar y ffurflen gofrestru a'r weithdrefn fydd yn dilyn.

- Adnabod eiriolydd gofalwyr sy'n gyfrifol am gefnogi myfyrwyr sy'n ofalwyr a chadw cysylltiad â Chanolfan Ofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr.
- Sefydlu presenoldeb yn y coleg. Mae hyn yn cynnwys posteri codi ymwybyddiaeth a mynychu Ffeiriau'r Glas
- Datblygu cyfleoedd hyfforddiant i staff. Cynnig hyfforddiant wyneb-i-wyneb i greu ymwybyddiaeth a rhoi gwybodaeth i staff am yr hyn y mae Canolfan Ofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr yn ei gynnig.

O'r herwydd, erbyn hyn mae Coleg Pen-y-bont ar Ogwr yn cadw cysylltiad rheolaidd â'r eiriolydd gofalwyr i sicrhau bod y bartneriaeth yn cael ei chynnal.

Cyflwyno arfer da

Cynllun argyfwng

I ofalydd sy'n oedolyn ifanc, gall newid sydyn yn amgylchiadau'r cartref, megis dirywiad yn iechyd y person maen nhw'n gofalu amdano/i, gael cryn effaith ar eu gallu i barhau â'u dysgu. O dan yr amgylchiadau hyn, mae rhai myfyrwyr sy'n ofalwyr yn rhoi'r gorau i fynd i'r coleg ac, erbyn iddynt gysylltu sawl wythnos yn ddiweddarach ac esbonio beth sydd wedi bod yn digwydd gartref, nid ydynt yn teimlo mwyach y gallant fynd yn ôl.

Er mwyn mynd i'r afael â'r mater hwn, dylai'r arweinydd yn y coleg ystyried gweithredu'n rhagweithiol wrth gynllunio ar gyfer argyfwng, a gweithio gyda myfyrwyr sy'n ofalwyr cyn i broblemau godi a rhoi cynllun argyfwng yn ei le. Bydd hyn yn sicrhau, os yw rhywbeth yn digwydd, y gwyddant beth i'w wneud.



3

Hyrwyddo cefnogaeth i ofalwyr sy'n oedolion ifanc yn eich coleg

Datblygu ffyrdd o gefnogi gofalwyr sy'n oedolion ifanc yn y coleg

Cymorth ariannol i fyfyrwyr sy'n ofalwyr

Datblygu ffyrdd o gefnogi myfyrwyr sy'n ofalwyr

Gwaith amlasiantaethol a dull y teulu cyfan

Gall gwella'r gefnogaeth i deulu'r myfyriwr helpu lleihau cyfrifoldebau gofalu'r gofalydd sy'n oedolyn ifanc. Gall colegau gynorthwyo trwy helpu myfyrwyr i gael cymorth i'w teulu gan wasanaethau gofal cymdeithasol i oedolion, gwasanaethau iechyd a gwasanaethau gofalwyr.

Gall colegau gefnogi myfyrwyr i ofyn am asesiad o'u hanghenion fel gofalydd gan eu hawdurdod lleol, fydd yn rhoi ystyriaeth i anghenion y teulu cyfan, gan gynnwys unrhyw frodyr neu chwiorydd sy'n ofalwyr. Bydd

gwasanaeth gofalwyr lleol yn gallu cynnig cefnogaeth gydag asesu anghenion y myfyriwr o ran eu gofalu ac, os oes angen, trefnu cymorth ar gyfer eu teulu.

Gall colegau drefnu neu helpu myfyrwyr i gael cymorth ychwanegol gan wasanaethau lleol, er enghraifft, gwasanaeth gofalwyr sy'n oedolion ifanc neu wasanaeth cynghori.

Gellir darparu cymorth a chefnogaeth mewn sawl ffordd, gan gynnwys:

- Dull seiliedig ar y teulu.
- Cymorth gan gyfoedion.
- Dull sefydliad cyfan.

Estyn

Yn y dyfodol, bydd Estyn yn gofyn i sefydliadau addysg bellach ddarparu gwybodaeth ar nifer y gofalwyr ifanc sy'n cael eu haddysgu yn eu sefydliad fel rhan o'u proses cyn-arolwg.

“Pan roeddwn yn 16 roeddwn yn gwneud cwrs yn y coleg. Roedd yn mynd yn iawn, ond wedyn dechreuodd pethau eraill fynd o chwith – gwahanodd fy nghariad a fi ac euthum i drafferth gyda'r heddlu. Doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w wneud felly gadewais y coleg. Ond cefais help gan fy ngweithwraig cefnogi [yn y grŵp gofalwyr sy'n oedolion ifanc]. Helpodd fi i gael trefn ar bethau, a daeth i'r coleg gyda fi. Erbyn hyn rydw i ar gwrs arall ac mae'n mynd yn dda.”

Gofalydd sy'n oedolyn ifanc



Dull seiliedig ar y teulu

Mae dysgu fel teulu a datblygu dull o ddysgu sy'n seiliedig ar y teulu yn ffyrdd effeithiol o ennyn diddordeb a chymell gofalydd a'u teuluoedd, llawer ohonynt yn bobl na fyddent yn cymryd rhan mewn dysgu fel arall.

Mae cynnig y dull holistaidd hwn yn rhoi ystyriaeth i amgylchiadau personol pob gofalydd sy'n fyfyrwr ac effaith cymryd rhan mewn dysgu a meysydd eraill yn eu bywyd. Rhodda bwyslais arbennig ar yr ystod eang o gyfrifoldebau gofalu sydd gan fyfyrwr sy'n ofalwr, gan gynnwys faint o amser a dreuliant yn gofalu am aelod o'r teulu, patrwm y gofal, am bwy y maen nhw'n gofalu, y math o ofal a ddarparant ac effaith bosib hyn ar eu dysgu. Mae hefyd yn cydnabod yr heriau penodol a wynebir gan ofalwr sy'n oedolion ifanc wrth iddynt symud at fod yn oedolion ac at annibyniaeth.

Yn ymarferol, gall hyn olygu fod darparwydd dysgu yn gweithio gyda theulu i gytuno ar gwrs addas ar gyfer myfyrwr sy'n ofalydd, a gwneud trefniadau i sicrhau bod gofal amgen ar gael pan fo'r myfyrwr ynghlwm wrth ei dd/dysgu. Gall hefyd edrych ar anghenion dysgu aelodau eraill o'r teulu, neu fel teulu'n dysgu gyda'i gilydd. Dull personol yw hwn sy'n rhoi dewis, rheolaeth a hyblygrwydd i fyfyrwr sy'n ofalwr a'u teuluoedd.

Cefnogaeth cyfoedion

Mae'n bwysig rhoi cyfleoedd i fyfyrwr sy'n ofalwr gefnogi ei gilydd a gallu manteisio ar sesiynau galw heibio, anffurfiol.

Dylai colegau weithio i ddatblygu cymorth cyfoedion i fyfyrwr sy'n ofalwr trwy ddod â myfyrwr at ei gilydd o feysydd cwricwlaidd a chyrsgiau gwahanol.

Er mwyn datblygu ac adeiladu ar y math hwn o gymorth cyfoedion, gall colegau wahodd eu gwasanaeth gofalydd lleol i gyflwyno hyfforddiant mentora i fyfyrwr sy'n ofalwr.

Dywedodd y colegau a ddefnyddiodd y dull hwn fod myfyrwr a gymerodd ran yn yr hyfforddiant wedi elwa ohono ac wedi deall sut roedd eu profiad o ofalu wedi rhoi sgiliau iddynt y gallent eu defnyddio y tu hwnt i'r coleg. Mae Coleg Y Cymoedd wedi gweithio'n agos â Gofalwr RhCT yn Rhondda Cynon Taf i ddefnyddio'r dull hwn, gan annog myfyrwr sy'n ofalwr i fentora gofalydd sydd newydd gael eu hadnabod – a darparu cefnogaeth ac arweiniad amhrisiadwy.

“Y nod yw nid yn unig cael gofalydd ifanc i ddysgu am ofalwr ifanc ond i gael yr holl fyfyrwr yn yr ysgol i ddysgu am faterion gofalu, ynghyd â'r holl staff ... Mae'n rhan o'r agenda ehangach i wella iechyd emosiynol a meddyliol ymhlith poblogaeth yr ysgol. Mae cymaint o ofalwr ifanc yn cael anhawster gyda phroblemau emosiynol, ac mae iechyd meddwl mewn ysgolion yn broblem fawr yn gyffredinol.”

Cynghorydd Addysg Gofalwr Ifanc



Dull sefydliad cyfan

Mae gan golegau nifer o adrannau ac maent yn gwneud eu darpariaeth trwy nifer o bolisiau, prosesau a dulliau. Mae dull sefydliad cyfan yn ceisio sicrhau bod anghenion myfyrwyr sy'n ofalwyr yn cael ystyriaeth a sylw gwirioneddol ar bob lefel ar draws pob adran a chan yr holl staff yn y coleg. Mae hyn yn cynnwys recriwtio a marchnata, a chofrestru, cefnogaeth, darpariaeth a dilyniant.

Er mwyn codi ymwybyddiaeth y sefydliad cyfan, mae Coleg Y Cymoedd wedi gweithio'n agos â Gofalwyr RhCT i sicrhau bod gan bob campws eiriolydd gofalwyr sy'n cymryd cyfrifoldeb am gefnogi myfyrwyr sy'n ofalwyr yn ystod eu cyfnod yn y coleg. Mae hefyd wedi creu Gwobr Coleg Gofalwyr Ifanc sy'n cael ei chyflwyno ymhob campws ar draws y sefydliad. Mae'r wobr yn cynnwys tair lefel: Efydd, Arian ac Aur. Mae'r wobr efydd yn cynnwys set o safonau, ac mae colegau'n gorfod cyrraedd a chynnig tystiolaeth o bob safon cyn y gallant gyflawni'r safon nesaf a symud ymlaen at y lefel nesaf. Ebstiwch YoungCarersSupportTeam@rctcbc.gov.uk i gael mwy o wybodaeth am y set safonau.

“Erbyn hyn rydw i'n teimlo'n hyderus y gallaf droi at fy nhiwtor i gael cefnogaeth, gan fod ganddyn nhw erbyn hyn ddealltwriaeth o'm rôl ofalu a sut mae'n effeithio arna i. Doeddwn i ddim yn teimlo eu bod yn deall sut roedd gofalu yn effeithio ar fy mywyd cyn iddyn nhw ddechrau'r Wobr Coleg Gofalwyr Ifanc.”

Gofalydd sy'n oedolyn ifanc



Cymorth ariannol i fyfyrwyr sy'n ofalwyr

Dangosodd ymchwil fod gofalwyr sy'n oedolion ifanc a'u teuluoedd yn aml yn byw mewn tloedi neu'n agos iawn ato (Becker, F, a Becker, S, 2008). Os yw person ifanc yn cymryd rhan mewn dysgu am fwy na 21 awr yr wythnos, ni allant hawlio Lwfans Gofalwyr. Mae'r budd-dal hwn yn hanfodol i lawer o fyfyrwyr sy'n ofalwyr a'u teuluoedd. Yng Nghymru, mae Cyllid Myfyrwyr Cymru yn darparu cymorth ariannol trwy Lwfans Cynhaliaeth Addysg a Grant Dysgu Addysg Bellach Llywodraeth Cymru. Gall myfyrwyr sy'n ofalwyr elwa hefyd o gefnogaeth colegau a gwasanaethau gofalwyr i'w helpu i gael gafael ar y cymorth ariannol sydd ei angen arnynt i barhau â'u dysgu. Er enghraifft, mae gan Goleg Gwent Gronfa Cefnogi Dysgwyr sy'n cynnig cymorth ariannol fel y gall myfyrwyr fynd i'r coleg a llwyddo i gwblhau eu rhaglen astudio. Mae'r mathau o gefnogaeth a ddarperir yn cynnwys, er enghraifft, prydau/teithio, offer/adnoddau yn gysylltiedig â'r cwrs, ymweliadau a gofal plant am ddim.

Lwfans Cynhaliaeth Addysg (EMA) a Grant Dysgu Addysg Bellach Llywodraeth Cymru (WGLG FE)

Mae Cyllid Myfyrwyr Cymru yn darparu cymorth ariannol trwy'r Lwfans Cynhaliaeth Addysg a Grant Dysgu Addysg Bellach Llywodraeth Cymru i bobl ifanc

ac oedolion cymwys sy'n byw yng Nghymru ac sy'n awyddus i barhau â'u haddysg mewn ysgolion neu golegau addysg bellach cydnabyddedig.

Efallai y gallai gofalwyr sy'n oedolion ifanc 16–18 dderbyn Lwfans Cynhaliaeth Addysg, sy'n gontract 'rhywbeth am rywbeth' sy'n golygu y gall pobl ifanc cymwys dderbyn eu lwfans wythnosol trwy fynychu eu cwrs coleg yn gyfan a chyflawni eu nodau dysgu.

Efallai y gall gofalwyr sy'n oedolion ifanc 19 oed neu hŷn dderbyn Grant Dysgu Addysg Bellach Llywodraeth Cymru i helpu gyda chostau astudio. Telir y grant yn dymhorol ac mae'n seiliedig ar bresenoldeb a dilyniant.

Os ydynt yn gymwys i dderbyn Lwfans Cynhaliaeth Addysg a Grant Dysgu Addysg Bellach Llywodraeth Cymru, mae'n rhaid i fyfyrwyr lofnodi contract (a elwir yn Gytundeb Dysgu) gyda'u hysgol neu goleg. Mae'r ffurflen gytuno yn cynnwys blwch ticio 'amgylchiadau esgusodol' y gall gofalwyr sy'n oedolion ifanc ei dicio fel y gellir cydnabod eu cyfrifoldebau gofalu os ydynt yn hwyr neu'n methu dosbarthiadau oherwydd gofal.

Ni ddylai fod angen tystiolaeth pan mae gofalwyr yn ticio'r blwch hwn; fodd bynnag, mater i'r ysgol neu goleg fydd hynny.

Ni fydd Lwfans Cynhaliaeth Addysg a Grant Dysgu Addysg Bellach Llywodraeth Cymru yn effeithio unrhyw fudd-daliadau a delir i aelwyd y myfyriwr ar hyn o bryd. Ceir rhagor o wybodaeth yn

www.studentfinancewales.co.uk.fe.



4

Ceisiadau a derbyniadau

Adnabod myfyrwyr sy'n ofalwyr yn ystod prosesau ceisiadau a derbyniadau

Rhoi gwybodaeth a chyngor ar-lein, mewn prosiectysau ac mewn dyddiau agored i fyfyrwyr sy'n ofalwyr

Adnabod myfyrwyr sy'n ofalwyr yn ystod prosesau ceisiadau a derbyniadau

Erbyn hyn mae gan rai ysgolion arweinwyr penodedig ar gyfer gofalwyr ifanc yn eu Huwch Dimau Arwain. Mae hyn yn rhywbeth sy'n cael ei hyrwyddo yn arfer da fel rhan o raglen Gofalwyr Ifanc mewn Ysgolion yng Nghymru. Mae colegau'n cael eu hannog i gysylltu ag arweinwyr gofalwyr mewn ysgolion i sicrhau bod y llwybr at addysg bellach yn un mor esmwyth ag y bo modd.

Gweler, er enghraifft: <https://professionals.carers.org/Young-Carers-in-School-Wales-toolkit> Cam 6 Offeryn 9 Cefnogi pobl ifanc i gymryd rhan wedi 16 oed

Hefyd, dylid ychwanegu blwch ticio ar gyfer gofalwyr i ffurflenni derbyn myfyrwyr fel y gall swyddog arweiniol gofalwyr gofnodi manylion y myfyriwr ar y gronfa ddata bwrpasol a rhoi adborth i wasanaethau gofalwyr lleol. Mae hon yn broses a ddefnyddir yn effeithiol yng Ngholeg Pen-y-bont ar Ogwr.

Rhoi gwybodaeth a chyngor ar-lein, mewn prosiectysau ac mewn dyddiau agored i fyfyrwyr sy'n ofalwyr

Anogir colegau i weithio gyda gwasanaethau gofalwyr lleol i sicrhau eu bod yn bresennol yn ffeiriau'r glas mewn colegau.

Hefyd, gellir hyrwyddo'r gefnogaeth a gynigiwch i ofalwyr ar eich gwefan ac ym mhrosiectws eich coleg. Gweler, er enghraifft, www.cymoedd.ac.uk.



5

Cefnogaeth i fyfyrwyr

Cynnig hyblygrwydd gyda phresenoldeb a gwaith cwrs i fyfyrwyr sy'n ofalwyr

Darparu cefnogaeth bersonol a holistaidd

Darparu cefnogaeth i ddelio ag anawsterau emosiynol ac ymddygiadol

Cynnwys

Annog a hwyluso hunan-adnabod

Cefnogi myfyrwyr sy'n ofalwyr wrth iddynt symud rhwng yr ysgol, coleg, addysg uwch a'r gweithle

Datblygu rhwydweithiau a grwpiau cefnogaeth cyfoedion

Galluogi myfyrwyr i ddysgu o adref

Cynnig hyblygrwydd gyda phresenoldeb a gwaith cwrs i fyfyrwyr sy'n ofalwyr

Siaradwch â'r myfyriwr sy'n ofalydd er mwyn dod i wybod sut allai mynychu lled hyblyg eu helpu. Er enghraifft, efallai y bydd rhiant â phroblem iechyd meddwl angen gofal yn y bore i godi, cymryd meddyginiaeth ac wynebu'r diwrnod o'u blaenau. Os felly, gellid lleddfu llawer ar y pwysau ar fyfyrwr sy'n ofalydd trwy gynnig rhywfaint o hyblygrwydd gyda'u hamserau dechrau. Efallai y bydd gan fyfyrwyr eraill sy'n ofalwyr gyfrifoldebau gwahanol ar ddyddiau gwahanol, ac y byddai'n eu helpu nhw pe bai eu hamserlen yn cael ei haddasu er mwyn darparu ar gyfer y cyfrifoldebau hynny. Fodd bynnag, cyn cynnig hyblygrwydd, dylech gefnogi'r myfyriwr a'u teulu i chwilio am gymorth nad yw'n golygu fod y person ifanc yn hwyr neu'n methu mynd i'r coleg.

Trwy gynnig trefniadau cymorth ychwanegol effeithiol, bydd llawer o fyfyrwyr sy'n ofalwyr yn gallu gorffen gwaith cwrs ac aseiniadau erbyn y dyddiadau cau. Byddant hefyd yn gallu llwyddo yn eu harholiadau. Fodd bynnag, gall bod yn fyfyrwr sy'n ofalydd olygu wynebu heriau anragweladwy – gall problemau annisgwyl ddigwydd sy'n gorfod cael blaenoriaeth dros bopeth arall. Er enghraifft, efallai y bydd rhiant yn gorfod mynd i'r ysbyty'n annisgwyl, neu gall problemau brys godi gydag arian neu faterion tai. O'r herwydd, gall fod yn anodd i fyfyrwr sy'n ofalydd ganolbwyntio ar gyflwyno aseiniad mewn pryd.

Ni fydd y rhan fwyaf o fyfyrwyr sy'n ofalwyr yn gorfod cael amser ychwanegol bob tro, ond bydd yn lleddfu'r pwysau arnynt i wybod fod hynny ar gael iddynt os yw argyfwng yn digwydd. Mae'n bwysig hefyd eu bod yn gwybod sut i gael cymorth ac â phwy y dylent gysylltu mewn sefyllfa o'r fath.

Darparu cefnogaeth bersonol a holistaidd

Mae bywydau myfyrwyr sy'n ofalwyr yn gallu bod yn gymhleth ac maen nhw'n gyson yn gorfod cydbwysu cyfrifoldebau a phwysau o bob math – fel cael trefn ar gyllid y teulu, cysylltu â gwasanaethau, delio â materion tai a budd-daliadau, trefnu meddyginiaethau a gofal seibiant, a rheoli anawsterau iechyd ac emosiynol. Fodd bynnag, gan fod pob myfyriwr sy'n ofalydd yn wynebu sefyllfaoedd a heriau unigryw, mae cymorth personol a holistaidd yn hanfodol er mwyn galluogi myfyriwr sy'n ofalydd i oresgyn rhwystrau ymarferol ac emosiynol sy'n tarfu ar eu haddysg.

Gall darparwyr dysgu chwarae rôl allweddol yn adnabod anghenion cefnogaeth ehangach myfyriwr sy'n ofalydd. Efallai y gall staff arbenigol yn y coleg gynnig cymorth personol uniongyrchol i ddelio â rhai materion. Fodd bynnag, os oes rhai materion na allant ddelio â nhw, mae'n bwysig fod ganddynt drefniadau partneriaeth ac atgyfeirio effeithiol yn eu lle fel y gall myfyrwyr sy'n ofalwyr gael y cymorth sydd ei angen arnynt.



Darparu cefnogaeth i ddelio ag anawsterau emosiynol ac ymddygiadol

Rhaid deall fod rhwystredigaeth, dicter, diffyg hyder a diffyg hunan-barch yn adweithiau dealladwy a normal i'r pwysau cymhleth y gall myfyrwyr sy'n ofalwyr eu hwynebu. I rai, gall cymorth personol i reoli eu hemosiynau a sianelu eu hymddygiad mewn ffordd gadarnhaol fod yn werthfawr. Mae'n bwysig fod y myfyriwr sy'n ofalydd yn deall eu hemosiynau a sut i ddelio â nhw.

Meddylwch am y ffyrdd gwahanol o gefnogi myfyrwyr sy'n ofalwyr i ddelio ag unrhyw anawsterau emosiynol neu ymddygiadol maen nhw'n eu profi, megis sesiynau rheoli dicter, ymaelodi â champfa, cefnogaeth grŵp neu sesiynau cynghori un-i-un. Siaradwch â'r myfyriwr unigol sy'n ofalydd am yr anawsterau maen nhw'n eu profi, eu heffaith ar eu bywydau, y goblygiadau i'r dyfodol a beth allai'r coleg ei wneud i helpu. Efallai fod cymorth ar gael o fewn y coleg neu y bydd angen ichi droi at wasanaethau allanol.

Annog a hwyluso hunan-adnabod

Gall profiadau negyddol yn yr ysgol, bwlio a chamwahaniaethu olygu fod llawer o fyfyrwyr sy'n ofalwyr yn amharod i roi gwybod am eu cyfrifoldebau gofalu. Mae'n bwysig fod colegau'n defnyddio dulliau ffurfiol ac anffurfiol i alluogi ac annog myfyriwr sy'n ofalydd i roi gwybod am eu sefyllfa. Gall hynny gynnwys cwestiynau ar ffurflenni cofrestru, yn y cyfweiliad ac yn ystod y broses gynefino, ac mewn cyfarfodydd gyda thiworiaid.

Mae'n bwysig hefyd eich bod yn hyrwyddo'r gefnogaeth sydd ar gael i fyfyrwyr sy'n ofalwyr – trowch at fyfyrwyr sy'n ofalwyr ym mhrosbectws y coleg ac ar wefan y coleg. Bydd hyn yn helpu myfyrwyr i deimlo fod eu hanghenion yn bwysig i'r coleg, a'u bod yn debygol o gael y cymorth sydd ei angen arnynt. Bydd posteri a thafleuni sy'n codi ymwybyddiaeth o anghenion myfyrwyr sy'n ofalwyr, ac sy'n cyfeirio myfyrwyr sy'n ofalwyr at staff all ddarparu'r gefnogaeth hefyd yn eu helpu i roi gwybod am eu sefyllfa. Fel gyda phob gwybodaeth, bydd angen i'r adnoddau hyn gael eu hysgrifennu a'u cynhyrchu mewn ffordd sy'n hygyrch i bob dysgwr.



Cefnogi myfyrwyr sy'n ofalwyr wrth iddynt symud rhwng yr ysgol, coleg, addysg uwch a'r gweithle

Er mwyn sicrhau cefnogaeth gyson i ofalwyr, mae'n bwysig fod y llwybr o'r ysgol i addysg bellach yn un esmwyth ac effeithiol. Mae Coleg Sir Gâr yn gwneud hyn trwy wasanaeth mentora. Mae gan y coleg dîm pwrpasol o fentoriaid ar draws pob campws, sy'n cynnig cefnogaeth un-i-un gyda cheisiadau, eiriolaeth a mentora personol. Wrth weithio gyda'r mentoriaid, gall myfyrwyr roi sylw i unrhyw faterion neu ofidiau sydd ganddynt. Mae gan y tîm brofiad o greu dulliau pwrpasol ac mae'n edrych ar y rhwystrau sy'n atal y myfyrwyr rhag ymhél ag addysgu a dysgu ar hyn o bryd. Pan fo angen gall y tîm atgyfeirio myfyrwyr at asiantaethau eraill megis Tîm Cynghori Coleg Sir Gâr, timau iechyd a gwasanaethau arbenigol eraill.

Hefyd, gall y mentoriaid eiriol dros fyfyrwyr pan fo angen gyda thiwtoriaid coleg, a gweithio ar gynlluniau gweithredu er mwyn hwyluso profiad dysgu'r myfyriwr.

Yn ogystal â'r gefnogaeth un-i-un, mae'r tîm Mentora yn gweithio ar drefniadau cynefino ar gyfer myfyrwyr newydd i'r coleg. Neilltuwyd mentor ar gyfer pob Ysgol Gyfun yn Sir Gaerfyrddin sy'n gweithio gyda phenaethiaid Blwyddyn 11 - gweithwyr ieuenctid mewn ysgolion yn ogystal â chynghorwyr Gyrfa Cymru. Mae'r mentoriaid hefyd yn mynychu cyfarfodydd Proffil Asesiadau Bregus yn yr ysgolion. Yn ystod y cyfarfodydd

hyn, caiff myfyrwyr y credir eu bod mewn perygl o fod ddim mewn addysg, gwaith na hyfforddiant eu hamlygu a gall mentoriaid eu cynorthwyo wrth iddynt gofrestru yn y coleg.

Mae'r ddarpariaeth gynefino a gynigir gan y mentoriaid yn aml yn gyfle pwrpasol i'r bobl ifanc sy'n chwilio am gyfle i fynd i mewn i addysg bellach. Mae'r cyfleoedd yn cynnwys:

- Y cyfle i drafod ofnau yn yr ysgol a'r disgwyliadau o fywyd coleg gyda mentor.
- Ymweliadau campws, yn unigol neu mewn grwpiau.
- Y cyfle i fynd ar wythnos o sesiynau blasu yn ystod hanner tymor Chwefror ar draws pob campws. Yn ystod yr wythnos, mae cyngor ac arweiniad ar gael, yn ogystal â chymorth gyda gwneud cais am geisiadau.
- Y cyfle i fanteisio ar fentora anffurfiol cyn cofrestru.
- Y cyfle i fwynhau nifer o weithgareddau gwahanol ym mis Gorffennaf yn ystod rhaglen gynefino'r haf.
- Cefnogaeth wrth gofrestru.
- Cefnogaeth fentora ar ddechrau'r flwyddyn academaidd os oes angen.



Datblygu rhwydweithiau a grwpiau cefnogaeth cyfoedion

Gall myfyrwyr sy'n ofalwyr deimlo'n unig ac ynysig. Gall cysylltu â myfyrwyr eraill sy'n ofalwyr eu helpu i sylweddoli fod yna bobl eraill mewn sefyllfa debyg iddyn nhw. Gall hyd yn oed gwybod nad ydynt ar eu pen eu hunain fod yn hwb mawr i'w hyder. Efallai y bydd llawer o fyfyrwyr sy'n ofalwyr yn siarad yn onest ac agored â chyd-fyfyrwyr a rhannu gofidiau am y person maen nhw'n gofalu amdano/i, ansicrwydd eu rôl, beth fydd yn digwydd os yw'r person maen nhw'n gofalu amdano/i yn marw ac am eu dyfodol eu hunain. Mae llawer o faterion emosïynol ac anodd y mae llawer o fyfyrwyr sy'n ofalwyr yn teimlo'n fwy hyderus yn siarad amdanynt gyda myfyrwyr eraill sy'n ofalwyr yn hytrach na chyda rhywun nad oes ganddynt gyfrifoldebau gofalu.

Felly, gallai grŵp cefnogi yn y coleg fod o fudd mawr i ofalwyr. Gellid rhedeg y grŵp mewn partneriaeth â gwasanaeth gofalwyr neu fudiad cefnogi lleol. Cyn gwneud hynny, siaradwch â myfyrwyr sy'n ofalwyr i gael gwybod sut hoffent fod yn rhan o grŵp cefnogi, sut grŵp ddylai fod, pa mor aml ddylai gyfarfod ac ymhle y dylid ei gynnal.

Bydd grŵp a arweinir gan fyfyrwyr yn ymrymuso myfyrwyr sy'n ofalwyr ac yn eu galluogi i ddatblygu sgiliau, teimlo fod gwerth iddynt a sicrhau bod y grŵp yn gweddu i'w hanghenion.

Galluogi myfyrwyr i ddysgu o adref

Gall fod adegau pan mae myfyriwr sy'n ofalydd dros dro ac yn annisgwyl yn methu mynd i'r coleg, er enghraifft pan mae angen gofal ychwanegol ar riant, neu pan mae brawd neu chwaer yn sâl. Trwy gefnogi'r myfyriwr gydag adnoddau a deunyddiau er mwyn dysgu o gartref, gallant ddal ati i astudio. Gallai hyn olygu sicrhau y gallant ddefnyddio llwyfan dysgu ar-lein, neu ddanfon nodiadau, gweithgareddau a deunyddiau i fyfyrwyr.

Unwaith eto fodd bynnag, cefnogwch y myfyriwr a'u teulu i geisio cael cefnogaeth nad yw'n dibynnu ar y person ifanc yn gorfod dysgu o adref.

Holwch a yw'r myfyriwr sy'n ofalydd yn gallu defnyddio cyfrifiadur neu liniadur gartref. Os nad ydynt, holwch a yw'r coleg yn gallu cynnig cymorth trwy ei gronfeydd caledi neu gynnig un dros dro.



Cyfeiriadau

Alexander, C (2014), *Time to be Heard, A Call for Recognition and Support for Young Adult Carers* (Carers Trust).

Audit Commission (2010), *Against the Odds Re-engaging Young People in Education, Employment or Training* (Local Government).

Becker, F and Becker, S (2008), *Young Adult Carers in the UK: Experiences, Needs and Services for Carers aged 16–24* (The Princess Royal Trust for Carers).

Carers Trust (2012), *Collection of Data on the Attainment and Attendance of School Pupils with Caring Responsibilities* (Carers Trust, 2012).

Carers UK (2001), *It Could Be You – A Report on the Chances of Becoming a Carer* (Carers UK).

Census 2011, Office for National Statistics.

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

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

Sempik, J and Becker, S (2014), *Young Adult Carers and Employment* (Carers Trust).

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


The Children's Society (2013), *Hidden from View: The Experiences of Young Carers in England* (The Children's Society).



Cyhoeddwyd gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru
3ydd Llwr,
33–35 Heol yr Eglwys Gadeiriol Caerdydd CF11 9HB

Ffôn: 02920 090087
Ebst: wales@carers.org

Carers.org
professionals.carers.org

 www.facebook.com/CarersTrustWales
 www.twitter.com/CarersTrustWal
 www.youtube.com/user/CarersTrust

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn Yr Alban (SC042870). Cofrestrwyd yn gwmni cyfyngedig trwy warant yn Lloegr a Chymru Rhif 7697170. Swyddfa gofrestredig: 32–36 Loman Street, Llundain SE1 0EH.

© Carers Trust 2018. Lluniau trwy garedigrwydd Photofusionpictures.org. Defnyddiwyd modelau yn yr holl luniau llyfrgell. Oherwydd natur sensitif ein gwaith rydym wedi newid enw rhai o'r gofalwyr a'r sawl y gofalant amdanynt yn yr adnodd hwn.