

## Perthnasau a gofalu am blentyn anabl

### Cyflwyniad

Fe all cael plant gynorthwyo i ddod â chwpwl yn nes at ei gilydd ond fe all y pwysau ychwanegol o ofalu am blant hefyd roi straen sylweddol ar berthynas. Fel rhiant plentyn anabl, yr un yw'r hanes, ond fe allai'r pwysau fod yn wahanol, ac ar brydiau yn fwy, gyda chymorth priodol yn anos i'w gael.

*“Fe ddaeth [ein plentyn] â ni yn nes at ein gilydd. Yr oedd yn rhaid inni fod yn gryf [ond] y mae'n uffern o straen – y mae'n mynd â chi at eich terfynau ar adegau.”*

Yn gynnar yn 2004, fe wnaeth Cyswllt Teulu gynnal arolwg o fwy na 2000 o rieni plant anabl gan ofyn yn benodol am sut yr oedd gofalu am blentyn anabl wedi cael effaith ar eu perthynas gyda'u cymar. Fe dderbyniwyd ymatebion oddi wrth famau a thadau sydd ar hyn o bryd mewn perthynas, mamau a thadau sy'n rhieni unigol, a mamau a thadau sydd wedi gwahanu oddi wrth riant arall y plentyn ond sy'n awr mewn perthynas newydd.

Fe rydd y daflen wybodaeth hon drosolwg byr ar ganlyniadau'r arolwg, a, gan ddefnyddio'r sylwadau a'r farn gan rieni eu hunain ynghyd â pheth gwybodaeth ymarferol am wasanaethau a hawliau, y bwriad yw iddo fod yn ganllaw defnyddiol ar gyfer holl rieni plant anabl sy'n ymlafnio gyda materion perthynas.

### Effaith Gofalu am Blentyn Anabl ar Berthynas

Y mae pob perthynas yn wahanol. I rai o'r rhieni y gwnaethom siarad â hwynt, yr oedd y profiad o gael plentyn anabl wedi gwneud eu perthynas yn gryfach ac yn fwy boddhaus.

*“Ni all na fy ngŵr na minnau ddychmygu bywyd heb y llall - ni allai'r un ohonom ymdopi gyda'r plant heb gymorth y llall. Y mae yna agosrwydd rhyngom nas gellir byth mo'i rannu gyda neb arall.”*

*“Ar ôl anawsterau cynharach yn berthynas, yr ydym yn awr yn llawer nes.”*

*“Yr ydym yn ardderchog fel tîm mewn argyfwng – ni yw'r teulu sy'n ymdopi!”*

Yr oedd y rhan fwyaf o'r heriadau yr un fath – teimladau o fod wedi'ch ynysu ac anawsterau o ran dod i delerau gyda'r newyddion bod eich plentyn yn anabl, nid yn cael digon o amser i chi'ch hun ac i'r naill a'r llall, diffyg cefnogaeth a dealltwriaeth o fysg gweithwyr proffesiynol a'r rhwydwaith teuluol ehangach, trafferthion gyda chadw cydbwysedd rhwng gwaith a gofalu, gorfod brwydro am wasanaethau, mwy o bryderon ariannol, a phrinder gwasanaethau addas.

*“Y mae unrhyw anawsterau rhwng fy ngŵr a minnau yn cael eu gwaethygu gan y straen ychwanegol a'r amser a gollir yn gofalu am blentyn anabl. Nid yw'r un ohonom yn cael digon o amser a sylw i ni'n hunain fel unigolion ac nid oes gan yr un ohonom y gallu i roi mwy i'r llall. Y mae yna gryn lawer o ddrwgdeimlad – y mae ef yn gwrthwynebu nad wyf i yn treulio cymaint o amser gyda'n plentyn anabl ag y mae ef yn ei wneud, ac yr wyf innau'n gwrthwynebu nad yw ef yn cydnabod yr ymdrech aruthrol yr wyf i yn ei wneud i gydgysylltu amserlenni, ymweld â'r ysgol ac ymladd brwydrau parhaus i gael yr hyn y mae'n mab ei angen.”*

*“Fe wnaethom wahanu am chwe mis, er mwyn rhoi amser i'm cymar ddod i delerau gyda'r anabled...yr wyf yn dal yn brifo ac yn ddig am ei fod wedi gadael.”*

Yn y pen draw, i rai yr oedd yr heriadau yn ffactor mawr yn y ffaith fod y berthynas wedi dirwyn i ben.

“Yr oedd y chwalfa yn fy mhriodas yn ganlyniad uniongyrchol i roi genedigaeth i blentyn anabl. Ond yr wyf yn ystyried bod hyn wedi bod yn beth da yn y cyfnod hir. Yn fy marn i, y mae plentyn anabl yn y teulu yn cryfhau priodas dda ond yn dangos brychau mewn ffordd na fyddai dim arall yn ei wneud mewn priodas wael.”

## Gwneud i berthynas weithio

Y mae'ch perthynas fel cwpwl yn gosod yr amgylchedd emosiynol ar gyfer eich holl deulu. Fe fydd cadw'ch perthynas fel cwpwl yn gryf ac yn iach o fudd i'r holl deulu.

Y mae yna bob mathau o bwysau a all roi straen ar eich perthynas. Ffactorau allanol fel prinder amser ar gyfer yr holl waith y mae amynt angen eu gwneud, blinder, gofidiau ynglŷn ag arian, pryderon ynglŷn â'r dyfodol, teimladau o euogrwydd neu o rwystredigaeth ac nid yn cael digon o amser gyda'i gilydd ar eu pennau'u hunain – fe all y rhain oll niweidio'ch perthynas. Os ydych yn profi rhai o'r pwysau hyn, nid ydych ar eich pen eich hun. Yn wir, y mae'r mwyafrif llethol o rieni sy'n gofalu am blentyn anabl yn datgan problemau gyda straen neu iselder ysbryd, gyda bron cymaint yn profi blinder a diffyg cwsg yn ogystal.

Y mae yna bethau y gallwch eu gwneud i gryfhau'ch perthynas a'i rhoi ar y llwybr cywir os nad yw pethau yn mynd yn dda. Y newyddion da yw y gall y ffordd yr ydych yn gweithredu fel cwpwl i ymdrin â'r pwysau a'r problemau gryfhau'ch perthynas.

A gadewch euogrwydd ar ôl - y mae yna bwysau ar fywyd teuluol pawb y dyddiau hyn ac ar un y chi yn neilltuoel, ac weithiau fe â pethau o chwith. Cofiwch - teulu cariadlon yw'r peth gorau a allwch ei roi i rywun.

## Daliwch i siarad!

Yr allwedd i wella neu i gryfhau unrhyw faes o'ch perthynas yw siarad. Y mae arnoch angen trafod trefniadau ac atebion ymarferol i broblemau i beri i bethau weithio. Y mae arnoch hefyd angen rhannu'ch teimladau, meddyliau, pryderon, gobeithio ac anghenion. Gwrandewch ar eich cymar, gwrandewch go iawn. Ceisiwch â deall safbwynt eich cymar a'i anghenion, a chydabyddwch eich gwahaniaethau. Peidiwch â gwneud rhagdybiaethau ynglŷn â'r hyn y mae'ch cymar yn ei feddwl a pheidiwch â disgwyl i'ch cymar allu darllen eich meddwl.

*“Dal i siarad gyda'ch gilydd a pheidio â chelu'ch teimladau – bod yn ddidwyll ynglŷn â'r hyn yr ydym yn ei feddwl yn wirioneddol am ein sefyllfa.”*

Byddwch yn agored am eich teimladau – fe all ofn, difaru, dicter, rhwystredigaeth, euogrwydd, siom, oll fod yn normal weithiau. Pan fydd eich cymar yn rhannu'u teimladau gyda chi, peidiwch â'u barnu, gwrandewch a cheisiwch â deall. Trafodwch a oes yna unrhyw newidiadau a all wneud pethau yn well – a oes yna broblem wirioneddol ynteu ai ond un ohonoch sydd wedi cael wythnos faith flinedig?

Y mae gwneud i unrhyw berthynas weithio yn dechrau gyda'r unigolyn. Y mae yna lawer o resymau dros ddechrau ac aros mewn perthynas, megis cariad a chwmnïaeth, magu teulu, profiad rhywiol, mwy o sicrwydd, ac yn y blaen. Siaradwch am y ffordd y mae troeon bywyd wedi newid eich disgwyliadau - y mae'n annhebygol fod pethau wedi digwydd yn union fel y gwnaethoch chi'u dychmygu yn gyntaf pan ddaethoch ynghyd fel cwpwl - y mae'r cynlluniau a wnaethoch ar gyfer eich bywyd fwy na thebyg erbyn hyn yn eitha' gwahanol. Rhannwch gyda'ch gilydd eich disgwyliadau ar gyfer y dyfodol.

## **Pethau i'w Gwneud ac i'w Hosgoi o ran Dadlau**

Y mae pob cwpwl yn dadlau ac y mae'n beth arferol i beidio â chytuno ar bopeth. Byddwch yn barod i gyfaddawdu – yr ydych eisiau sefyllfa o ennill i'r ddau gymar, nid y naill yn fuddugwr a'r llall yn gollwr. Cofiwch mai yn aml nid yw ffræe yn ymwneud â'r broblem wirioneddol, waelodol – ceisiwch â chanfod gwir achos y ffræe gan roi sylw i hynny. Pan fyddwch yn dadlau, cofiwch nad y person fel arfer yw'r broblem ond y sefyllfa.

Neilltuwch amser i siarad am yr anghytuno neu'r gwrthdaro ac ar y dechrau un, rhwch 10-15 munud i'ch gilydd i egluro'r pwynt heb unrhyw ymyrryd. Eisteddwch i lawr wrth siarad, edrychwch i lygaid eich gilydd a gwrandewch ar yr hyn a ddywed eich cymar. Y mae'n hawdd colli golwg o'r hyn sydd wrth wraidd yr anghydfod; ceisiwch â chadw at y pwnc, a chanolbwyntiwch ar ganfod ateb y gallwch ill dau gytuno arno. Ble bynnag y bo'n bosibl, cydnabyddwch pan fo'r person arall yn gwneud pwynt dilys. Wrth gwrs, weithiau nid oes yna dir cyffredin neu un ateb a fydd yn boddhau'r ddau ohonoch chi a'r canlyniad gorau yw cytuno i anghytuno.

Ceisiwch ag osgoi dadlau ar ôl bod yn yfed nac ymddwyn yn ymosodol na gweiddi. Osgowch ddweud rhywbeth i amharchu neu i frifo'n fwriadol deimladau'r person arall a pheidiwch byth â chrybwyll barn neu sefyllfaoedd pobl eraill. Ceisiwch â pheidio â chodi hen grachod neu ddadlau pwynt yn hwy nag sy'n angenrheidiol - rheol dda yw cadw'r cyfan i lai nag awr, gan gytuno i siarad rhyw dro arall os yw'r mater yn dal heb ei ddatrys. A bob amser, rhwch gorau i ffræo a gwahanu os ydyw'n ymddangos i un ohonoch chi y gall dadl waethygu i drais.

## **Cyfeillach**

Y mae cyffwrdd yn bwysig ac y mae arwyddion o ofal yn eich cadw yn agos fel cwpwl. Cyffyrddwch bob dydd – gwasgu'r fraich, cyffyrddiad ar yr ysgwydd, cusan.

Y mae rhyw yn rhan bwysig o berthynas - ond fe fydd blinder, neu ludded llwyr, yn amharu. Y mae hyn yn brofiad cyffredin i rieni, yn enwedig i'r rhai sy'n gofalu am blant ifanc neu anabl. Hefyd, y mae'r rhan fwyaf o bobl yn adrodd am golli awydd am ryw yn ystod amseroedd o straen neu ofid. Trafodwch eich anghenion a chytunwch ar sut yr ydych yn dymuno i'ch bywyd rhywiol fod. Cofiwch y gall eich anghenion rhywiol fod yn wahanol i'ch cymar; y mae merched yn aml eisiau bod yn rhywiol pan fônt yn teimlo y cânt eu chwennych ac yn ddiogel, tra gall dynion fod eisiau rhyw er mwyn teimlo'u bod yn cael eu caru.

*"Fe wneuthum ei ganfod yn fuddiol cael cyfarfod a siarad â mamau eraill yn yr un sefyllfa – gan ganfod nad yw eu bywydau rhywiol hwythau ychwaith yn bodoli oherwydd problemau cysgu!"*

Y mae llawer o bobl yn canfod nad yw problemau gyda rhyw yn parhau yn hir. Pan fo problem yn parhau, yna fe all y mudiad Relate gynorthwyo. Y mae Relate yn cynorthwyo miloedd o gyplau i gael therapi rhyw, ac y maent yn cynorthwyo llawer mwy gyda gwybodaeth a chymorth dros y ffôn.

**Linell Relate** Ffôn: 0845 1 30 40 10 (Lun-Gwener, 9.30 y bore - 4.30 y prawn); Gwefan:  
<http://www.relate.org.uk/sexproblems>

## **Rhannu'r Gofal**

Rhannwch y gwaith – os yw un person yn teimlo'i fod yn gwneud y rhan fwyaf o'r gwaith yn y cartref, fe all hyn arwain at rwystredigaeth gyda'u cymar yn ogystal â gadael llai o amser i dreulio fel teulu. Peidiwch ag arthio neu swnian ar bobl i wneud gwaith na gwneud sylwadau dilornus, yn hytrach gwnewch y gwaith o rannu gorchwylion yn rhan o arferion dyddiol pawb, yn oedolion a phlant.

Gwnewch drefniadau i ymdopi ag agweddau ymarferol bywyd dyddiol eich teulu, datrysych problemau o flaen llaw - fe wnâ hyn gynorthwyo i gadw peth o'r pwysau a'r straen oddi ar eich perthynas.

Efallai y bydd siarad gyda rhieni eraill sy'n gofalu am blentyn gyda'r un cyflwr o gymorth. Y mae rhannu atebion ymarferol i gyd-broblemau yn ffynhonnell werthfawr o gymorth y mae llawer o rieni yn ei chael o siarad gydag eraill sydd wedi bod yn yr un sefyllfa yn ogystal (gweler yr adran sy'n ymdrin â gwneud cysylltiad gyda rhieni eraill am fwy o wybodaeth am y gwahanol ffyrdd y mae hyn yn bosibl).

### **Cyngor a Chynghori ar Berthynas**

*“Yn y diwedd, fe wnaeth yna elusen leol ein cynghori ac yr wyf yn sicr mai dyma'r prif reswm pam ein bod yn dal gyda'n gilydd fel teulu.”*

Os ydych yn pryderu am eich perthynas, y mae yna lawer o lyfrau a gwefannau y gallwch gael golwg arnynt ac fe allwch ganfod mwy o gyngor ynglŷn â pherthynas ar wefan: <http://www.relate.org.uk>

Fe allech ystyried siarad gyda chynghorydd perthynas; fe wnânt edrych yn fanwl gyda chi ar y materion dan sylw yn eich perthynas a'ch cynorthwyo chi i wneud newidiadau. Fe gewch sesiynau rheolaidd a all fod yn rhai wyneb yn wyneb neu ar y ffôn. Fe wnâ'r cynghorydd wrando ar y ddau ohonoch, ac ni wnâ ochri gydag un. Fe wnâ'r cynghorydd barchu'ch syniadau am eich perthynas, yn ogystal ag awgrymu syniadau eraill.

Am fanylion gwasanaethau cynghori yn eich ardal, ffoniwch Llinell Gymorth rhadffôn Cyswllt Teulu, Ffôn: 0808 808 3555.

**Fe all Y Gymdeithas Brydeinig dros Gyngori a Seicotherapi (BACP),**  
Ffôn: 0870 443 5252, *ddarparu rhestr o gynghorwyr achrededig yn eich ardal.*

### **Gwneud amser ar eich cyfer chi, eich perthynas, ac ar gyfer yr holl deulu**

Y mae'n swnio'n rhyfedd, ond fe wnâ'ch perthynas elwa pe byddech bob un yn neilltuo peth amser ar eich cyfer eich hun. Nid rhyw foethusrwydd hunanfodhaol yw hyn ond amser gwerthfawr i gael eich cefn atoch. Gadewch i eraill wybod pa bryd fydd eich amser chi - fe all fod yn amser hir yn y baddon neu allan yn cerdded y ci.

Neilltuwch amser i'w dreulio fel cwpwl – os yw hyn yn swnio'n amhosibl, yna y mae'n fwy na thebyg ei fod yn bwysicach na dim! Nid oes yn rhaid ichi fynd allan, fe allai fod yn un noson yr wythnos pan fo'r plant yn eu gwelyau – ond cytunwch o flaen llaw y byddwch yn treulio amser gyda'ch gilydd, ac nid yn gweithio.

*“SEIBIANT! ... y mae'n ein gwneud ni ill dau deimlo'n ddynol eto.”*

*“Pan fo’n plentyn yn derbyn gofal, yr ydym yn treulio amser o ansawdd da gyda’n gilydd.”*

*“Fe wnaeth mynd allan gyda’r nos yn achlysurol heb y plant [gynorthwyo’n perthynas.]”*

## **Cael Seibiant**

Fe all gwasanaethau ymarferol fod ar gael i roi’r cyfle ichi gael seibiant go iawn ac i wneud amser i chi ac i’ch perthynas. ‘Gofal seibiant’ yw’r ymadrodd cyffredinol a ddefnyddir i ddisgrifio unrhyw wasanaeth a ddarperir gan eich awdurdod lleol neu asiantaeth wirfoddol sy’n sicrhau bod plentyn neu oedolyn anabl yn derbyn gofal tra bod y prif ofalwr yn cael seibiant. Fe all fod yn lleoliad ar gyfer eich plentyn mewn cynllun chwarae neu ganolfan ar gyfer plant anabl, neu arosiadau dros nos rheolaidd gyda theulu arall (a adwaenir weithiau fel Cynlluniau Cysylltu Teuluoedd) neu mewn lleoliad preswyl sy’n addas i anghenion eich plentyn. Y mae’r rhan fwyaf o ofal seibiant yn cael ei drefnu gan y gwasanaethau cymdeithasol - yr adran o fewn eich awdurdod lleol sy’n gyfrifol am ddarparu cymorth i ddiwallu anghenion plant ac oedolion anabl. Fel arfer, fe fydd ar y gwasanaethau cymdeithasol angen asesu anghenion eich plentyn a’ch teulu cyn y gellir trefnu gwasanaethau ond fe all cael gofal seibiant fod yn anhepgor i ambell berthynas.

Am wybodaeth am y gwasanaethau cymdeithasol a’ch hawliau, ffoniwch Llinell Gymorth Cyswllt Teulu a gofynnwch am gopi o’r daflen wybodaeth ‘*Aseidiadau a Gwasanaethau yn Lloegr a Chymru*’ neu ‘*Aseidiadau a Gwasanaethau yn yr Alban*’, yn ogystal â’r daflen wybodaeth ‘*Gwyliau, chwarae a hamdden*’.

## **Treulio Amser fel Teulu**

Yn ogystal â neilltuo amser i’w dreulio fel cwpwl, hefyd neilltuwch amser i’w dreulio fel teulu gyda gweithgareddau ar gyfer pawb. Yr hyn y mae plant yn dymuno fwyaf oll gan eu rhieni yw eu hamser - ac fe all hyn fod yn beth prin! Sicrhewch eich bod yn neilltuo amser i’w dreulio gyda’ch holl blant - fe wnâ pawb elwa.

Am fwy o wybodaeth am weithgareddau hamdden, ffoniwch y Llinell Gymorth am gopi o’r daflen wybodaeth ‘*Gwyliau, chwarae a hamdden*’ a manylion am wasanaethau gwybodaeth lleol.

“Canfod cydbwysedd rhwng y byd anabl a’r byd abl – rhywbeth yr oedd cael yr ail un yn ei alluogi. Gadael i’r ddau ddatblygu’u perthynas eu hunain.”

## **Brodyr a Chwiorydd**

Dyma ond ychydig o gynghorion oddi wrth rieni eraill ynglŷn ag ymdrin â materion cyffredin yn ymwneud â brodyr a chwiorydd plant anabl:

*Amser a sylw cyfyngedig ar gyfer plant eraill?* Neilltuwch rai adegau neilltuol i’w treulio gyda’r brodyr a’r chwiorydd, er enghraifft, amser gwely, sinema unwaith y mis. Trefnwch ofal byrdymor ar gyfer digwyddiadau pwysig megis diwrnodau mabolgampau ac weithiau rhowch anghenion y brodyr a’r chwiorydd gyntaf a gadewch iddynt hwy’ ddewis beth i’w wneud.

*Pam y nhw ac nid mi?* Pwysleiswch nad oes neb ar fai am anawsterau'u brawd neu'u chwaer. Dewch i delerau'ch hun gydag anabledd eich plentyn ac anogwch y brodyr a'r chworydd i weld eu brawd neu'u chwaer fel person sydd â chyffelybiaethau a gwahaniaethau iddynt hwy.

*Gofidio am ddod â chyfeillion gartref?* Trafodwch sut i egluro anawsterau brawd neu chwaer wrth gyfeillion. Yn achlysurol, gwahoddwch gyfeillion heibio i'ch tŷ pan fo'r plentyn anabl ymaith a pheidiwch â disgwyl i frodyr a chworydd gynnwys y plentyn anabl bob amser yn eu chwaraeon neu'u gweithgareddau.

*Sefyllfaoedd ingol gartref?* Anogwch y brodyr a'r chworydd i ddatblygu eu bywyd cymdeithasol eu hunain. Fe all clo ar ddrws ystafell wely sicrhau preifatrwydd a diogelu eiddo rhag cael ei ddifrodi. Ewch am gyngor proffesiynol ynglŷn â gorchwylion gofalu a thrin ymddygiad anodd ble y gellir cynnwys brodyr a chworydd. Ceisiwch â chadw synnwyr digrifwch y teulu.

*Cyfyngiadau ar weithgareddau teuluol?* Ceisiwch â chanfod gweithgareddau teuluol y gall pawb eu mwynhau, er enghraifft, nofio, picniciau. Chwiliwch am gynlluniau gwyliau y gall y brawd a'r chwaer neu'r plentyn anabl gymeryd rhan ynddynt, a defnyddiwch gymorth oddi wrth y teulu neu gyfeillion gyda'r plentyn anabl neu'r brodyr a'r chworydd.

*Euogrwydd am fod yn ddig gyda brawd neu chwaer anabl?* Gwnewch hi'n eglur ei bod hi'n iawn fod yn ddig weithiau - y mae teimladau cryfion yn rhan o unrhyw berthynas agos. Rhannwch rai o'ch teimladau cymysg eich hun ar adegau. Weithiau, fe all brodyr a chworydd ddymuno siarad gyda rhywun y tu allan i'r teulu.

*Cywilydd o frawd neu chwaer yn gyhoeddus?* Sylweddolwch y gall perthnasau abl fod yn destun cywilydd, yn enwedig rhieni. Canfyddwch sefyllfaoedd cymdeithasol ble y caiff y plentyn anabl ei dderbyn. Os yw'n ddigon hen, ymwahanwch am ennyd pan fyddwch allan gyda'ch gilydd.

Y mae Cyswllt Teulu hefyd yn cyhoeddi taflen wybodaeth o'r enw *Siblings*.

## Y Rhwydwaith Teuluol Ehangach

Fe all cefnogaeth a dealltwriaeth oddi wrth aelodau eraill y teulu wneud llawer iawn i gynorthwyo rhieni i ymdopi yn ystod cyfnodau anodd. I rai rhieni, fe all y rhwydwaith teuluol ehangach, yn enwedig taid a nain, fod yn ffynhonnell enfawr o gymorth ymarferol hefyd.

*"Fe wnaeth cael teulu estynedig cefnogol gerllaw [gynorthwyo'n perthynas] – pan oedd ein plentyn yn ieuengach, fe fyddem ond yn ei adael ef gydag aelodau agos o'r teulu a oedd yn deall ei anghenion."*

Dyma rai o ddyfyniadau oddi wrth deidiau a neiniau yn disgrifio'u teimladau pan glywsant y newyddion fod gan eu hŵyr anabledd:

*"Yr oedd yn anodd ymdopi a brwydro; pe bawn ond yn ddeng mlynedd yn ieuengach."*

*"Yr oeddwn yn ddig iawn. Pam ein bachgen ni?"*

*"Mae'n anodd gwybod sut i gymorth fy merch a'i gŵr – fe geisiasom â rhoi lle iddynt."*

*"Anodd iawn i'w dderbyn, eisiau gwneud mwy i gynorthwyo."*

*"Yr oedd yn ergyd dwbl - pryder ynglŷn â rhieni'r plentyn ond hefyd yn gofidio am y plentyn."*

Fel y mae rhai o'r dyfyniadau hyn yn awgrymu, nid yw bob amser yn hawdd i aelodau'r teulu wybod beth i'w wneud neu pa bryd i gamu i mewn a chynnig cymorth. Weithiau, fe all deimlo fel pe bae amoch **chi** angen eu cefnogi **hwynt**. Ar adegau, efallai na wnewch rannu'r un fam am fagu plant neu am faterion sensitif fel tyfu ac anabledd.

*"Fe all mamau-yng-nghyfraith beri trafferthion oherwydd na allant ddilyn y patrymau yr ydym wedi'u gosod ar gyfer ein mab."*

*"Nid yw'n werth gadael iddi dreulio noson yn nhŷ i nain, oherwydd ei bod hi'n newid y patrwm cysgu ac y mae'n cymeryd hyd at bum niwrnod inni i'w chael hi yn ôl i'r ffordd y mae angen iddi fod."*

Y mae ymagweddiad cyson yn aml yn bwysig iawn, yn enwedig i blant sydd ag anawsterau dysgu neu broblemau ymddygiad. Nid oes yn rhaid i hyn olygu na all aelodau eraill y teulu gyfrannu, pe bae ond mewn ffyrdd bychain. Peidiwch ag aros tan y caiff cymorth ei gynnig - gofynnwch, a byddwch yn benodol ynglŷn â'r hyn a fyddai o gymorth ichi.

Os yw'ch perthynas chi gyda'ch rhieni'ch hun yn wastad wedi bod yn anodd, y mae cael plentyn anabl yn annhebygol o wella'r berthynas honno. Fe wnaeth teuluoedd hefyd ddweud wrthym mai weithiau fe all geiriau ac ymddygiad teulu estynedig a chyfeillion fod yn egr, hyd yn oed os nad hyn yw'r bwriad.

*"Y mae'r taid a'r nain yn gwahodd eu hwyrion eraill i aros ond yr ydym ni'n cael ein hosgoi ac ni chawn wahoddiad i gyfarfodydd y teulu."*

*"Fe all chwalfa ddiwydd mewn teulu estynedig oherwydd na allant ddeall y materion dan sylw a'r problemau."*

Fe all mai'r allwedd yw trafodaeth ddiwyll ac agored gyda'ch rhieni am y materion dan sylw. Y mae'n taflen wybodaeth *Teidiau a Neiniau* yn manylu ar y pwnc hwn.

## Gwneud Cysylltiad gyda Rhieni Eraill

Bron yn ddieithriad, fe ddywed rhieni plant anabl mai ar ryw adeg neu'i gilydd y maent wedi profi teimladau o unigedd. Fe allech ei chael hi'n fuddiol siarad gyda rhieni eraill sydd wedi cael profiadau cyffelyb. Y mae gan lawer o gyflyrau meddygol sy'n effeithio ar blant (gan gynnwys rhai hynod o anghyffredin) grŵp cefnogi cenedlaethol sydd eisoes yn bodoli, sydd fel arfer yn cael ei gynnal gan rieni plentyn gyda'r cyflwr. Y maent yn ffynhonnell amhrisiadwy o gefnogaeth a chyingor, yn enwedig pan fo rhywun yn teimlo fel na phe bae neb arall yn deall yn union yr hyn yr ydych yn mynd drwyddo.

Weithiau, ni fydd yna grŵp cefnogi ar gyfer cyflwr penodol eich plentyn, ond fe fydd yna grŵp amlanabledd lleol ar gyfer rhieni plant gydag unrhyw fath o anabledd. Fe wnewch gyfarfod â rhieni eraill sydd wedi profi'r un teimladau o unigedd ag sydd gennych chi, ac sy'n deall y straen y gall cael plentyn anabl ei roi ar berthynas.

*"Y mae hi wedi bod yn wirioneddol fuddiol siarad gyda thadau eraill sydd yn yr un sefyllfa â minnau parthed plant anabl."*

*"Gallu siarad gyda theuluoedd eraill gyda'r un anabledd neu ond angen arbennig a chymharu hanesion parthed budd-daliadau, therapïau, arbenigwyr meddygol, ac yn y blaen. Yr ydym yn defnyddio grŵp lleol /elusen leol o deuluoedd anghenion arbennig sy'n rhagorol."*

Ffoniwch ein Llinell Gymorth am fanylion grwpiau cefnogi cenedlaethol a lleol ar gyfer teuluoedd sy'n gofalu am blentyn anabl. Os oes gan eich plentyn gyflwr anghyffredin ble nad oes yna rwydwaith o rieni yn bodoli ar ei gyfer, fe wnâ'n llinell gymorth geisio â'ch cysylltu chi ar sail un i un gyda rhieni eraill sy'n gofalu am blentyn sydd â'r un cyflwr. Os oes modd ichi ddefnyddio'r rhyngwyd, fe allech chi ddymuno ymweld â gwefan: <http://www.makingcontact.org> - ein cynllun cysylltu newydd sydd wedi'i seilio ar y rhyngwyd.

*"Yr oeddem yn credu mai ond direidus oedd ein plentyn ac fe wnaethom ddadlau ynglŷn â hyn."*

Y mae llawer o rieni sydd â phlant sydd â phroblemau ymddygiad a achosir gan eu cyflwr meddygol yn siarad am y rhwystredigaeth a'r briwiau y maent yn eu teimlo pan fo cyfeillion, athrawon, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ac eraill yn diystyru eu plentyn fel rhywun sydd ond yn camymddwyn, neu awgrymu bod y problemau i gyd yn deillio o fagwraeth wael. Y mae hyn yn aml yn digwydd yn y cyfnod cyn bod eich plentyn yn derbyn diagnosis pendant. Os ydych eisoes yn teimlo'n egwan, y mae hi'n rhy hawdd o lawer credu bod beirniadaethau pobl eraill yn ddilys, ac i droi'r teimladau hyn o euogrydd ar eich cymar. Y mae angen ichi gydnabod pan fo hyn yn digwydd, ac osgoi beio'r naill a'r llall. Atgoffwch eich hunain eich bod yn hyn gyda'ch gilydd.

I lawer o gyplau, y cyfnod cychwynnol pan fo'u plentyn newydd gael ei ganfod gydag anabledd yw'r amser mwyaf blinderus i gyd. I leihau'r ansicrwydd a'r ofn o'r anhysbys, ceisiwch â chanfod

cymaint o wybodaeth â phosibl am gyflwr eich plentyn, a rhannwch yr hyn yr ydych wedi'i ddysgu gyda'ch gilydd. Ceisiwch â chael cymaint o gefnogaeth ag y gallwch oddi wrth yr holl ffynonellau a grybwyllir uchod, ac oddi wrth y tîm gofal iechyd sy'n gofalu am eich plentyn. Weithiau, fe all cael ond diagnosis pendant gymeryd amser maith, ond peidiwch â gadael i hynny'ch atal chi rhag chwilio am gymorth yn y cyfamser.

## **Cyswllt Teulu a'r Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant (RCPCH)**

Yr ydym ar hyn o bryd yn gweithio gyda'n gilydd mewn partneriaeth newydd gyffrous o 2004 i 2007, sydd wedi'i wneud yn bosibl drwy grant Lotri sylweddol oddi wrth y Gronfa Gymunedol. Cysyniad hanfodol y bartneriaeth yw creu cyfathrebu dwy-ffordd effeithiol rhwng rhieni plant anabl ledled y Deyrnas Unedig a'r pediatryddon sy'n gweithio gyda hwynt. Y mae gan y prosiect, Rhieni a Phediatryddion Gyda'i Gilydd, un prif nod: Sicrhau bod pob rhiant ledled y DU y mae'u plentyn wedi'i eni neu'i ganfod gydag anabled neu anhwylder anghyffredin yn cael eu rhoi mewn cysylltiad yn awtomatig, drwy'u pediatrydd, â Cyswllt Teulu. Ein bwriad ni yn ystod yr amser allweddol ac anodd iawn yn eu bywydau yw y bydd hyn yn rhoi modd i bob rhiant a theulu gael at y cyngor, cymorth a gwybodaeth y mae arnynt eu hangen i oresgyn yr heriadau o ofalu am eu plentyn anabl, a fydd yn eu gosod ar lwybr cadarnhaol ar gyfer y dyfodol.

## **Pryderon Ariannol**

Mewn unrhyw berthynas, fe all pryderon ariannol fod yn broblem enfawr. Y mae'r costau ychwanegol o ofalu am blentyn anabl, efallai wedi rhoi'r gorau i weithio hefyd, i lawer o rieni yn golygu straen ychwanegol ar berthynas.

*"Y mae'n dal yn anodd gyda chostau ysbyty, y mae'n mab wedi cael llawer o lawdriniaethau ac felly y mae fy ngŵr wedi cael llawer o seibiant di-dâl o'i waith."*

*"Cael mwy o arian – ac felly dim angen gweithio ...felly treulio amser o ansawdd da gyda'n gilydd."*

*"Y mae arian yn bryder parhaus ac fe rydd hyn ni o dan straen ychwanegol."*

Fe all gwneud yn sicr eich bod yn hawlio'r holl fudd-daliadau y mae gennych hawl i'w cael gynorthwyo i leddfu peth o'r pwysau eraill ar fywyd teuluol. Am gyngor manwl ynglŷn â'r rhychwant llawn o fudd-daliadau, fe ddylech ffonio'n Llinell Gymorth am ddim, Ffôn: 0808 808 3555. Yr ydym yn cyflogi arbenigwr ar hawliau lles a all eich cynghori ynglŷn ag unrhyw agwedd o hawlio budd-daliadau a chredydau treth. Yr ydym hefyd yn cynhyrchu taflen gwybodaeth sydd am ddim parthed *Budd-daliadau, Credydau Treth a Chymorth Ariannol eraill*.

Weithiau, fe all y costau ychwanegol sy'n gysylltiedig â gofalu am blentyn anabl gyfrannu at drafferthion ariannol. Y mae'r Llinell Ddyled Genedlaethol, Ffôn: 0808 808 4000 (Llun-Gwener, 9.00 y bore-9.00 yr hwyr & Sadwrn 9:30 y bore -1.00 y pwn) Gwefan: <http://www.nationaldebtline.co.uk> yn cynnig cyngor arbenigol ynglŷn ag arian os ydych yn ymlafnio i ymdopi.

Fe all Llinell Gymorth Cyswllt Teulu hefyd roi manylion am ymddiriedolaethau elusenol a all fod yn barod i gynnig peth cymorth ariannol.

## **Bywyd Gwaith a Bywyd Teuluol**

I rai o'r rhieni a gymerodd ran yn ein harolwg, yr oedd gallu mynd i weithio yn hwb mawr i'r berthynas yr oedd ganddynt gyda'u cymar. Yr oedd hyn yn eu galluogi i gael seibiant o'r sefyllfa deuluol, diddordebau allanol, cyfeillgarwch gydag eraill, mwy o hyder personol, a'r cyfle i siarad am wahanol brofiadau gyda'ch cymar y tu hwnt i faterion teuluol dyddiol. I ychydig ohonynt, yr oedd cydbwysu gwaith gyda chyfrifoldebau gofalu am blant a chynnal cartref i'r teulu yn golygu nad oedd

ganddynt amser rhydd i ymroddi iddynt eu hunain nac i'w perthynas, neu yr oeddynt yn rhy flinedig i fwynhau unrhyw amser rhydd y gallent ei ganfod. Fe all hyn fod yn neilltuol o anodd os oes gennyf faban neu blentyn bach ac yn ystod gwyliau'r ysgol pan fo plant gartref drwy'r adeg.

*“Yr wyf yn mynd i weithio i ddianc; yr wyf yn mynd i weithio i gadw yn fy iawn bwyll.”*

*“Am dair blynedd ar ddeg, yr ydym wedi cael cwsg sy'n anesmwyth a chymharol brin. Y mae'n plentyn hynaf, sy'n dal yn fach o ran maint, yn ffodus, yn treulio hanner y nos rhyngom ni yn ein gwely neu nid yw'n dychwelyd i gysgu pan fo hi'n deffro am 2.00 y bore... Yn ystod gwyliau, yr wyf wedi arfer â mynd â'r plentyn/plant allan yn ystod y dydd ac wedyn gweithio yn y swyddfa drwy'r nos pan ddaw [fy nghymar] adref. Erbyn diwedd gwyliau'r ysgol, yr wyf yn hollol gysglyd gyda dim cyfle o gwbl i ddadebru.”*

Y mae rhieni wedi dweud wrthym fod y prif rwystrau rhag gweithio yn cynnwys natur anrhagweladwy rhai cyflyrau, anawsterau i gael amser o'r gwaith ar gyfer apwyntiadau ysbty, diffyg dealltwriaeth oddi wrth gyflogwyr a thrafferthion gyda chanfod gofal plant sy'n addas. Fe wyddom o wrando o rieni y bydd rhiant sy'n gweithio weithiau yn teimlo'i fod yn cael ei allgau oddi wrth apwyntiadau yn ystod y dydd ac yn methu â rhoi cefnogaeth i gymar sy'n gofalu yn llawn amser, tra gall rhiant a adawyd gartref deimlo'n ddigofus ac yn ynysig. Fodd bynnag, fe ellir ystyried gwaith fel bod yn hanfodol i leihau anawsterau ariannol teulu hyd yr eithaf.

*“Y mae fy ngwraig yno (mewn cyfarfodydd ac apwyntiadau) ac y mae'n gwneud yr holl benderfyniadau, yna, oherwydd gwaith fe gaf fy nghyhuddo o beidio â bod yna i gynorthwyo i wneud y penderfyniadau.”*

“...Fe ddof adref wedi blino ... yna y mae'n rhaid imi wynebu gofalu... ac y mae gennyf gymar dan bwysau i ymdrin ag ef.”

## **Hawliau Newydd**

Y mae deddfwriaeth cyflogaeth, a ddaeth i rym o 2003, wedi rhoi hawliau newydd i'r rhan fwyaf o rieni gweithiol, gyda gwell hawliau ar gyfer rhieni plant anabl. Fe all y cyfryw hawliau alluogi rhieni gweithiol i blant anabl i gael mwy o amser i dreulio gyda'u plant a gyda'i gilydd. Er enghraifft, fe ddylai yn awr fod yn haws i riant gweithiol gael mwy o gyfle i fynd gyda chymar sy'n ofalwr llawn amser i apwyntiadau ysbty. Y mae'r hawliau cyflogaeth yn cynnwys:

Yr hawl i ofyn am gael gweithio'n hyblyg

Seibiant i rieni

Saib ar gyfer argyfyngau yn gysylltiedig â dibynnydd

Seibiant tadolaeth

Y mae'r hawliau hyn ac eraill yn cael eu trafod yn fanylach yn ein taflen wybodaeth ar gyflogaeth, sef “Gweithio a gofalu am blentyn anabl”. Fe all swyddogaethau a pherthynas yn y teulu newid gyda threigliad amser ac fe all rhieni nad ydynt yn gweithio ddymuno dychwelyd i weithio. Y mae'r daflen wybodaeth ar gyflogaeth hefyd yn cynnwys gwybodaeth am fudd-daliadau sydd ar gael i wneud y trawsnewid yn ôl i waith.

## **Gofal plant a mathau eraill o ofal ar gyfer plant**

Yn Lloegr, Cymru a'r Alban, fe ellir cael cymorth gyda chanfod gofal plant addas oddi wrth y Gwasanaeth Gwybodaeth Plant Lleol. Yng Ngogledd Iwerddon, fe all teuluoedd ffonio Cyflogwyr dros Ofal Plant, Ffôn: 0800 028 3008 (Llun-Gwener, 10.00 y bore -1.00 y pŵn). Ledled y Deyrnas Unedig, fe all hi fod yn bosibl defnyddio taliadau uniongyrchol i drefnu gofal plant. Drwy'r cynllun taliadau uniongyrchol, fe all awdurdodau lleol roi taliadau mewn arian parod yn hytrach na gwasanaeth. Er enghraifft, fe all hyn alluogi rhieni gweithiol i gyflogi rhywun i ofalu am blentyn ar ôl ysgol. Mewn amgylchiadau eithriadol, fe ellir defnyddio taliadau uniongyrchol i dalu perthynas

agos ac fe all fod yn ffordd o dderbyn a chydabod y cymorth a roddwyd gan rywun sydd â pherthynas agos â chi a'ch plentyn. Y mae'n taflenni gwybodaeth am asesiadau yn cynnwys gwybodaeth am daliadau uniongyrchol.

## lechyd

### Ymdopi â straen

Y mae straen yn effeithio ar filiynau o bobl yn y Deyrnas Unedig bob blwyddyn. Fe all gael ei achosi gan ddiwyddiadau mawr yn eich bywyd fel symud tŷ neu brofedigaeth, neu gan ffrwd o anawsterau llai difrifol. Fe allai hyn fod y pwysau dyddiol o fagu plentyn. I rieni plentyn anabl, y mae yna bwysau ychwanegol - y frwydr gyson am wasanaethau, mynychu cyfarfod ar ôl cyfarfod, neu'r ymladdfa i dalu costau ariannol ychwanegol megis cludiant oherwydd nad yw'n bosibl defnyddio'r gwasanaethau bysiau lleol. Y mae profi straen am hyrddiau byrion yn ffordd iach o ymateb i sefyllfaoedd anodd ond fe all straen ormodol neu hirfaith beri gwaeledd. Fe allech brofi symptomau corfforol – cur yn y pen, cyfog, camdreuliad, crychguriad y galon, a/neu chwysu mwy. Fe all straen ysgogi teimladau o bryder, ofn, dicter, rhwystredigaeth, ac iselder. Fe allech ganfod bod eich ymddygiad yn newid hefyd – efallai eich bod yn fwy croendenau neu ddagreuol, gan amharu ar y ffordd yr ydych yn rhyngweithio ag eraill (gan gynnwys eich cymar), ac fe all ymyrryd gyda'ch patrwm cysgu neu'ch bywyd rhywiol.

Y mae'r mwyafrif llethol o rieni sy'n gofalu am blentyn anabl yn dweud eu bod yn profi straen neu iselder ar ryw adeg neu'i gilydd. Y mae'r rhan fwyaf yn cysylltu hyn yn uniongyrchol gyda'r pwysau ychwanegol o ofalu am blentyn anabl.

*“Ni allwch feddwl yn iawn os nad ydych wedi cael cwsg.”*

*“Nid oherwydd bod y plentyn yn eich aflonyddu, ond oherwydd yr hyn sy'n digwydd y tu fewn i'ch pen. Yr ydych yn gofidio am y dyfodol.”*

Y mae'r ffordd y mae cwpwl yn ymdopi ag amser anodd iawn yn eu bywydau yn aml yn cael ei weld fel ffactor pwysig o ran pennu sut y mae perthynas yn datblygu. Fe all wneud perthynas yn gryfach, gan ddod â'r cwpwl yn nes at ei gilydd. I'r cyplau hynny nad ydynt yn ymdopi'n dda yn ystod amseroedd ingol, fe all gael effaith negyddol ar y berthynas. I rai a gymerodd ran yn ein harolwg, fe chwaraeodd ran sylweddol yn y ffaith fod eu perthynas wedi dirwyn i ben.

*“Fe fyddai wedi bod o gymorth pe na fyddwn wedi bod mor isel fy ysbryd pan gefais fy mhientyn yn y lle cyntaf...Pe byddwn wedi bod cyn gryfed ac wedi ymdopi fel y gwnaf yn awr, y mae'n fwy na thebyg na fyddwn ar fy mhen fy hun gyda fy mab yn awr. Fe allai fod wedi bod o gymorth pe bawn wedi gwrandao mwy ar fy nghyn-gymar ond ar y pryd yr oeddwn dan bwysau ac yn rhy isel fy ysbryd.”*

*“Y mae unrhyw anawsterau rhwng fy ngŵr a minnau yn cael eu gwaethygu gan y straen ychwanegol a'r amser a gollir yn gofalu am blentyn anabl...”*

Y mae yna amryw o sefydliadau yn cynhyrchu rhychwant o wybodaeth ddefnyddiol am ymdopi â straen, teimladau o bryder ac iselder ysbryd:

**The Mental Health Foundation /Y Sefydliad Iechyd Meddwl**, 83 Stryd Victoria Street, Llundain SW1H 0HW, Ffôn: (020) 7802 0300 Gwefan: <http://www.mentalhealth.org.uk> Y maent yn cynhyrchu taflen gwybodaeth ynglŷn â straen.

**Mind**, 15-19 Broadway, Llundain E15 4BQ, Ffôn: 0845 766 0163 Gwefan: <http://www.mind.org.uk> Y maent yn cynhyrchu canllawiau i reoli straen.

Fe ddylech hefyd ystyried siarad gyda'ch Meddyg Teulu a all gynnig cyngor ymarferol ynglŷn ag ymdopi gyda sefyllfaoedd sy'n sbarduno straen, gan drafod gyda chi unrhyw angen am ragor o gymorth.

## Camddefnyddio Alcohol a Chyffuriau

Y mae pobl yn defnyddio cyffuriau am amrywiaeth o resymau, ond i'r rhan fwyaf y mae'n ymwneud â newid y ffordd y maent yn teimlo. Efallai i deimlo'u bod wedi ymlacio, i anghofio am broblemau, i gynyddu hunan hyder, neu ond i deimlo'n dda. Fe all olygu cymeryd cyffuriau anghyfreithlon neu gamddefnyddio cyffuriau cyfreithlon megis meddyginiaethau ar bresgripsiwn neu alcohol. Fe all defnyddio cyffuriau yn y ffordd hon ddod yn niweidiol; er enghraifft, pan fônt yn dechrau amharu ar allu person i ymdopi â sefyllfaoedd anodd, achosi niwed i'w iechyd, neu arwain at ymddygiad dinistriol sy'n amharu ar yr unigolyn ac ar ei berthynas gyda'r sawl sy'n agos iddo. Os ydych yn gofidio y gall fod gennych chi neu'ch cymar broblem gydag alcohol neu broblem sy'n gysylltiedig â chyffuriau, fe allwch drafod hyn gyda'ch Meddyg Teulu. Hefyd, y mae yna amryw o sefydliadau a all gynorthwyo.

**Grwpiau Teulu Alcoholigion Anhysbys y DU a Gweriniaeth yr Iwerddon**, 61 Great Dover Street, Llundain SE1 4YF, Ffôn: (020) 7403 0888 Gwefan: <http://www.al-anonuk.org.uk> *Y mae Grwpiau Teulu Alcoholigion Anhysbys yn darparu dealltwriaeth, nerth a gobaith i unrhyw un y mae'i fywyd yn, neu wedi, cael ei amharu gan ddiota rhywun arall. Y mae Alateen yn rhan o gymdeithas Alcoholigion Anhysbys ac y mae ar gyfer pobl ifanc, sy'n ddeuddeg i ugain mlwydd oed, yr amharir arnynt gan ddiotwr gyda phroblem.*

**Alcohol Concern**, Waterbridge House, 32-36 Loman Street, Llundain SE1 0EE, Ffôn: (020) 7928 7377 Gwefan: <http://www.alcoholconcern.org.uk> *Y mae Alcohol Concern yn gweithredu fel y corff ambarél cenedlaethol ar gyfer 500 o asiantaethau lleol ledled y DU sy'n mynd i'r afael â niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol ac yn cynnig cymorth i deuluoedd a chyfeillion y sawl sydd â phroblemau sy'n gysylltiedig ag alcohol.*

**Alcoholigion Anhysbys**, Blwch Post 1, Stonebow House, Stonebow, Caerefrog YO1 7NJ, Ffôn: (01904) 644026 Gwefan: <http://www.alcoholics-anonymous.org.uk> *Cymdeithas o ddynion a merched sy'n rhannu'u profiad, nerth a gobaith gyda'r naill a'r llall fel y gallant ddatrys eu problem gyffredin a chynorthwyo eraill i wella o alcoholiaeth.*

**Cymdeithas Genedlaethol ar gyfer Plant Alcoholigion**, Blwch Post 64, Fishponds, Bryste BS16 2UH, Ffôn: 0800 358 3456, Gwefan: <http://www.nacoa.org.uk> *Y maent yn cefnogi plant sy'n cael eu magu mewn teuluoedd ble y mae un neu'r ddau riant yn dioddef o alcoholiaeth neu o broblemau caethiwus cyffelyb.*

**Turning Point**, New Loom House, 101 Backchurch Lane, Llundain E1 1LU, Ffôn: 020 7702 2300 Gwefan: <http://www.turning-point.co.uk> *Elusen gofal cymdeithasol flaelnllaw gyda gwasanaethau ar gyfer oedolion ledled Lloegr a Chymru, sy'n gweithio ym meysydd camddefnyddio cyffuriau ac alcohol, iechyd meddwl ac anabledd dysgu.*

**Teuluoedd Anhysbys**, Doddington & Rollo Community Association, Charlotte Despard Avenue, Battersea, Llundain SW11 5HD, Ffôn: 0845 1200 660 *Ar gyfer perthnasau a chyfeillion sy'n pryderu am y defnydd o gyffuriau neu broblemau ymddygiad cysylltiedig.*

## Trais yn y Cartref

Yn ein harolwg, fe wnaeth oddeutu 1 o bob 10 o atebyddion ddynodi'u bod wedi profi trais yn y cartref ers cael plentyn anabl. Nid yw'r arolwg yn dweud wrthym pwy yw'r dioddefwr neu'r camdriniwr, nac ychwaith a yw'r trais yn ymwneud â'r rhieni biologol, teulu ailgyfansoddedig, neu hyd yn oed aelodau eraill o'r teulu. Fodd bynnag, y mae ystadegau troseddau yn dweud wrthym mai yn y mwyafrif llethol o achosion, merched yw dioddefwyr trais yn y cartref. Weithiau, y mae'r trais hynny yn cael ei anelu tuag at blant, aelodau eraill o'r teulu a chyfeillion.

### Adnabod perthynas gamdriniol

Fe all merched fod yn wrthrych i amryw o ymddygiadau gorfodol a rheolaethol gan gymar. Fe all hyn ddigwydd yn awr ac yn y man neu yn fynych ac yn rheolaidd. Y mae pob sefyllfa a phob

perthynas yn unigryw, ond y mae camdriniaeth bob amser yn ymwneud â grym a rheolaeth. Y mae'r mudiad Cymorth i Ferched (gweler sefydliadau defnyddiol am fanylion cysylltu) yn cynhyrchu gwybodaeth fuddiol iawn am wahanol ymddygiadau i'ch cynorthwyo chi i ddod i wybod os ydych chi, neu rywun yr ydych yn ei adnabod, mewn perthynas gamdriniol. Y mae hyn yn cynnwys enghreifftiau o drais corfforol (dyrnu, clustochi, taro, brathu, pinsio, cicio, tynnu gwallt o'i wraidd, gwthio, rhoi hergwd, llosgi, tagu, treisio) a chamdriniaeth eiriol (gweiddi, gwatwar, cyhuddo, galw enwau, bygwth yn eiriol).

### **Cael Cymorth**

Y mae'r Llinell Gymorth bedair awr ar hugain gan Drais yn y Cartref Cenedlaethol, Ffôn: 0808 2000 247, e-bost: [helpline@womensaid.org.uk](mailto:helpline@womensaid.org.uk) (a weithredir mewn partneriaeth â Chymorth i Ferched a Lloches) yn darparu cefnogaeth, gwybodaeth ac yn rhoi gwrandawriad i ferched sy'n profi (neu sydd wedi profi) trais yn y cartref. Fe ellir cyrchu'r Llinell Gymorth hefyd drwy ddefnyddio Llinell Iaith neu *Typetalk*. Fe all gweithwyr cymorth y Llinell Gymorth gyfeirio merched at gyfreithwyr lleol cyfraith teulu, gwasanaethau galw heibio ac estyn allan a ddarperir gan Grŵp Lleol Cymorth i Ferched, a lletyau brys megis llochesau. Fe wnânt ystyried dewisiadau gyda chi ar gyfer aros yn eich cartref eich hun a'r goblygiadau a'r gweithdrefnau cyfreithiol sy'n gysylltiedig. Fe wnânt hefyd eich cynorthwyo chi i gynllunio ar gyfer eich diogelwch, ac ystyried dewisiadau ichi adael cartref y teulu, gan gynnwys y posibilrwydd o aros gyda chyfeillion a theulu neu fynd i loches.

### **Llochesau**

Y mae lloches yn dŷ diogel ble y gall merched sy'n profi trais yn y cartref fyw yn rhydd rhag trais. Os oes gennych blant, fe allwch fynd â hwynt gyda chi. Y mae cyfeiriadau llochesau yn gyfrinachol. Y mae yna fwy na 250 o lochesau yn Lloegr, yr Alban, Cymru a Gogledd Iwerddon - fe allwch ddewis teithio cyn belled i fwrdd o'ch tref enedigol, neu aros cyn nesed at eich tref enedigol, ag y dymunwch. Y mae gan rai llochesau le ar gyfer llawer o ferched a phlant, ac y mae rhai llochesau yn dai bychain. Y mae rhai llochesau yn benodol ar gyfer merched o gefndiroedd ethnig neu ddiwylliannol neilltuol - er enghraifft, merched Duon, Asiaidd neu o Dde America - ac y mae gan rai llochesau fynediad i bobl anabl a gweithwyr a all gynorthwyo merched a phlant sydd ag anghenion arbennig.

### **Dynion sy'n ddiodefwyr trais yn y cartref**

Os ydych yn ddyn sy'n profi trais yn y cartref, fe allech deimlo fel pe bae chi yw'r unig un ond nid ydych ar eich pen eich hun. Er bod ymchwil yn dangos mai merched yn bennaf sy'n dioddef, nid yw hyn yn golygu nad yw dynion yn dioddef hefyd. Fe all fod yn anodd cyfaddef i chi'ch hun ac i eraill fod hyn yn digwydd ichi ond nid oes bai arnoch chi ac fe allwch gael cymorth. Y mae gan ddynion yn union yr un hawliau â merched i fod yn ddiogel yn eu cartrefi'u hunain. Y mae gan yr holl wasanaethau statudol (megis yr Heddlu, Adrannau Tai a'r Gwasanaethau Cymdeithasol) ddyletswydd i ddarparu gwasanaethau i bawb - gwryw neu fenyw. Fe fydd rhifau lleol a rhifau mewn argyfwng yn eich cyfeirlyfr ffôn lleol. Hefyd, y mae llawer o sefydliadau cymorth lleol yn darparu gwasanaethau ar gyfer dynion a merched yr amharwyd arnynt gan drais yn y cartref. Am fanylion sefydliadau cymorth lleol, ffoniwch linell gymorth Cyswllt Teulu.

**Mankind**, Municipal Buildings, Corporation Street, Taunton TA1 4AQ, Ffôn: 0870 794 4124

Gwefan: <http://www.mankind.org.uk> *Y maent yn cefnogi diodefwyr gwrywaidd trais yn y cartref, yn ogystal â chynorthwyo pob galwr, ni waeth beth fo'u rhyw, hil neu dueddfryd rhywiol. Ffoniwch y Llinell Gymorth am yr wybodaeth ddiweddaraf am argaeledd. Y mae ganddynt hefyd gyfundrefn gyfeirio ar gyfer dynion a merched sengl sydd â phlant yn ffoi rhag trais yn y cartref.*

### **Dynion sy'n dymuno cymorth i roi'r gorau i ymddygiadau camdriniol**

Y mae'r mudiad gwirfoddol 'Everyman Project' yn darparu cyngor i ddynion sy'n dymuno rhoi'r gorau i'w hymddygiad camdriniol neu dreisgar.

**Everyman Project**, 1a Waterlow Road, Llundain N19 5NJ, Ffôn: (020) 7263 8884

(Mawrth-Mercher, 6:30-9.00 yr hwyr) *Ar gyfer dynion sy'n ymddwyn yn dreisgar sy'n dymuno newid ac i eraill sy'n pryderu ynglŷn â'r mater hyn. Y maent yn gweithredu llinell gymorth genedlaethol.*

## **Perthynas yn Chwalu**

Y mae'r adran nesaf hon yn edrych yn benodol ar rai o'r materion cyfreithiol ac ymarferol y gall rhieni'u hwynebu os yw'r berthynas wedi chwalu yn llwyr ac y mae un cymar bellach wedi gadael cartref y teulu.

## **Cynnal cysylltiad gyda phlant**

Fe fydd peidio â byw mwyach o dan yr un to â'ch plant yn anochel yn effeithio ar lefel y cysylltiad sydd gennych gyda hwynt ac fe fydd fel arfer yn angenrheidiol cytuno ar drefniadau cysylltu gyda'ch cyn-gymar. Yn gyfreithiol, nid oes modd gwarafun i berson sydd â chyfrifoldeb rhiant (y mae hyn yn cynnwys y rhan fwyaf o rieni priod, mamau di-briod, a rhai tadau di-briod, er enghraifft, tad di-briod sydd wedi gwneud cytundeb cyfrifoldeb rhiant gyda'r fam) rhag cael cysylltiad gyda'i blant heb ymyrraeth y llysoedd. Wrth gwrs, fe fydd hi fel arfer orau os gall y ddau riant drafod a chytuno ar drefniadau priodol yn anffurfiol. Efallai y gellir cytuno ar gyfnod prawf, a'r trefniadau i'w hailystyried ar ôl cyfnod penodol? Ble na ellir gwneud cytundeb, fe all fod yn angenrheidiol ystyried Cyflafareddu Teuluol a chael cyngor cyfreithiol.

## **Cyflafareddu Teuluol**

Y mae gwasanaethau cyflafareddu teuluol yn cynorthwyo cyplau sy'n gwahanu neu sy'n ysgaru i ddatrys anghydfodau a gwneud eu penderfyniadau'u hunain ynglŷn â materion penodol, yn enwedig ar faterion yn ymwneud â phlant y berthynas. Fe allant hefyd gynorthwyo gydag anghydfodau yn gysylltiedig â chyllid ac eiddo. Er yn aml o fudd, nid yw cyflafareddu yn amnewidyn sy'n mynd â lle cyngor cyfreithiol. Y mae gwasanaethau'n amrywio o ardal i ardal ac fe all fod yna dâl yn cael ei godi (er y gallai cymorth o dan wasanaethau cyfreithiol a ariannir yn gyhoeddus fod ar gael). Y mae gwybodaeth am gyfryngwyr teuluol ar gael oddi wrth:

**Coleg Cyfryngwyr Teuluol y Deyrnas Unedig**, Alexander House, Telephone Avenue, Bryste BS1 4BS, Ffôn: (0117) 904 7223 Gwefan: <http://www.ukcfm.co.uk>

## **Cael cyngor ynglŷn â ffyrdd cyfreithiol o ddiweddu perthynas ac anghydfodau cyfreithiol eraill**

Fe all fod ar gyplau oedd yn cyd-fyw, neu sy'n briod ond nad ydynt yn dymuno diweddu'r berthynas yn ffurfiol, angen cyngor cyfreithiol os na ellir cyrraedd unrhyw gytundeb ar faterion yn ymwneud â phlant, eiddo ac arian. Y mae yna amryw o ffyrdd o ddiweddu priodas yn gyfreithiol, y ffordd fwyaf cyffredin yw drwy ysgaru. Os yw'r ddwy ochr yn cytuno i ysgaru (hynny yw, y mae'n 'ddiamddiffyn'), ni fydd angen cyfreithiwr fel arfer, ac fe ddylai Canolfan Gynghori leol (CAB) allu cynorthwyo gyda'r ddeiseb. Os caiff ysgariad ei amddiffyn, neu os oes yna faterion eraill sy'n destun anghydfod yn ymwneud â phlant, arian neu eiddo, yna fe fydd hi'n angenrheidiol ymgynghori â chyfreithiwr. Fe ddylai Canolfan Gynghori leol allu'ch cynorthwyo chi i ddod o hyd i gyfreithiwr yn eich ardal a'ch cynghori chi ynglŷn ag unrhyw gymorth cyfreithiol a all fod ar gael i gynorthwyo gyda'r costau.

## **Cynnal Plant**

Y mae'r rhieni sydd gan blentyn ill dau yn gyfreithiol gyfrifol am ei gynhaliath ariannol ef/hi. Os nad oes gan un o'r rhieni ofal o ddydd i ddydd am y plentyn, fe allai ef/hi fod yn atebol i dalu cynhaliath cynnal plant. Y mae cynhaliath plant yn cael ei weinyddu gan yr Asiantaeth Cynnal Plant (ACP/CSA), a all gyfrifo faint o arian sy'n ddyledus a llunio trefniadau talu drwy'r ACP. O fis Mawrth, 2003, y mae achosion newydd yn cael eu hystyried drwy ddefnyddio ffordd newydd o gyfrifo, ac yn y pen draw fe fydd yr holl achosion presennol yn cael eu hailasesu.

Fe fydd gan riant gyda gofal o ddydd i ddydd am blentyn fawr ddim dewis ond cytuno i asesiad gan yr ACP os ydyw'n hawlio budd-daliadau fel Cymhorthdal Incwm (neu fel arall fe allant golli budd-dal). Fe all pobl eraill ofyn i'r ACP wneud asesiad, gan gynnwys riant o'r tu allan (NRP) ac, yn yr Alban, er mewn amgylchiadau cyfyngedig, fe all plentyn hefyd ymgeisio. Fe all yr ACP ond ystyried ceisiadau am gynhaliath plant yn gysylltiedig â phlant o dan 16 mlwydd oed, neu o dan 19 mlwydd oed os yw ef neu hi yn dal mewn addysg amser llawn, heb fod yn addysg uwch.

Y mae'r asesiad yn gymhleth ac fe all beri llawer o ddrwgdeimlad rhyngoch chi a'ch cyn-gymar. Hefyd, fe allech weld y gall fod yn rhaid gwneud taliadau interim tra bo asesiad yn cael ei gynnal, ac fe ellir dadlau ynglŷn â'r rhain pan fo lefel y gynhaliath cynnal plant yn cael ei chytuno'n derfynol. Fe all Canolfan Gyngori leol gynorthwyo gyda'r materion hyn a chyngori ynglŷn â sut i herio'r asesiad os nad ydych yn fodlon gyda'r canlyniad.

Y mae'r ACP yn gweithredu llinell gymorth genedlaethol, Ffôn: 08457 133 133 (Llun-Gwener, 8.00 y bore-8.00 yr hwyr & Sadwrn 9.00 y bore-5 yr hwyr).

## **Budd-daliadau a Chredydau Treth pan fo perthynas wedi diweddu**

Os ydych yn derbyn budd-daliadau neu gredydau treth, fe all y bydd arnoch angen ymofyn cyngor yn syth ar ôl i berthynas chwalu. Y mae hyn oherwydd bod rhai budd-daliadau'n cael eu hasesu a'u talu i'r teulu cyfan, ac fe fydd newid yn yr amgylchiadau teuluol megis person yn gadael cartref y teulu yn effeithio ar hawliau. Gyda Chredydau Treth, y mae yna risg o ddirwy ichi os nad ydych yn rhoi'r gorau i hawlio pan ydych yn rhoi'r gorau i fod yn rhan o gwpwl (sylwch y gallech hawlio eto fel hawliwr sengl). Am fwy o wybodaeth am fudd-daliadau a chredydau treth, ffoniwch llinell gymorth Cyswllt Teulu. Fe all y llinell gymorth hefyd eich rhoi mewn cyffyrddiad ag ymgynghorydd arbenigol ar fudd-daliadau.

## **Tai**

Fe all tai anaddas neu annigonol gael effaith enfawr ar holl agweddau bywyd teuluol, ac yn aml fe rydd bwysau aruthrol ar berthynas bersonol o fewn y cartref. Am gyngor ynglŷn ag unrhyw fath o broblem tai, cysylltwch â Shelterline, Ffôn: 0808 800 4444 (pedair awr ar hugain).

I gael gwybodaeth am sut i gael cymorth i addasu'ch cartref i ddiwallu anghenion person anabl, ffoniwch Llinell Gymorth Cyswllt Teulu am gopi am ddim o'r daflen wybodaeth '*Cynhorthwy, cyfarpar ac addasiadau*'.

## **Adnoddau Buddiol**

**Canfod lle i fyw.** Shelter, 88 Old Street, Llundain EC1V 9HU, Ffôn: (020) 7505 4699, Pris: £0.55  
*Y mae'r canllaw hyn yn rhoi gwybodaeth am ganfod lle i fyw yn Lloegr a Chymru. Y mae'n egluro sut i gael llefy dros dro mewn argyfwng a sut i ganfod cartref mwy parhaol.*

**Ymddygiad dros ben llestri: mewn plant o dan 10 oed.** Gwefan:

<http://www.nfpf.org.uk/publications/under10.pdf> Neu anfonwch stamp 2<sup>ail</sup> ddosbarth ac amlen A4 at NFPI, 430 Highgate Studios, 53-79 Highgate Road, Llundain NW5 1TL, Ffôn: (020) 7424 3460

*Y mae'n ystyried y gwahaniaethau rhwng camymddwyn arferol a ble y gall fod yna broblemau mwy difrifol. Fe ellir prynu copïau fesul llwyth ar gyfraddau gyda disgownt.*

**Ymwahanu – Y Canllaw ar gyfer Rhieni Unigol yn ymwneud ag Ysgaru a Gwahanu.**

Teuluoedd Un Rhiant, 255 Kentish Town Road, Llundain NW5 2LX, Ffôn: (020) 7428 5400, Pris: £3.50

*Y mae'n cynnwys gwybodaeth a chyngor ymarferol ar gyfer y sawl sy'n y broses o, neu'n meddwl am, ymwahanu neu ysgaru.*

## **Sefydliadau**

**Challenging Behaviour Foundation**, c/o Friends Meeting House, Northgate, Rochester ME1 1L, Ffôn: (01634) 838739

*Y maent yn cefnogi teuluoedd gyda phlant sydd ag anawsterau dysgu difrifol ac ymddygiad heriol cysylltiedig. Y maent yn cynhyrchu taflenni gwybodaeth am ddim ac y mae ganddynt rwydwaith cefnogi ar gyfer rhieni.*

**Couple Counselling Scotland**, 18 York Place, Caeredin EH1 3EP, Ffôn: (0131) 558 9669

Gwefan: <http://www.couplecounselling.org> *Y maent yn hyrwyddo, datblygu a chydgysylltu gwasanaeth cynghori cyfrinachol ar gyfer cyplau yn yr Alban.*

**Disabled Living Foundation**, 380-384 Harrow Road, Llundain W9 2HU, Ffôn: 0845 130 9177

Llinell Gymorth (Llun-Gwener, 10.00 y bore -1.00 y pawns) Gwefan: <http://www.dlf.org.uk> *Y maent yn darparu gwybodaeth a chyngor ynglŷn â chyfarpar i gynnal/gwella annibyniaeth. Y maent yn cyhoeddi rhychwant o dafleddi gwybodaeth ynglŷn â dewis cyfarpar, y gellir eu cyrchu ar-lein.*

**Parentline Plus**, 520 Highgate Studios, 53-79 Highgate Road, Llundain, NW5 1TL, Ffôn: 0808 800

2222 (pedair awr ar hugain) Gwefan: <http://www.parentlineplus.org.uk> *Y mae Parentline Plus yn elusen Brydeinig sy'n cynnig cymorth i unrhyw un sy'n magu plentyn. Y maent yn cynnal llinell gymorth rhadffôn, cyrsiau ar gyfer rhieni, y maent yn datblygu prosiectau arloesol ac y maent yn darparu ystod o wybodaeth.*

**Relate**, Herbert Gray College, Little Church Street, Rugby CV21 3AP, Ffôn: 0845 1 30 40 10

Gwefan: <http://www.relate.org.uk> *Y maent yn cynnig cyngor, cyngor gyda pherthynas, therapi rhyw, gweithdai, cyflafareddu a chefnogaeth, naill ai wyneb yn wyneb neu ar y ffôn.*

**Shared Care Network**, Units 63-66 Easton Business Centre, Felix Road, Bryste BS5 0HE, Ffôn: (0117) 941 5361

Gwefan: <http://www.sharedcarenetwork.org.uk> *Y maent yn hyrwyddo gwyliau byrion i'r teulu ar gyfer plant a phobl ifanc anabl ledled Gogledd Iwerddon, Lloegr a Chymru.*

**Shared Care Scotland**, Unit 7, Dunfermline Business Centre, Izatt Avenue, Dunfermline KY11

3BZ, Ffôn: (01383) 622462 Gwefan: <http://www.sharedcarescotland.com> *Y maent yn cefnogi defnyddwyr y gwasanaethau i ymarfer eu hawl i ddewis drwy ganfod darpariaeth gwyliau byrion (seibiant) gwahanol sydd ar gael ledled yr Alban.*

**Waving not Drowning Project**, Working Families, 1-3 Berry Street, Llundain EC1V 0AA, Ffôn:

(020) 7253 7243 (Mercher-Gwener, 9.30 y bore-1.00 y pawns & 2-4.30 y pawns)

Gwefan: <http://www.workingfamilies.org.uk>

*Y mae ganddynt rwydwaith sefydledig ar gyfer rhieni gweithiol i blant anabl, sy'n canolbwyntio ar faterion yn ymwneud â chyfuno gwaith taledig a magu plant.*

**Women's Aid**, PO Box 391, Bryste BS99 7WS, Ffôn: 0808 2000 247 (pedair awr ar hugain)

Gwefan: <http://www.womensaid.org.uk> *Y maent yn elusen genedlaethol sy'n gweithio i ddileu trais yn y cartref yn erbyn merched a phlant.*