Brodyr a Chwiorydd

Cyflwyniad

Mae'r daflen ffeithiol hon yn ymwneud â brodyr a chwiorydd plant sydd ag anabledd neu afiechyd tymor hir. Fe'i hysgrifennwyd ar gyfer rhieni a'r rhai hynny sydd yn gweithio gyda theuluoedd sydd â phlentyn anabl. Mae pob plentyn a theulu yn wahanol ac nid yw pob pwynt a grybwyllir yma yn berthnasol ar gyfer pob sefyllfa. Mae'r materion a drafodir yn rhai sy'n cael eu codi amlaf gan rieni a brodyr a chwiorydd eu hunain.

Cynnwys

Canolbwyntio ar frodyr a chwiorydd
Ymchwil am frodyr a chwiorydd
Tyfu fyny gyda'i gilydd
Chwaer sydd bellach yn oedolyn yn cofio
Sut y cynlluniodd un teulu ar gyfer y dyfodol
Gweithio'n gyda'n gilydd dros frodyr a chwiorydd
Grwpiau brodyr a chwiorydd
Brodyr a chwiorydd a'r gyfraith
Cefnogaeth arall
Rhagor o gymorth
Llyfrau ar gyfer brodyr a chwiorydd
Ar gyfer rhieni a gweithwyr proffesiynol
Cyfeirnodau

Canolbwyntio ar frodyr a chwiorydd

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn tyfu fyny gyda un neu fwy o frodyr neu chwiorydd. Mae sut yr ydym yn tynnu mlaen gyda nhw yn dylanwadu ar sut y datblygwn a sut fath o bobl fyddwn ni wedi yfu'n oedolion.

Fel plant ifanc, gallwn dreulio mwy o amser gyda'n brodyr a'n chwiorydd na gyda ein rhieni. Gan amlaf, ein perthynas efo'n brodyr a'n chwiorydd yw'r rhai hwyaf a gawn drwy'n hoes a gall y perthnasau hyn fod yn bwysig drwy gydol ein bywydau fel oedolion hefyd. Mewn cyfnodau a fu, gallai plant gydag anabledd neu salwch dymor hir dreulio cyfnodau maith mewn ysbyty neu fyw yno'n barhaol. Heddiw, mae bron pob plentyn, beth bynnag yw'r anabledd, yn treulio'r rhan fwyaf o'u hamser gyda'u teuluoedd. Golyga hyn bod eu cyswllt gyda'u brodyr a'u chwiorydd yn fwy parhaus. Felly, does dim syndod bod rhieni wedi mynegi awydd yn ddiweddar i drafod pwysigrwydd brodyr a chwiorydd, llanw a thrai eu bywydau beunyddiol a chesio cyngor ynghlch delio gydag unrhyw anawsterau a ddaw i'r golwg. Mae llawer o'r syniadau yn y daflen ffeithiau hon wedi eu cynnig gan rieni a gweithwyr proffesiynol sydd wedi mynychu gweithdai hyfforddi am frodyr a chwiorydd a gynhaliwyd gan Cyswllt Teulu yn ddiweddar.

“ Mae'n debyg i unrhyw berthynas brawd a chwaer ond bod y teimladau yn llawer dwysach”
Brawd/Chwaer

Ymchwil am frodyr a chwiorydd

Mae astudiaethau ynghylch brodyr a chwiorydd plant anabl yn dueddol o ddangos profiadau cymysg. Gall fod yn berthynas agos, ond fe all rhai anawsterau fodoli hefyd. Mae perthnasau rhwng brodyr a chwiorydd yn dueddol o fod yn gymysgfa o chariad a chasineb, cystadleuaeth a theyrngarwch. Mewn un astudiaeth adroddwyd fod gan un grŵp o frodyr a chwiorydd i blant anabl deimladau cryfach am eu brawd /chwaer- un ai yn eu hoffi neu eu drwglecio yn fwy – na'r hyn a welwyd ymhlith grŵp cyfatebol am eu brodyr a chwiorydd nad oeddent yn anabl. Fel y dywedodd un brawd ac yntau bellach yn oedolyn:

"Mae cael Charlie wedi hyrwyddo mwy o weithgareddau teuluol, a pherthynas fwy cynnes rhwng pawb ohonom."
Rhiant

Mae gorfod rhoi anghenion plentyn anabl gyntaf yn ymddangos fel petae'n annog aeddfedrwydd cynnar ymhlith brodyr a chwiorydd. Gall rieni boeni bod eu brodyr a chwiorydd yn gorfod tyfu fyny'n rhy gyflym ond fe'u disgrifir yn aml fel unigolion ymatebol a sensitif i anghenion a theimladau eraill. Mae rhai brodyr a chwiorydd sydd bellach yn oedolion yn dweud bod eu brawd neu chwawer wedi cyflwyno rhywbeth arbennig i'w bywydau;

Mewn astudiaeth, cafodd 29 o frodyr a chwiorydd rhwng 8-16 eu cyfweld [1]. Roedd pob un ohonom yn dweud eu bod yn helpu gofalu am eu brawd neu chwaer, ac roedden nhw'n siarad yn gariadus a chynnes amdanynt. Yr anawsterau a brofwyd ganddynt oedd:

- cael eu pryfocio neu eu herian yn yr ysgol
- teimlo'n eiddigeddus oherwydd y maint o sylw yr oedd eu brawd neu chwaer yn ei dderbyn
- Teimlo'n ddig gan fod tripiau teuluol yn ddigwyddiadau cyfyng a digon prin
- Y tarfu ar eu cwsg a theimlo'n flinedig yn yr ysgol
- Teimlo embaras ohewrydd ymddygiad eu brawd neu chwaer yn gyhoeddus, fel rheol oherwydd ymateb pobl eraill

Tyfu i fyny gyda'i gilydd

Mae'r rhan fwyaf o frodyr a chwiorydd yn delio'n dda iawn gyda'u profiadau plentyndod ac weithiau'n teimlo bod rheini wedi eu cryfhau. Mae'n ymddangos eu bod yn gwneud orau pan fo rhieni, ac oedolion eraill yn eu bywydau, yn gallu derbyn anabledd eu brawd neu chwaer, ac yn amlwg yn eu trysori fel unigolion. Mae osgoi cyfrinachau teuluol , ynghyd â rhoi cyfle i frodyr a chwiorydd i drafod pethau a mynegi barn a theimladau, yn gallu bod yn effeithiol iawn o ran eu helpu i ddelio gyda phryderon a phroblemau sy'n siwr o godi o bryd i'w gilydd.

Isod, canolbwyntiwn ar rai o'r materion sy'n codi'n aml ymhlith brodyr a chwiorydd plentyn anabl, a dyma rhai esiamplau o'r dulliau y mae rhieni wedi eu llunio er mwyn ymateb i'r rhain:

Amser a sylw cyfyngedig gan rieni

- cadw at amseroedd penodol er mwyn eu treulio gyda brodyr a chwiorydd
- e.e. Amser gwely, cinema unwaith y mis
- trefnu gofal tymor byr ar gyfer digwyddiadau pwysig megis diwrnod chwaraeon
- rhoi anghenion y brodyr a chwiorydd gyntaf weithiau a gadael iddyn nhw ddewis beth i'w wneud.

Pam nhw ac nid fi?

- pwysleisio nad oes neb i'w feio am anawsterau eu brawd neu chwaer
- dod i dermau eich hunan gydag anabledd eich plentyn
- annog brodyr a chwiorydd i weld eu brawd neu chwaer fel person sy'n debyg ac eto'n wahanol iddyn nhw eu hunain
- cyfarfod gyda theuluoedd eraill sydd â phlentyn yn dioddef cyflwr tebyg, efallai drwy sefydliad cefnogol

Poeni am ddod â ffrindiau adref

- trafod sut i esbonio anawsterau brawd neu chwaer wrth ffrindiau
- gwahodd ffrinidau heibio pan fo'r plentyn anabl i ffwrdd
- peidiwch â disgwyl i frodyr a chwiorydd i gynnwys y plentyn anabl yn eu chwarae neu weithgareddau pob tro

Sefyllfaoedd o bwysau yn y cartref

- annog brodyr a chwiorydd i ddatblygu eu bywyd cymdeithasol eu hunain
- gall clo ar ddrws ystafell wely sicrhau preifatrwyd a rhwystro meddiannau rhag cael eu niweidio
- derbyn cyngor proffesiynol am dasgau gofalu a delio gydag ymddygiad anodd lle gall brodyr a chwiorydd gael eu cynnwys ynddynt
- ceisio cynnal synnwyr digrifwch y teulu.

Cyfyngiadau ar weithgareddau teuluol

- ceisiwch ddod o hyd i weithgareddau teuluol y gall pawb eu mwynhau, e.e nofio, picnic
- gweld os oes cynlluniau gwyliau y gall y brodyr neu chwiorydd neu'r plentyn anabl gymryd rhan ynddynt
- defnyddio help gan deulu neu ffrindiau gyda'r plentyn anabl neu'r brodyr a chwiorydd.

Teimladau o euogrwydd am fod yn flin gyda brawd neu chwaer

- gwneud hi'n glir ei bod yn iawn bod yn flin weithiau- mae teimladau cryfion yn rhan o unrhyw berthynas agos
- rhannu peth o'ch teimladau cymysg chi eich hun weithiau
- gallai brodyr a chwiorydd fod eisiau siarad efo rhywun y tu hwnt i'r teulu weithiau.

Embaras cyhoeddus am frawd neu chwaer

- sylwi y gall perthnasau nad ydynt yn anabl fod yn embaras weithiau, yn enwedig rhieni
- dod o hyd i sefyllfaoedd lle caiff y plentyn anabl ei dderbyn
- os ydynt yn ddigon hen, gellid gwahanu am sbel wrth fod allan gyda'i gilydd

Herian neu fwlian ar gownt brawd neu chwaer

- cydnabod bod hyn yn bosibilrwydd a sylwi ar arwyddion o boen meddwl
- gofyn wrth ysgol eich plentyn i annog agweddau cadarnhaol tuag at anabledd
- ymarfer sut i ddelio gyda sylwadau annifyr

Teimlo'n amddiffynnol ynghylch brawd neu chwaer sy'n sal neu'n ddibynnol ar eraill

- esbonio'n glir ynghylch y cyflwr a'r hyn a ddisgwylir i ddigwydd- mae peidio gwybod yn gallu peri mwy o bryder
- gwneud trefniadau ar gyfer y plant eraill pan fo argyfwng yn codi
- caniatau i frodyr a chwiorydd i fynegi eu pryderon a holi cwestiynau

Pryderon am y dyfodol

- trafod y cynlluniau gofal ar gyfer y plentyn anabl gyda'r brodyr a'r chwiorydd a gweld beth y mae nhw'n feddwl
- darganfod cyfleon ynghylch cyngor geneteg pan fo hyn yn berthnasol ac yn cyd-fynd â'r hyn y mae'r brodyr a chwiorydd ei eisiau
- annog hwy i adael cartref os ydynt yn barod am hynny

Chwaer yn cofio fel oedolyn

“Dwi'n un o bump o ferched. Fi ydi'r hynaf ac mi ron i'n 11 pan gafodd Helen ei geni. Roedd hi'n fabi bach hynod o dlws ac mi ddisgynnais mewn cariad â hi yn y fan a'r lle. Fodd bynnag, wrth i amser fynd heibio deallais o'r hyn oedd yn digwydd o'm cwmpas bod rhywbeth mawr o'i le. Mae gan Helen anableddau meddyliol a chorfforol dwys a dwi'n cofio llawer o anghytuno'n digwydd rhwng fy rhieni am yr hyn y dylid ei wneud. Roedd yna bentwr o ymwelwyr a galwadau ffÔn, ond ddaru neb esbonio'n iawn beth oedd yn digwydd.

Ymhen amser, mi ddaru fy rhieni ymuno â'r grŵp Mencap lleol. Roeddan nhw'n ei weld yn ddefnyddiol iawn ond doeddwn i ddim y awyddus iawn i fynd hefo nhw i weithgareddau cymdeithasol a finnau eisiau gweld fy ffrinidau fy hun. Un o'r elfennau mwyaf anodd i mi oedd peidio cael digon o sylw gan fy rhieni.

Gan mai fi oedd yr hynaf, roedd disgwyl imi'n aml actio rôl y “fam fach”. Roeddwn yn teimlo bod rhaid i mi gefnogi ry rhieni ac mi roeddwn i'n euog am deimlo'n ddig am hyn.Doedd hi ddim yn dderbyniol i gwyno am ymddygiad Helen er y byddai'n brathu neu'n ymosod arnom yn aml. Dywedwyd wrtha'i mod i'n lwcus i gael chwaer fel Helen- barn nad oeddwn i yn ei rannu! Dim ond wedi imi dyfu'n oedolyn y gwnaeth fy chwiorydd a finnau drafod ein profiadau o dyfu i fyny efo Helen.

Fel rhiant fy hun erbyn hyn, dwi'n deall rŵan pa mor anodd oedd hi i fy rhieni.
Dwi'n swylweddoli hefyd y byddai'n rhaid imi fod wedi cystadlu am sylw beth bynnag gyda phedair chwaer, hyd yn oed pe na bai un ohonynt ag anghenion arbennig. Y dyddiau hyn, un o'r pleserau mwyaf yn fy mywyd yw gweld y wên lydan ar wyneb Helen wrth fy ngweld i.

“Fel rhiant fy hun, dwi'n deall rŵan pa mor anodd oed hi i fy rhieni” Chwaer.

Sut wnaeth un teulu gynllunio ar gyfer y dyfodol

“Fyth ers f'arddegau, dwi wedi bod yn bryderus ynghylch pwy fyddai'n gofalu am fy mrawd ar ôl i'm rhieni farw. Mae gen i dri brawd, a John ydi'r ieuengaf ohonynt. Mae'n 25 ac mae ganddo anawsterau dysgu. Mae o wastad wedi byw gartref efo fy rhieni. Ron i'n arfer teimlo'n bryderus bod fy rhieni wedi cymryd yn ganiataol pwy fyddai prif ofalwr John, ac roeddan nhw fel petae nhw'n anfodlon i ystyried unrhyw ddewisiadau eraill. Tair mlynedd yn ôl, mi wnes i eu hannog nhw
i gynnal cyfarfod gyda holl aelodau'r teulu, gan gynnwys John, i drafod ei drefniadau gofal tymor hir. Mi roedd o'n gyfarfod eithaf ffurfiol,ac mi gafodd ei gadeirio gan fy ngŵr. Ar gychwyn y cyfarfod, mi ddaru ni gydnabod na fyddai Mam a Dad ar gael am byth i ofalu am John, ac y dylsa ni lunio cynllun y gellid ei adolygu yn y dyfodol. Yna, mi ddaru pawb siarad yn ei dro gan ddweud be oeddan nhw'n deimlo fyddai'r trefniant gofal mwya positif ar gyfer John, ac faint o gyfraniad oeddan ni isio'i wneud tuag at y gofal. Roedd hi'n grêt cael rhywun yn y gadair gan nad oedd neb yn torri ar draws hyd yn oed os oeddan ni'n dweud pethau yr oedd eraill yn anghytuno efo nhw. Mi ges i syndod a dweud y gwior i weld pa mor debyg oedd barn pawb a sut yr oedd pob un ohonom am gyfrannu tuag at ofalu am John.

Y prif feysydd lle cafwyd gwahaniaeth barn oedd ynghylch faint o arian y dylsai fy rhieni ei osod mewn cronfa, a pha hawliau yr oedd gan John fel oedolyn. Yn sicr, ro'n i'n teimlo fod gen i'r cyfle i ddwued be yr oeddwn i'n deimlo am hynny a hynny am y tro cyntaf.

Daethom i gytundeb ar y cyd ynghylch be ddylai ddigwydd ac ynghylch pa gymorth ariannol ddylai fod ar gael. Mi roeddan ni'n cydnabod bod rhai materion yr oeddan ni'n anghytuno amdanynt. Mi ddaru ni gytuno i adolygu ein cynlluniau ym mhen pum mlynedd neu yng ngoleuni newid mewn amgylchiadau.

Ar ddiwedd y cyfarfod, roeddwn i'n teimlo rhyddhad mawr y byddai rhywbeth ar bapur o'r diwedd a bod y cyfrifoldeb am ofalu am John bellach yn cael ei rannu gan bawb ohonom. Ers hynny, mae fy nhad wedi marw a dwi mor falch ei fod wedi cael y cyfle i ddweud beth oedd o am ei weld yn cael ei wneud dros John.

Gweithio ar y cyd dros frodyr a chwiorydd

Mae rhieni yn brin o amser ac egni fel mae pethau ac ni ddylent teimlo bod rhaid iddynt ddelio â phopeth ar ben eu hunain. Mae'r rhai hynny sy'n perthyn i grwpiau cefnogol yn gallu rhannu syniadau gyda rhieni eraill neu gallent awgrymu trafodaeth am frodyr a chwirorydd yn un o'u cyfarfodydd. Gall unrhyw un o'r asiantaethau y mae teulu mewn cysylltiad â hwy gefnogi brodyr a chwiorydd, boed hwy'n iechyd, gwasanaethau cymdeithasol,addysg neu'r sector wirfoddol.

Mae ymwybyddiaeth gynyddol gan bobl broffesiynol o blant eraill yn y teulu a chydnabyddiaeth o'u sefyllfa arbennig hwy yn gallu helpu'r brodyr a chwiorydd hyn i deimlo eu bod hwy'n rhan o'r hyn sy'n digwydd.

"Roedd hi'n help cael gwybod nad ydwi ar ben fy hun gyda brawd neu chwaer anabl"

Mae rhai o'r ffyrdd y gallai hyn ddigwydd yn cynnwys:

- gweithwyr proffesiynol yn siarad yn uniongyrchol efo brodyr a chwiorydd i ddarparu gwybodaeth a chyngor
- gwrando ar safbwynt y brawd neu chwaer- gall eu syniadau nhw fod yn wahanol i rai eu rhieni
- cesio deall y buddion a'r anawsterau y maent yn dod ar eu traws a sut y gall y rhain effeithio ar eu bywydau dyddiol
- cynnig rhywun y tu hwnt i'r teulu i drafod pethau'n gyfrinachol
- darparu cefnogaeth sy'n ddigon hyblyg i gyfarfod ag anghenion brodyr a chwiorydd yn ogystal â'r plentyn anabl a'u rhieni.

"Mi wnes i fwynhau'r trip a gawson ni- doeddwn i erioed wedi bod ar dren o'r blaen"
Chwaer

Grwpiau brodyr a chwiorydd

Un o'r ffyrdd o gefnogi brodyr a chwiorydd sydd wedi datblygu'n ddiweddar yw gwaith grŵp. Mae llawer o grwpiau'n cael eu cychwyn gan weithwyr proffesiynol yn gweithio ar y cyd gyda rhieni. Weithaiu mae brodyr a chwirotdd sy'n byw gyda aelod o'r teulu ag anabledd yn cael eu disgrifo fel gofalwyr ifanc ac yn gallu derbyn cefnogaeth gan eu prosiect gofalwyr ifanc lleol. Mae grwpiau a phrosiectau yn amrywio ond fel rheol maent yn dilyn fformat tebyg:

- mae grŵp bychan o blant neu bobl ifanc yn cymryd rhan gydag ystod oedran eithaf cul e.e naw i unarddeg neu ddeuddeg i bedwar ar ddeg
- mae'r grŵp yn cyfarfod yn wythnosol am ychydig oriau, efallai mwy na hynny os ydyn nhw'n mynd ar drip
- mae'r oedolion sy'n gyfrifol am y grwpiau'n dod o sawl asiantaeth a chefndir proffesiynol gwahanol e.e dysgu, gofal plant, seicoleg, gwaith ieuenctid.
- mae'r grwpiau'n cynnig cymysgfa o hamdden, cymdeithasu, trafod a gweithgareddau megis gemau a chwarae rôl; gosodir y pwyslais ar hunan fynegiant a mwynhad
- caiff cludiant ei ddarparu'n aml gan gynnig cyfleon pellach ar gyfer siarad
- rhoir pwyslais mawr ar gyfrinachedd oddi mewn i'r grŵp
- anogir y grŵp i deimlo mai nhw biau'r grwp, a phenderfynu ar y rheolau a'r gweithgareddau.

Mae'r rhai hynny sy'n gweithio gyda grwpiau o frodyr a chwiorydd yn aml yn dweud eu bod yn dysgu llawer iawn gan y bobl ifanc sy'n cymryd rhan. Mae'r buddion i'r brodyr a chwiorydd yn cynnwys cyfarfod eraill mewn sefyllfa debyg, rhannu syniadau am ddelio gyda sefyllfaoedd anodd a chael amser da.

Byddai Cyswllt Teulu yn hoffi clywed am ddatblygiadau lleol o ran cydweithio gyda brodyr a chwiorydd fel bo modd inni basio gwybodaeth ymlaen i bobl sydd â diddordeb yn y maes hwnnw

Brodyr a Chwiorydd a'r gyfraith

Deddf Plant 1989 yw'r fframwaith ar gyfer y gefnogaeth a gynigir i blant “mewn angen”, gan gynnwys y rhai hynny gydag anableddau. Cyrchddull y ddeddfwriaeth hon yw pwysleisio sefyllfa'r plentyn fel rhan o'u teulu.

Ynghyd ag un neu ddau o rieni, gallai hyn gynnwys brodyr a chwiorydd, neiniau a theidiau neu berthnasau eraill sydd yn aml yn ffigyrau pwysig ym mywydau unrhyw blentyn.

Mae'r arweiniad a'r rheoliadau yn y Ddeddf Plant sy'n cyfeirio at blant gydag anableddau [2] yn datgan : “ Na ddylid anghofio anghenion brodyr a chwiorydd ac fe ddylid paratoi ar eu cyfer nhw wrth ddarparu pecyn o wasanaethau ar gyfer plentyn gydag anabledd”

Mae gan awdurodau lleol ddyletswydd i ddarparu gwasnaethau i blant sydd wedi cael eu hasesu “mewn angen” o dan delerau'r Ddeddf Plant neu yn “cael eu heffeithio gan anabledd” o dan Deddf Plant yr Alban. Felly dylai brodyr a chwiorydd fod ar agenda asiantaethau sy'n anelu i gefnogi teuluoedd gyda phlentyn anabl.

Weithiau mae brodyr a chwiorydd sy'n darparu gofal sylweddol yn cael eu disgrifio fel gofalwyr ifanc. Golyga hyn eu bod yn teilyngu derbyn asesiad o'u hanghenion nhw yn eu rôl gofalu.

Cefnogaeth arall

Ni fydd pob brawd a chwaer am ymuno â grŵp neu gael y cyfle i wneuid hynny, ac weithiau bydd angen cefnogi person ifanc yn unigol ar ben neu yn ogystal â'r gwaith grwp.Fel y crybwyllwyd uchod, mae prosiectau ar gyfer gofalwyr ifanc yn cynnwys brodyr a chwiorydd yn eu gwaith ac fel rheol yn cynnig cymysgedd o gefnogaeth unigol a chefnogaeth grŵp.

Mae gan **Ymddiriedolaeth Frenhinol y Dywysoges** ar gyfer Gofalwyr wefan ar gyfer brodyr neu chwiorydd/gofalwyr ifanc gan gynnwys byrddau trafod a stafelloedd sgwrsio(sy'n cael eu cymedroli gan oedolion sydd wedi'u gwirio gan yr heddlu), tudalen “Agony aunt”, tudalen ar gyfer cwestiynau pobl ifanc ynghyd â gwybodaeth am brosiectau gofalwyr ifanc ym mhob cwr o'r DU.

Cyfeiriad: 142 Minories, Llundain
EC3N 1LB
Ffôn: 020 7480 7788
Gwefan: www.youngcarers.net

Cymdeithas y Plant
Mae ganddynt wefan ar gyfer brodyr a chwiorydd/gofalwyr ifanc gyda gwybodaeth a chyngor, cysylltiadau a sefydliadau defnyddiol, ynghyd â gwybodaeth am brosiectau lleol ar hyd a lled y DU.

Cyfeiriad: Edward Rudolf House,
Margery Street, Llundain WC1X 0JL
Ffôn: 0845 300 1128
Gwefan: www.youngcarer.com

Sibs
Maent yn trefnu gweithdai, hyfforddiant a chynadleddoedd ar faterion brawd a chwaer ym mhob rhan o'r DU. Cynigir cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth ar gyfer brodyr a chwiorydd, eu rhieni, gweithwyr proffesiynol , a thaflenni ffeithiol ar gyfer brodyr a chwiorydd iau.

Cyfeiriad: Meadowfield, Oxenhope,
Keighley BD22 9JD
Llinell Gymorth Sibs: 01535 645 453
Gwefan: www.sibs.org.uk

Siblinks
Gwefan genedlaethol ar gyfer brodyr a chwiorydd plant sy'n dioddef o gansr, gan gynnwys fformwm drafod ar gyfer pobl ifanc sy'n cael ei gymedroli

Cyfeiriad: PO Box 2561 Coulsdon
CR5 2YA
Gwefan: www.siblinks.org

Prosiect Cefnogi Brodyr a Chwiorydd
Gwefan Americanaidd ar gyfer brodyr a chwiorydd sy'n rhoi cyfle i unigolion wneud cysylltiadau â'u gilydd. Mae gan y wefan lyfrau ac adnoddau defnyddiol ar gyfer pobl broffesiynol a brodyr a chwiorydd sy'n berthnasol ar gyfer y DU.

Cyfeiriad: 6512 23rd Ave NW,
213 Seattle, WA 98117
Gwefan: www.siblingsupport.org

Cymorth Ychwanegol

Mae gan grwpiau cefnogi anabledd penodol wybodaeth a llyfrau ar gael yn aml ar gyfer plant a brodyr a chwiorydd sy'n cael eu heffeithio gan sefyllfaoedd o salwch.Er enghraifft, mae'r sefydliadau isod yn darparu gwybodaeth ar gyfer brodyr a chwiorydd:

Cymdeitha Afiechydon Mucopolysaccharide
MPS House, Repton Place,
White Lion Road, Amersham,
Buckinghamshire, HP7 9LP, UK
Ffôn: 0845 389 9901
Gwefan: www.mpssociety.co.uk/
children_booklets.htm

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth
393 City Road, Llundain EC1V 1NG
Ffôn: 0845 070 4004
Gwefan: http: www.nas.org.uk

Nid yw'n bosib rhestru pob grŵp cefnogol sydd ag adnoddau ar gyfer brodyr a chwiorydd yma,ond os ydych yn riant gallwch ffonio ein llinell gymorth ar 0808 808 3555 er mwyn darganfod os oes grŵp cefnogol ar gyfer cyflwr eich plentyn. Fel arall, gallwch chwilio drwy gyfeiriadur Cyswllt Teulu o ran cyflyrau penodol, afiechydon prin a Grwpiau Cefnogi Teuluoedd yn y DU ar-lein :
www.cafamily.org.uk/dirworks.html

Llyfrau ar gyfer Brodyr a Chwiorydd

Gilley the Giraffe who Changed
Gan Nimmi Channa (2006) wedi'i gyhoeddi gan
yr Encephalitis Society,
ISBN: 0955218004

The Sibling Slam Book – What it is really like to have a brother or sister with special needs
Wedi'i olygu gan Don Meyer (2005)
Wedi'i gyhoeddi gan Woodbine House,
ISBN: 1890627526

Special Brothers and Sisters, Stories and Tips for Siblings of Children with Special Needs, Disability or Serious Illness
Wedi'i olygu gan Annette Hames and Monica
McCaffrey (2005) wedi'i gyhoeddi gan Jessica
Kingsley ISBN: 1843103834
ISBN 13: 9781843103837

Brothers and Sisters: How to Help the Siblings of Very Sick and Disabled Children
gan Sarh Barrell (2002) wedi'i gyhoeddi gan
Sarah Barrell.
ISBN: 095428710X

Special Siblings, Growing Up with Someone with a Disability
Cyfrol addasedig, gan Mary McHugh
(2002) wedi'i gyhoeddi gan Hyperion,
ISBN: 1557666075

Views from Our Shoes: Growing up with a brother or sister with special needs
Wedi'i gyhoeddi gan Donald Meyer (1997)
wedi'i gyhoeddi gan Woodbine House,
ISBN: 0933149980

Living with a Brother or Sister with Special Needs, A Book for Sibs
Gan Donald Meyer a Patricia Vadasy
(1996) wedi'i gyhoeddi gan Wasg Prifysgol
Washington, ISBN: 0295975474

Ar gyfer rhieni a gweithwyr proffesiynol

Brothers & Sisters, A Special Part of Exceptional Families
Trydydd Gyfrol gan Peggy A. Gallagher,
Thomas H. Powell, Cherly A. Rhodes
(2006) wedi'i gyhoeddi gan Paul Brookes,
ISBN: 1557667195

As Big as It Gets – Supporting a child when someone in the family is seriously ill
Wedi'i gyhoeddi gan Winston's Wish, gweler y wefan: www.winstonswish.org.uk.
Mae Winston's Wish hefyd yn darparu deunyddiau darllen ar gyfer plant a rhieni o ran delio gyda afiechyd difrifol a phan fo rhywun wedi marw.

Brothers and Sisters of Disabled Children
Gan Peter Burke (2003) wedi'i gyhoeddi gan
Jessica Kingsley,
ISBN: 1843100436

Listening to Siblings – The experiences of children and young people who have a brother or sister with a severe disability
Gan Janet Ratcliffe (2003) wedi'i gyhoeddi gan
Hansel Trust,
ISBN: 1903745055

The Views and Experiences of Disabled Children and Their Siblings – A positive outlook
Clare Connors a Kirsten Stalker (2002)
wedi'i gyhoeddi gan Jessica Kingsley,
ISBN: 101843101270
ISBN-13: 9781843101277

Sibshops Workshops for Siblings of Children with Special Needs
By Donald J. Meyer, M.Ed., & Patricia F.
Vadasy, M.P.H. (1994) Cwmni Cyhoeddi Brookes
ISBN: 1557661693
(addasiad newydd yn cael ei baratoi)

Brothers, Sisters, and Special Needs: Information and activities for helping young siblings of children with chronic illnesses and developmental disorders
Gan Debra J. Lobato (1990) wedi'i gyhoeddi
gan Paul H Brookes Pub Co,
ISBN: 1557660433

Cyfeirnodau

[1] All in the Family – Siblings and Disability (1995) NCH Action for Children

[2] The Children Act Guidance and Regulations, Vol. 6 (1991) London: HMSO

Wedi'i gyhoeddi gan:
Cyswllt Teulu,
209-211 City Road,
Llundain EC1V 1JN
Tel: (020) 7608 8700
Elusennol Cofrestredig Rhif. 284912
© Cyswllt Teulu 2006

Wedi ei ddiweddaru gan Karin Beeler gyda chyfraniadau
gan staff Cyswllt Teulu a rhieni a fu'n cymryd rhan yn ein gweithdai.

Er bod cryn ofal wedi ei roi ar waith wrth lunio a pharatoi'r arweiniad hwn er mwyn sicrhau cywirdeb, ni all Cyswllt Teulu dderbyn unrhyw gyfrifoldeb am unrhyw gamgymeriadau neu faterion sydd wedi eu hepgor.

Nid yw'r ffotograffau yn y daflen wybodaeth hon yn perthnasu o gwbl i unrhyw straeon personol a adroddwyd uchod.