CEFNOGAETH NID CYDYMDEIMLAD

Galwad i weithredu oddi wrth ofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc yng Nghymru

Gorffennaf 2020

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

CYFLWYNIAD

Ei chael hi'n anodd cael gafael mewn bwyd a meddyginiaethau. Gorfod gofalu ddydd a nos heb egwyl. Poeni am gadw pobl y maen nhw'n gofalu amdanyn nhw'n ddiogel. Ymdopi â chyflwr iechyd meddwl heb unrhyw gefnogaeth. Teimlo'n unig. Colli tir yn yr ysgol, y coleg neu'r brifysgol.

Dyna y mae'r pandemig wedi'i olygu i filoedd o ofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc ledled Cymru.

"Mae Covid 19 wedi gwneud i mi sylweddoli gymaint dwi angen fy ffrindiau a'r grŵp gofalwyr sy'n oedolion ifanc. Gan nad ydw i'n cael rhyw lawer o orffwys neu'n cymdeithasu, dwi wedi colli tir yn fy ngwaith coleg ac wedi rhoi llawer o bwysau mlaen. Mae fy hyder wedi diflannu a dwi'n teimlo'n ofnadwy o unig"

Gofalwr sy'n oedolyn ifanc, 18 oed

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

Ym mis Mehefin 2020, cynhaliodd Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru arolwg o 366 o ofalwyr rhwng 12 a 25 oed i ddeall eu profiadau o fyw a gofalu yn ystod y pandemig. Er bod pethau wedi bod yn bositif i rai, fel dysgu sgil newydd neu feithrin perthynas agosach â'r person y maen nhw'n gofalu amdano, mae mwy o lawer ohonyn nhw'n disgrifio teimlo straen, methu ag ymdopi neu deimlo bod y pwysau y maen nhw'n eu hwynebu nawr yn drech na nhw.

Mae'r gofalwyr ifanc a'r gofalwyr sy'n oedolion ifanc fu'n rhannu eu meddyliau a'u profiadau â ni wedi bod yn glir ynglŷn â'r hyn y maen nhw ei eisiau a'i angen:

- Cefnogaeth ar gyfer eu llesiant emosiynol a'u hiechyd meddwl
- Help i gadw mewn cysylltiad â ffrindiau a'u cymunedau
- Seibiannau o'u rôl ofalu a chefnogaeth gwasanaethau gofalwyr ifanc arbenigol
- Rhagor o help i gydbwyso dyletswyddau gofalu, addysg a chyflogaeth
- Cefnogaeth i gadw'n ffit ac yn iach .

Yn 2018, datblygodd Cyngor Ieuenctid Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru eu hymgyrch **#CefnogaethNidCydymdeimlad**. Trwy'r ymgyrch hon, maen nhw wedi galw'n gyson am well cefnogaeth i alluogi gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc ledled Cymru i fyw bywydau hapus, iach a boddhaus. Mae'r ymchwil hon yn dangos yr angen, nawr yn fwy nag erioed, i wrando ar eu galwad ac ymateb iddi.

Cyfarfod Cyngor Ieuenctid Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, 2019

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

Mae'r briff hwn yn manylu ar y pwysau cynyddol y mae gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc yn eu hwynebu, yn aml yn eu geiriau eu hunain. Ei nod yw chwyddo'u lleisiau a dechrau sgwrs genedlaethol ynglŷn â sut y gallwn ni sicrhau eu bod nhw'n cael y gydnabyddiaeth y maen nhw'n ei haeddu a'r gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw.

Gyda'r gefnogaeth iawn, gall gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc fyw bywydau iach a llwyddiannus ochr yn ochr â'u rôl ofalu. Fodd bynnag, mae ymgodymu heb ddigon o gefnogaeth yn gallu cael effaith barhaol ar eu hiechyd corfforol a'u hiechyd meddwl, eu llesiant ariannol a'u deilliannau ehangach mewn bywyd.

Yn anffodus, mae ein hymchwil wedi dangos bod 67% o ofalwyr ifanc a 73% o ofalwyr sy'n oedolion ifanc nawr yn fwy pryderus ynglŷn â'u dyfodol.

> **"Dwi'n caru'r person dwi'n gofalu amdano a dydy o ddim yn faich i mi, ond dwi'n teimlo bod methu â chael amser i ffwrdd oddi wrtho'n gwneud difrod meddyliol i mi gan fy mod i eisoes wedi dioddef o salwch meddwl ar wahân i'm hamgylchiadau; dwi'n teimlo bod hyn wedi rhoi mwy o amser i mi feddwl am fy nyfodol ac mae'n edrych yn llwm a llawn poen calon a gofid"**
>
> **Gofalwr sy'n oedolyn ifanc, 23 oed**

Gan adeiladu ar yr ymchwil hon, bydd Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n parhau i weithio gyda gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc, ein Partneriaid Rhwydwaith, y rheini sy'n gwneud penderfyniadau a gweithwyr proffesiynol i lunio polisi, rhaglenni ac arfer i sicrhau bod y gefnogaeth iawn ar waith.

Rydyn ni'n gofyn i chi ymuno â ni gan ymrwymo i gynyddu ymwybyddiaeth o'r pwysau y mae gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc yn eu hwynebu bob dydd a **chymryd camau** i'w datrys.

Gallwch chi addo'ch cefnogaeth neu gysylltu â'n tîm bach ac uchelgeisiol i drafod sut y gallwch chi ymuno â ni i wneud gwahaniaeth trwy anfon e-bost i **wales@carers.org**

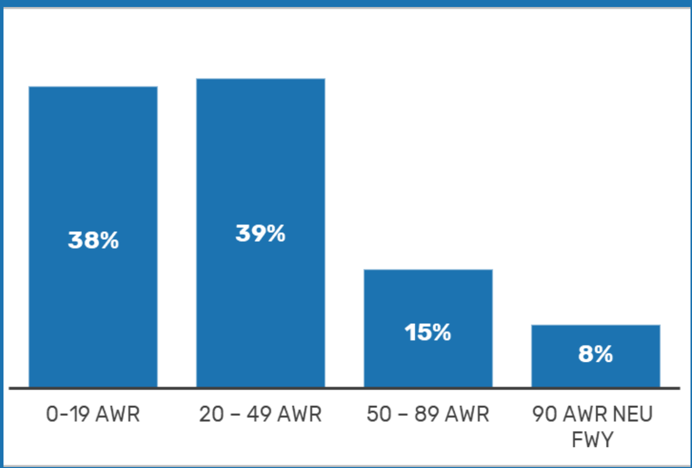
Neu ymunwch â'r sgwrs ar-lein **#CefnogaethNidCydymdeimlad**

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

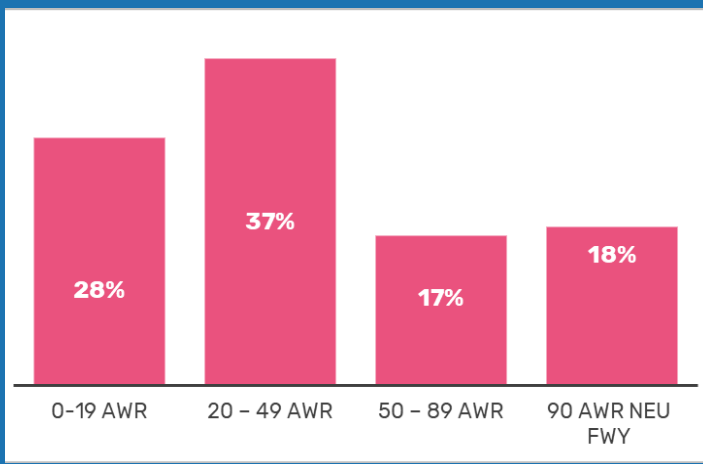
BETH Y MAE BOD YN OFALWR IFANC NEU'N OFALWR SY'N OEDOLYN IFANC YN EI OLYGU?

Mae gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc yn ymgymryd ag amrywiaeth o dasgau i gefnogi aelodau'r teulu neu ffrindiau sy'n methu ag ymdopi heb eu cefnogaeth. Gall hyn gynnwys siopa, coginio, glanhau, rheoli meddyginiaethau, rhoi gofal personol neu roi cefnogaeth emosiynol.

Mae ein harolwg yn dangos bod hyn wedi cymryd cryn dipyn o'u hamser yn ystod y pandemig.



GOFALWYR IFANC



GOFALWYR SY'N OEDOLYN IFANC

"Dwi nawr yn rhoi gofal rownd y cloc i'r person dwi'n gofalu amdani a dwi'm yn gallu cael hoe fach. Mi gefais i bethau'n fwy ynysig nag arfer ac mae'n effeithio ar fy iechyd meddwl a'm hiechyd corfforol gan fod yn rhaid i mi wneud mwy o godi pwysau"

Gofalwr sy'n oedolyn ifanc, 23 oed

MAE 58% O OFALWYR IFANC A 56% O OFALWYR SY'N OEDOLION IFANC NAWR YN GOFALU AM FWY O ORIAU BOB WYTHNOS

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR
CYMRU

"... Does gen i ddim amser i mi fy hun, dwi'm yn cysgu, dwi'n wylo bob dydd achos dwi'm yn gallu ymdopi, dwi'm yn gallu gofalu amdana' i fy hun na fy nghlefydau gan fy mod i nawr yn gofalu am dri o bobl yn lle un"

Gofalwr sy'n oedolyn ifanc, 23 oed

MAE 1 YM MHOB 5 O OFALWYR SY'N OEDOLION IFANC AC 1 YM MHOB 10 O OFALWYR IFANC WEDI GWELD CYNNYDD O 30 AWR YR WYTHNOS NEU FWY I'W RÔL OFALU

MAE 35% O OFALWYR IFANC A GOFALWYR SY'N OEDOLION IFANC YN DWEUD EU BOD NHW NAWR YN GOFALU AM RAGOR O BOBL NAG ROEDDEN NHW'N EI WNEUD CYN Y PANDEMIG

© Ymddiriedolaeth Gofalwyr

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

LLESIANT EMOSIYNOL AC IECHYD MEDDWL

Mae 37% o ofalwyr ifanc a bron hanner (47%) o ofalwyr sy'n oedolion ifanc yn dweud bod eu hiechyd meddwl yn waeth nag yr oedd cyn i'r pandemig ddechrau.

Mae 30% o ofalwyr ifanc a 44% o ofalwyr sy'n oedolion ifanc yn teimlo bod y pwysau y maen nhw'n eu hwynebu nawr yn drech na nhw, sy'n cael effaith anochel ar eu hiechyd meddwl a'u llesiant.

"Dwi'n teimlo'n fwy hunanladdol"

Gofalwr ifanc, 17 oed

"Dwi'n fwy tebygol o lawer o ddioddef o waeleddau meddwl nag o'r blaen. Y broblem ydy fy mod i'n gofalu am fy nhad fy hun ond bod treulio amser gyda fy nheulu'n gwneud i mi deimlo'n waeth ynglŷn â mi fy hun"

Gofalwr sy'n oedolyn ifanc, 19 oed

"Mae popeth yn ansicr. Mae'n anodd iawn gwneud cynlluniau. Dwi'n poeni y bydd rhywun dwi'n ei garu'n marw"

Gofalwr ifanc, 12 oed

MAE MWY NA 2 YM MHOB 3 O OFALWYR IFANC A GOFALWYR SY'N OEDOLION IFANC DAN FWY O BWYSAU

MAE 29% O OFALWYR IFANC A 37% O OFALWYR SY'N OEDOLION IFANC YN TEIMLO NAD YDYN NHW'N GALLU YMDOPI

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

CYMRU

Er gwaethaf eu hanghenion emosiynol a'u hanghenion iechyd meddwl, mae 20% o ofalwyr ifanc a 29% o ofalwyr sy'n oedolion ifanc yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar unrhyw gefnogaeth emosiynol.

Byddai 1 ym mhob 4 o ofalwyr ifanc a bron 1 ym mhob 3 (32%) o ofalwyr sy'n oedolion ifanc yn hoffi cael cefnogaeth â'u hiechyd meddwl ond dydyn nhw ddim yn gallu cael gafael ar hynny ar hyn o bryd.

"... Dwi'n teimlo'n fwy caeth, yn teimlo mwy o bwysau i helpu'r person dwi'n gofalu amdano. Dydw i ddim yn cysgu cymaint, mae fy hylendid personol yn waeth ers i'm hiechyd meddwl waethygu"

Gofalwr ifanc, 17 oed

DIM OND 5% O OFALWYR IFANC A 2% O OFALWYR SY'N OEDOLION IFANC SY'N MANTEISIO AR WASANAETHAU CWNSELA NEU THERAPÏAU O BELL AR HYN O BRYD

© Ymddiriedolaeth Gofalwyr

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

CYMRU

Er gwaethaf y pwysau y maen nhw'n eu hwynebu, mae gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc wedi dod o hyd i bethau i'w helpu i ymdopi. Yn ôl 73% o ofalwyr ifanc a 72% o ofalwyr sy'n oedolion ifanc, mae gwrando ar gerddoriaeth yn ffordd bwysig i ymdopi iddyn nhw.

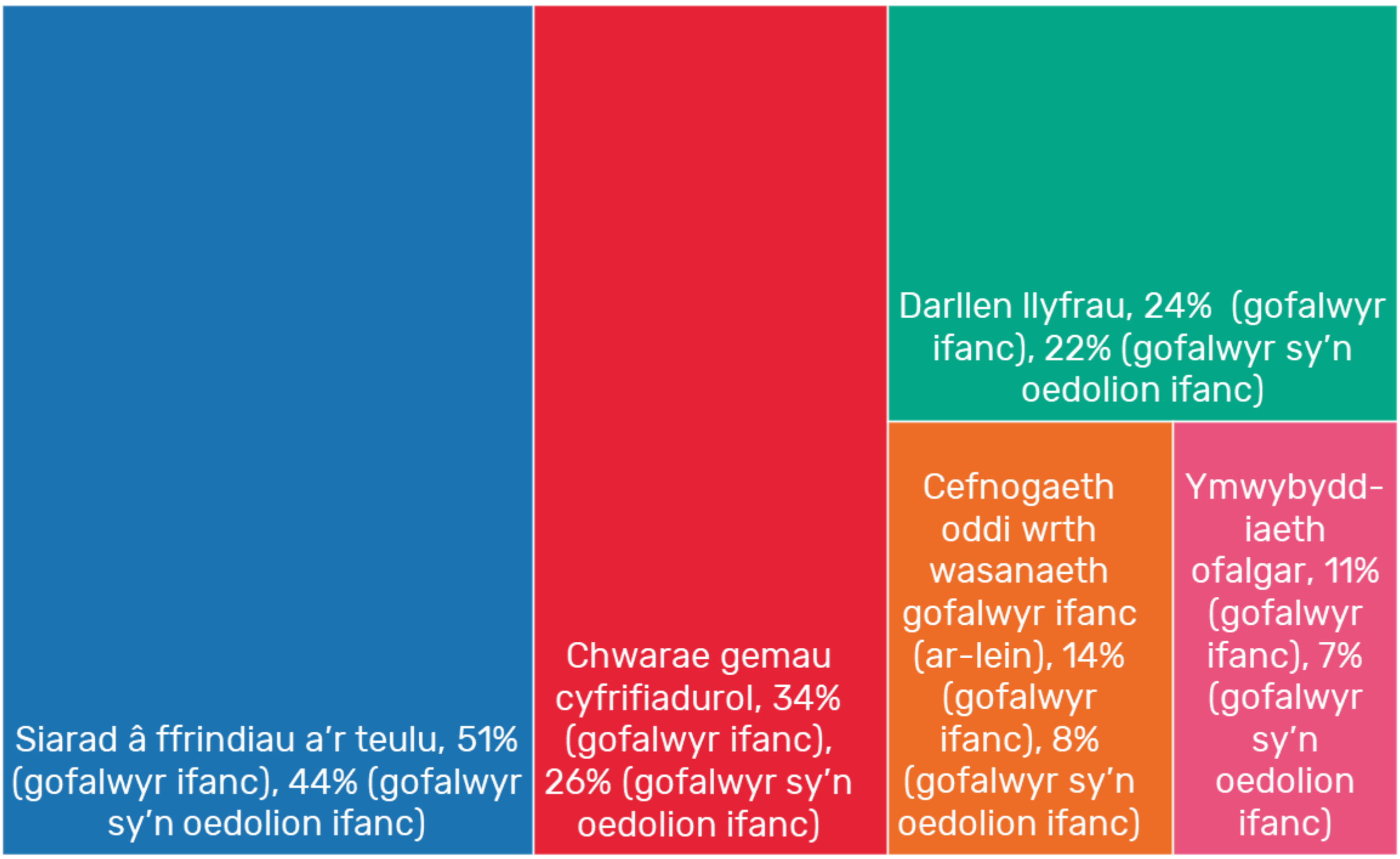
Un peth sy'n peri gofid ydy bod 18% o ofalwyr sy'n oedolion ifanc yn yfed mwy o alcohol a bod 3% yn defnyddio cyffuriau anghyfreithlon i'w helpu i ymdopi.

BYDDAI 14% O OFALWYR IFANC A 18% O OFALWYR SY'N OEDOLION IFANC YN HOFFI CAEL RHAGOR O WYBODAETH A CHYNGOR NEU AWGRYMIADAU YMARFEROL I'W HELPU I YMDOPI

"Cyn y cyfyngiadau symud, gwnaeth fy nghyflwr meddwl waethygu. Roeddwn i yn yr ysbyty. Dywedodd CAMHS y bydden nhw'n helpu. Dydw i heb siarad na gweld unrhyw un ers y diwrnod hwnnw ar ddiwedd mis Chwefror. Mae fy rhieni a finnau'n gwneud ein gorau, ond dwi angen gweld rhywun. Paranoia a hwyliau'n mynd i fyny ac i lawr ydy'r peth gwaethaf. Dydw i ddim yn gwybod pwy i fod"

Gofalwr ifanc, 15 oed

Mecanweithiau ymdopi eraill i ofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc



ADDYSG

Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc yn jyglo'u rolau gofalu ochr yn ochr â gwaith ysgol, coleg neu brifysgol.

Mae 45% o ofalwyr ifanc yn dweud nad ydyn nhw'n gallu treulio digon o amser ar eu gwaith ysgol ac mae 58% yn teimlo bod eu haddysg yn dioddef ar hyn o bryd.

"Mae wedi rhoi mwy o straen arna' i a'm haddysg ac mae wedi fy ngwneud i'n ofnadwy o orbryderus "

Gofalwr ifanc, 13 oed

"Dwi wedi bod yn gofalu llawer mwy nag arfer ac mae disgwyl i mi dreulio mwy o amser gyda'r person dwi'n gofalu amdano, sy'n golygu does gen i ddim llawer o amser i fi fy hun felly dydw i ddim wedi gwneud unrhyw waith ysgol gan mod i'n gofalu ac yn gwneud pethau eraill, felly dwi'n colli llawer iawn o dir "

Gofalwr ifanc, 14 oed

BYDDAI 42% O OFALWYR IFANC YN HOFFI CAEL MWY O GEFNOGAETH Â'U HADDYSG

BYDDAI 27% O OFALWYR SY'N OEDOLION IFANC YN HOFFI CAEL MWY O GEFNOGAETH Â'U HADDYSG

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

CYMRU

Mae 36% o ofalwyr sy'n oedolion ifanc yn dweud bod eu haddysg yn dioddef, sy'n effeithio ar eu gobeithion a'u cyfleoedd ar gyfer y dyfodol.

Fodd bynnag, i rai gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc, mae astudio wedi bod yn gyfle gwerthfawr i ganolbwyntio ar rywbeth yn hytrach na gofalu. Mae bron 1 ym mhob 5 yn dweud bod astudio'n eu helpu i ymdopi.

Yn ôl 1 ym mhob 10 o ofalwyr ifanc, mae cefnogaeth oddi wrth yr ysgol neu athro unigol wedi'u helpu i ymdopi â bywyd ers y Coronafeirws.

Hefyd, mae pobl ifanc wedi nodi bod y cyfyngiadau symud wedi rhoi mwy o amser iddyn nhw ddysgu sgiliau, gyda brodyr a chwiorydd neu'r rheini y maen nhw'n gofalu amdanyn nhw.

"Dwi'n treulio mwy o amser yn gofalu am eraill (aelodau o fy nheulu sy'n methu â gadael y tŷ). Dydw i ddim yn gallu canolbwyntio ar aseiniadau'r brifysgol a pharatoi fy hun i fynd yn ôl gan mod i'n teimlo bod pobl yn dibynnu mwy arna' i"

Gofalwr sy'n oedolyn ifanc , 19 oed

"Mae bod gartre 24/7 yn golygu bod gen i fwy o oriau'n gofalu a mwy o dasgau bob dydd i'w gwneud, ond dwi hefyd wedi dod yn agosach at fy mrawd bach ac rydyn ni wedi dysgu sgiliau newydd gyda'n gilydd"

Gofalwr ifanc, 17 oed

MAE 44% O OFALWYR IFANC A 22% O OFALWYR SY'N OEDOLION IFANC WEDI DYSGU SGIL NEWYDD, FEL COGINIO, YN YSTOD YR AMSER HWN.

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

CADW'N IACH A CHAEL GAFAEL AR FWYD A MEDDYGINIAETHAU

Mae 30% o ofalwyr ifanc yn ei chael hi'n anodd gofalu amdanyn nhw eu hunain. Ein hystyr yn hyn o beth ydy gallu bwyta'n iach, gwneud ymarfer corff, neu gael digon o gwsg. Mae hyn yn codi i 44% ymhlith gofalwyr sy'n oedolion ifanc.

Mae lle i bryderu ynglŷn â'r nifer mor fawr o ofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc sy'n teimlo nad ydyn nhw'n gallu gofalu amdanyn nhw eu hunain. Yn ogystal â pheri pryder yn y tymor byr, mae'n bosibl y bydd yna oblygiadau tymor hir i'w hiechyd a'u llesiant.

Mae 31% o ofalwyr sy'n oedolion ifanc a 34% o ofalwyr ifanc wedi gallu cymryd rhai camau positif i gadw'n iach, gan ddweud eu bod nhw'n defnyddio ymarfer corff i'w helpu i ymdopi â'u rôl ofalu yr amser hwn.

Mae 9% o ofalwyr ifanc a 16% o ofalwyr sy'n oedolion ifanc yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar bethau sylfaenol fel bwyd a meddyginiaeth.

Bydd hyn, yn anochel, yn ychwanegu at y straen y maen nhw'n ei deimlo ac fe allai effeithio'n negyddol ar eu gallu i gadw'n ffit ac iach.

BYDDAI 1 YM MHOB 5 O OFALWYR IFANC AC 1 YM MHOB 4 O OFALWYR SY'N OEDOLION IFANC YN HOFFI CAEL CEFNOGAETH I'W HELPU I GADW'N IACH.

"Mae'r [coronafeirws] wedi gwneud bywyd yn fwy anodd o ran cael gafael mewn bwyd, yn enwedig pan y mae arian yn brin. 'Dyn ni wedi gorfod addasu'r pethau 'dyn ni'n eu prynu er mwyn cael yr hanfodion"

Gofalwr ifanc, 14 oed

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

CYMRU

Mae bron hanner (48%) o ofalwyr sy'n oedolion ifanc yn dweud eu bod nhw'n gwario mwy o arian. Er ei bod hi'n aneglur beth y maen nhw'n gwario arian arno, o ystyried bod pobl sy'n byw mewn tlodi'n fwy tebygol o fod â chyfrifoldebau gofalu, mae'n bosibl nad ydy'r gwariant ychwanegol hwn yn fforddiadwy i rai.

"Dwi wedi bod yn teimlo fel mod i heb allu siarad ag unrhyw un, fel pe bai gen i ddim ffordd allan"

Gofalwr ifanc, 13 oed

"Dydw i ddim hyd yn oed yn gallu gofalu amdana' i fy hun erbyn hyn"

Gofalwr sy'n oedolyn ifanc, 18 oed

"[Dwi'n] gorfod gwario mwy o arian i deithio yn ôl ac ymlaen i dŷ'r person dwi'n gofalu amdano"

Gofalwr sy'n oedolyn ifanc, 18 oed

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

SEIBIANNAU, GWYBODAETH A CHEFNOGAETH

Dydy 1 ym mhob 5 o ofalwyr ifanc ac 1 ym mhob 3 (31%) o ofalwyr sy'n oedolion ifanc ddim yn gallu cymryd unrhyw seibiant o'u rôl ofalu ar hyn o bryd.

Mae diffyg seibiant yn anochel yn cael effaith sylweddol ar eu hiechyd meddwl, eu hiechyd corfforol a'u llesiant.

Rydyn ni'n gwybod bod seibiannau'n gallu bod o fudd mawr i ofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc, gan roi amser iddyn nhw gael eu cefn atyn nhw a gwneud pethau y maen nhw'n eu mwynhau.

Mae 15% o ofalwyr ifanc a 16% o ofalwyr sy'n oedolion ifanc wedi egluro bod treulio amser i ffwrdd o'r person y maen nhw'n gofalu amdano wedi'u helpu i allu ymdopi yn ystod y cyfyngiadau symud.

"Mae'n teimlo'n ddi-ben-draw, dwi'n mynd yn ddig trwy'r amser â'r person dwi'n gofalu amdano er nad ydy e wedi gwneud unrhyw beth, dwi'n teimlo gymaint ar bigau'r drain gan nad ydw i'n gallu cymryd seibiant neu ddianc am ryw ychydig"

Gofalwr sy'n oedolyn ifanc, 21 oed

BYDDAI 19% O OFALWYR IFANC A 24% O OFALWYR SY'N OEDOLION IFANC YN HOFFI CAEL CEFNOGAETH I ALLU CYMRYD SEIBIANT

"Dwi'n teimlo'n gaeth i'r tŷ. Dwi'n teimlo dan ormod o bwysau ac wedi blino'n lân oherwydd bod angen gofalu am y person trwy'r dydd. (Clefyd Huntington) Cyn Covid, roeddwn i'n mynd i'r ysgol a gallwn i fynd i lefydd gyda'm ffrindiau. Nawr dwi'n teimlo fel mod i wedi fy ngharcharu yn fy nghartref"

Gofalwr ifanc, 17 oed

Dim ond 3% o ofalwyr ifanc ac 1% o ofalwyr sy'n oedolion ifanc sy'n derbyn cymorth gweithiwr gofal neu gynorthwyydd personol ar dâl yn y cartref, er bod mwy ohonyn nhw wedi dweud bod angen cefnogaeth arnyn nhw yn y cartref.

Heb allu cael cefnogaeth ychwanegol, mae gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc yn wynebu cyfrifoldebau gofalu mwy gyda llai o gyfleoedd i gael seibiant ac amser a lle i wneud pethau sydd o bwys iddyn nhw.

Er gwaethaf effaith mesurau cadw pellter cymdeithasol ar allu gwasanaethau i weithio'n uniongyrchol â gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc, mae 69% o'r gofalwyr ifanc a 54% o'r gofalwyr sy'n oedolion ifanc fu'n defnyddio gwasanaethau cyn y pandemig yn parhau i dderbyn y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw oddi wrth y gwasanaethau hyn.

"Mae'n anodd, does gan fy nhad ddim cyflwr corfforol fel rhai eraill. Ond mae ganddo anhwylder deubegynol ac mae hyn yn gallu bod llawn stres i ddelio ag ef, heb wybod sut hwyliau fydd arno a ph'un a fydd pethau'n mynd yn drech na mam. Dwi'n ei garu, ond ers y cyfyngiadau symud, dydw i wir heb gael unrhyw seibiannau o'i hwyliau yn mynd i fyny ac i lawr yn ddramatig "

Gofalwr ifanc, 17 oed

BYDDAI 9% O OFALWYR IFANC A 14% O OFALWYR SY'N OEDOLION IFANC YN HOFFI GALLU MANTEISIO AR GEFNOGAETH GAN EU CYMHEIRIAID TRWY BETHAU FEL FFORYMAU AR-LEIN, ER NAD YDYN NHW'N GWNEUD HYNNY AR HYN O BRYD.

© Ymddiriedolaeth Gofalwyr

BYDDAI 6% O OFALWYR IFANC A 12% O OFALWYR SY'N OEDOLION IFANC YN HOFFI CAEL MWY O HELP I GYNLLUNIO AR GYFER ARGYFYNGAU

"Mae yna lai o staff gofal ar gael oddi wrth gwmnïau gofal i roi seibiant i mi. Dim cyfle i roi'r person dwi'n gofalu amdano mewn lleoliad seibiant oherwydd y Coronafeirws gan fod pobl mewn cartrefi gofal yn fwy tebygol o'i ddal. Teimlad o fod yn gwbl gaeth"

Gofalwr sy'n oedolyn ifanc, 25 oed

BYDDAI 45% O OFALWYR IFANC A 35% O OFALWYR SY'N OEDOLION IFANC YN GWERTHFAWROGI CAEL SYNIADAU YNGLŶN Â PETHAU I'W GNWEUD TRA'U BOD NHW GARTREF.

"Mae'r amser y mae Gofalwyr yn ei roi i fy nhaid wedi'i leihau. Mae disgwyl i mi nawr fwydo fy nhaid a rhoi rhai meddyginiaethau iddo gan fod yna lai o alwadau"

Gofalwr sy'n oedolyn ifanc, 21 oed

"Mae wedi rhoi cyfrifoldeb mwy i mi gan fy mod i'n gofalu am rywun sy'n hynod agored i niwed yn ystod yr amser yma gan nad ydy eu gofalwyr arferol yn dod mor aml ag roedden nhw. Dwi'n teimlo dan lawer yn fwy o bwysau, ond dwi yn cael help"

Gofalwr ifanc, 17 oed

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

CYFEILLGARWCH AC YMGYSYLLTIAD

Mae cadw ffrindiau yn her i ofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc, gyda bron 2 ym mhob 3 (65%) nawr yn methu â chadw mewn cysylltiad â ffrindiau. Mae hyn wedi gwneud i lawer ohonyn nhw deimlo'n unig ac yn ynysig.

Ochr yn ochr â phryderon ynglŷn â pherthnasoedd â ffrindiau, mae nifer sylweddol o ofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc yn disgrifio teimlad o fod wedi datgysylltu â'u cymunedau.

MAE 66% O OFALWYR IFANC A 61% O OFALWYR SY'N OEDOLION IFANC YN DWEUD EU BOD NHW'N TEIMLO WEDI YMGYSYLLTU LLAI AG ERAILL NAG ROEDDEN NHW'N EI DEIMLO CYN Y PANDEMIG

"Dwi wedi colli cysylltiad â'm ffrindiau a dwi wedi colli hyder ynof fi fy hun. Mae fy hunan-gymhelliant ar y cyfan yn isel iawn"

Gofalwr ifanc, 12 oed

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

Un agwedd bositif ar y cyfyngiadau symud ydy bod 39% o ofalwyr ifanc a 28% o ofalwyr sy'n oedolion ifanc wedi meithrin perthynas agosach â'r rheini y maen nhw'n gofalu amdanyn nhw.

"Dwi wedi dod yn agosach at y person dwi'n gofalu amdano. Mae wedi fy helpu i feithrin fy mherthynas â'm brodyr a'm chwiorydd gan ein bod ni nawr yn chwarae gemau gyda'n gilydd fel teulu"

Gofalwr ifanc , 16 oed

"Dwi'n agosach at fy rhieni; 'dyn ni'n chwerthin mwy"

Gofalwr ifanc , 15 oed

"Dwi'n teimlo wedi fy ynysu'n llwyr ac yn gorfod ymdopi ar fy mhen fy hun. O'r blaen, roeddwn i'n gallu o leiaf gofyn i gymydog fod ar alwad pan fyddwn i'n mynd mas, ond nawr does yna neb sy'n fodlon dod ar gyfyl y tŷ"

Gofalwr sy'n oedolyn ifanc, 20 oed

YMUNWCH Â'R SGWRS

#CefnogaethNidCydymdeimlad

Fe hoffen ni ddiolch i'r 366 o ofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc fu'n rhoi o'u hamser i gwblhau ein harolwg, ein Cyngor Ieuenctid aruthrol fu'n arwain ein gwaith a'r gweithwyr cefnogi gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc ymroddedig o fewn ein Partneriaid Rhwydwaith sy'n parhau i roi cefnogaeth hynod werthfawr.

Diolch yn fawr hefyd i Lywodraeth Cymru; Sally Holland, Comisiynydd Plant Cymru; Awdurdodau Lleol; Byrddau Iechyd Lleol; y Consortia Addysg a'r sefydliadau trydydd sector niferus eraill fu'n cefnogi cynifer o ofalwyr ifanc i ddweud eu dweud.

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

@CarersTrustWal

@CarersTrust

www.carers.org

wales@carers.org

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn yr Alban (SCO42870). Cofrestrwyd fel cwmni cyfyngedig drwy warant yn Lloegr a Chymru rhif 7697170. Swyddfa gofrestredig: Uned 101, 168-180 Stryd Union, Llundain SE1 0LH.