Adroddiad Ymchwil Teuluoedd yn Gyntaf Conwy

Partneriaeth Plant a Phobl Ifanc Conwy

Lluniwyd yr adroddiad hwn ar gyfer:
PPPI Conwy (Y Bwrdd Prosiect Teuluoedd yn Gyntaf),
yn gymorth er mwyn datblygu prosiectau Teuluoedd yn Gyntaf

Fersiwn derfynol Chwefror 2012

Cynnwys

Crynodeb gweithredol 1
1 Methodoleg ymchwil 3
2 Y Canfyddiadau 4
Meysydd gwasanaeth a themâu .... **Error! Bookmark not defined.**
Cysyniadau: rhesymau teuluoedd am eu profiadau 8
3 Y Camau Nesaf 9

Dadansoddi data meintiol 10
Crynodeb 10
1 Methodoleg 10
2 Y Canfyddiadau 12
3 Daearyddiaeth Angen yng Nghonwy 14
4 Themâu 16
Tai a digartrefedd 16
Iechyd meddyliol ac emosiynol 16
Addysg a dysgu 17
Y Gwasanaethau Cymdeithasol 17
Anghenion rhieni 17
Tor teulu a cham-drin domestig 18
Arian a chyllid 18
Cyflogaeth 18
Camddefnyddio cyffuriau ac alcohol 18
Plant ag anableddau 18
5 Asesiad o Anghenion Gogledd Cymru 19
6 Cyfeiriadau 21

Profiadau byw teuluoedd diamddiffyn yng Nghonwy: Astudiaeth Ansoddol ar gyfer rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf Conwy 22
Crynodeb 22
1 Cyflwyniad 27
2 Y Cefndir 27
3 Methodoleg 27
Sampl 27
Casglu data 28
Dadansoddi 28
4 Y Canfyddiadau 29

4.1 Meysydd gwasanaeth a themâu 29
4.1.1 Tai a Digartrefedd 29
4.1.2 Iechyd meddyliol ac emosiynol 33
4.1.3 Addysg a dysgu 36
4.1.4 Y Gwasanaethau Cymdeithasol / amddiffyn plant 40
4.1.5 Rhianta 42
4.1.6 Perthnasoedd, tor teulu a cham-drin 45
4.1.7 Tlodi, arian a budd-daliadau 47
4.1.8 Cyflogaeth 49
4.1.9 Cyffuriau ac alcohol 52
4.1.10 Cyfathrebu a gwybodaeth 53
4.1.11 Plant ag Anableddau 56
4.2 Cysyniadau: rhesymau teuluoedd am eu profiadau 64
4.2.1 Argyfyngau neu drobwyntiau / sbardunau (ac ymyrraeth/ataliaeth) 64
4.2.2 Strategaethau ymdopi 67
4.2.3 Profiadau rhieni yn eu plentyndod 70
4.2.4 Gwerthuso pwy neu beth sy'n gyfrifol am sefyllfa 71
4.2.5 Ymgysylltu â gwasanaethau 75
4.2.6 Rhwydweithiau cefnogi 78
5 Y Casgliad 80
6 Adborth 80

Atodiad 1: Ymchwil ansoddol a chyfweld 81
Atodiad 2: Taflen Wybodaeth a Ffurflen Gydsynio 84

Adroddiad Ymchwil Teuluoedd yn Gyntaf Conwy

Crynodeb Gweithredol

Rhaglen newydd gan Lywodraeth Cymru yw **Teuluoedd yn Gyntaf** a'i nod yw gwella iechyd a lles, addysg a chyflogaeth ar gyfer teuluoedd sy'n byw mewn tlodi. Gofynnir i bob awdurdod lleol roi cynnig ar ffyrdd newydd i alluogi pawb sy'n cefnogi teuluoedd i gydweithio'n well, a thrwy hynny, atal anghenion mwy cymhleth rhag datblygu o fewn teuluoedd. Rhan allweddol o'r rhaglen yw'r gefnogaeth i deuluoedd sy'n cynnwys plant ag anableddau.

1 Methodoleg ymchwil

Ceir pedwar maes i'r ymchwil a gyflawnwyd i ddatblygu rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf Conwy, i'n galluogi i 'driongli' a chymharu'r canfyddiadau o'r gwahanol ddulliau ymchwil.

1. Casglu data meintiol: nodi teuluoedd diamddiffyn drwy gasglu data am deuluoedd diamddiffyn sy'n hysbys i'r gwasanaethau canlynol: Refeniw a Budd-daliadau; Y Gwasanaethau Cymdeithasol; Iechyd; Addysg; Y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid a HOST (y gwasanaeth digartrefedd).

Darparodd pob gwasanaeth restr o rieni, plant, pobl ifanc neu deuluoedd, gan gynnwys enwau, dyddiadau geni a chodau post, fel ein bod yn gallu croesgyfeirio pob rhestr yn erbyn y rhestrau eraill, canfod faint o deuluoedd sy'n defnyddio amryw o wasanaethau a mapio'r data er mwyn canfod crynoadau o angen yn y sir. Cydsyniodd pob gwasanaeth i Brotocol Rhannu Gwybodaeth a eglurai sut y byddai'r data'n cael eu defnyddio a'u cadw.

2. Ymgynghori â gweithwyr proffesiynol: Cynhaliwyd dau ddiwrnod gweledigaeth gennym er mwyn bwydo gwybodaeth i'r rhaglen, y naill ym mis Chwefror a'r llall ym mis Hydref 2011. Gwnaethom hefyd ddefnyddio syniadau ar gyfer prosiectau'r flwyddyn drosiannol a'r Cynllun Gweithredu Teuluoedd yn Gyntaf cyntaf o'r gwaith gyda'r Grwpiau Prif Amcan, a'r strategaethau a ddatblygwyd gan y bartneriaeth. Yn enwedig y Strategaeth Chwarae; y Strategaeth Cynhwysiant Cymdeithasol, y Cynllun Cyd-gomisiynu Rhianta a Chynllun Plant a Phobl Ifanc Conwy 2011-14.

3. Casglu data ansoddol: Mae'r maes hwn yn canolbwyntio ar brofiadau byw teuluoedd diamddiffyn yng Nghonwy - eu canfyddiadau o'u profiadau a'u hanghenion (ac, mewn rhai achosion, y gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda nhw). Roedd hyn yn cynnwys gwrando ar eu storïau, eu profiadau o'r gwasanaethau, a'u safbwyntiau ynghylch yr hyn a allai fod wedi atal neu fod o gymorth yn eu sefyllfa (cyfweld ansoddol). Bydd yr enghreifftiau a'r safbwyntiau a ddarperir yn yr astudiaeth hon yn dod â data meintiol am deuluoedd yng Nghonwy yn fyw, ac yn gymorth i lunio'r ddarpariaeth ar eu cyfer yn y dyfodol.

Cynhaliwyd yr astudiaeth gyda 33 o deuluoedd a 12 o weithwyr proffesiynol. Roedd y sampl yn cynnwys teuluoedd amrywiol o ran eu hymwneud â'r gwasanaethau, ac o ran eu hamgylchiadau teuluol, gan gynnwys plant ag anableddau. Rhoddwyd ystyriaeth ddigonol i ansawdd a moeseg, gan gynnwys trawsgrifio data a'u gwneud yn ddienw, codio a datblygu fframwaith dadansoddi.

4. Proffilio gwasanaethau: Mapio ac ymchwilio i'r gwasanaethau sydd ar gael i blant, pobl ifanc a theuluoedd. Yn seiliedig ar y data a gasglwyd, bydd y Bwrdd Prosiect Teuluoedd yn Gyntaf yn dewis meysydd i'w proffilio, er mwyn canfod achosion o ail-wneud gwaith a bylchau yn y gwasanaethau a ddarperir. Er enghraifft, er bod yr ymchwil yn dangos angen am wasanaethau cefnogi profedigaeth, mae'n bosibl mai'r hyn sydd ei angen mewn gwirionedd yw codi ymwybyddiaeth am wasanaethau presennol neu wella'r cydgysylltu. Os oes angen prosiect newydd, gellid datblygu'r prosiect hwnnw fel peilot gyda chyllid Teuluoedd yn Gyntaf.

2 Y Canfyddiadau

- Mae 6,000 o deuluoedd yng Nghonwy'n defnyddio un neu fwy o wasanaethau (yn seiliedig ar 13,300 o gofnodion unigol).
- Mae 4,700 o'r teuluoedd hyn yn defnyddio un gwasanaeth yn unig, 900 ohonynt yn defnyddio dau wasanaeth, 230 yn defnyddio tri gwasanaeth a 100 yn defnyddio pedwar neu fwy o wasanaethau.
- Mae 60% o'r teuluoedd yn derbyn budd-daliadau
- Mae 97% o'r teuluoedd sy'n defnyddio 5 neu fwy o wasanaethau yn derbyn budd-daliadau
- Ar ardaloedd ar hyd yr arfordir y ceir y crynoadau uchaf o angen (yn enwedig yn wardiau Tudno, Glyn a Bae Cinmel), gyda phocedi llai o amddifadedd wedi'u gwasgaru drwy'r ardaloedd gwledig.

Meysydd gwasanaeth a themâu

Tai

- Mae 220 o deuluoedd yn defnyddio gwasanaeth digartrefedd Conwy, sef 4% o'r holl deuluoedd.
- Roedd digartrefedd yn broblem i 15% o'r teuluoedd a ddefnyddiai bump neu fwy o wasanaethau.
- Roedd problemau tai'n thema gyffredin i'r teuluoedd a gafodd eu cyfweld, gan amrywio rhwng pryderon ynghylch gallu fforddio tai priodol, ansawdd y tai a oedd ar gael, ac effaith hyn ar y teulu. Cyfeiriodd nifer o deuluoedd at y gefnogaeth a'r wybodaeth sydd ar gael iddynt ynghylch tai, ac awgrymodd rhai sut y gellid gwella hyn.

Iechyd meddyliol ac emosiynol

- Mae iechyd meddyliol ac emosiynol i'w weld yn amlwg yn y cyfweliadau, gan amrywio rhwng anghenion y rhieni eu hunain a iechyd meddwl eu plant. Dengys nifer o enghreifftiau'r ffactorau sy'n atal pobl rhag ceisio a chael cefnogaeth ar gyfer problemau iechyd meddyliol ac emosiynol, gan gynnwys diffyg ymgysylltu â'r gwasanaethau, y stigma'n gysylltiedig â gofyn am gymorth, ac

argaeledd gwasanaethau. Gwelir hefyd achosion problemau iechyd meddyliol ac emosiynol; er enghraifft, amgylchiadau teuluol, tor teulu, profedigaeth, cam-drin domestig, a gofalu am blant ag anableddau.

Addysg

- Roedd plant yn 70% o deuluoedd a ddefnyddiai 5 neu fwy o wasanaethau wedi bod yn destun gwaharddiadau cyfnod penodol neu barhaol, ac roedd gan 45% o'r teuluoedd hynny un neu fwy o blant mewn addysg amgen.
- O'r teuluoedd sy'n defnyddio 5 neu fwy o wasanaethau, mae gan 39% blentyn ag Anghenion Addysgol Arbennig a 30% blentyn sy'n derbyn Gweithredu gan yr Ysgol a Mwy.
- Roedd rhai o'r teuluoedd yn gwbl fodlon â'r addysg yr oedd eu plant yn ei derbyn.
- Roedd y themâu a oedd yn codi ym mhrofiadau teuluoedd yn cynnwys presenoldeb mewn ysgolion ac ymgysylltu ag addysg (a'r achosion yn cynnwys profiadau negyddol, tor teulu, cymhelliant, dylanwad cyfoedion, diffyg hyder, lleoliadau ysgol ansefydlog, a diffyg cefnogaeth); dyheadau a goresgyn stigma; ac anghenion dysgu ychwanegol.

Y Gwasanaethau Cymdeithasol

- Ceir plant mewn angen (sy'n hysbys i'r Gwasanaethau Cymdeithasol) mewn mwy na 59% o deuluoedd sy'n defnyddio 3 neu fwy o wasanaethau, ac mewn 76% o deuluoedd sy'n defnyddio 5 neu fwy o wasanaethau. Dyma'r gwasanaethau mwyaf cyffredin a ddefnyddir gan deuluoedd ar ôl derbyn budd-daliadau.
- Mae'r teuluoedd a gafodd eu cyfweld wedi profi lefelau amrywiol o ymyrraeth neu gyswllt â'r **Gwasanaethau Cymdeithasol**, ac roedd y storïau a adroddwyd ganddynt ynglŷn â'u profiadau'n amrywio.
- Mae rhai o'r teuluoedd sy'n cymryd rhan yn yr astudiaeth drwy lwybrau eraill yn hytrach na'r Gwasanaethau Cymdeithasol, yn rhoi safbwynt diddorol ynglŷn â'u disgwyliadau a'u canfyddiad o'r gwasanaeth a'r hyn y maent yn ei ddisgwyl ganddo, tra bo rhai a gafodd brofiad mwy personol o'r gwasanaeth yn codi'r materion canlynol: dryswch ynglŷn â'r system diogelu plant, a phwysigrwydd cefnogaeth ac ymyrraeth barhaus.

Anghenion rhieni

- Mae sgiliau rhieni, cefnogaeth ar eu cyfer ac anghenion eraill yn thema gyffredin yn yr astudiaeth, gyda'r rhan fwyaf o'r teuluoedd a gafodd eu cyfweld yn cyfeirio at hyn mewn rhyw fodd neu'i gilydd.
- Er bod cefndiroedd, statws economaidd-gymdeithasol ac amgylchiadau'r teuluoedd yn amrywio'n helaeth, teimlai rhieni ar y cyfan y byddai cefnogaeth ar gyfer eu sgiliau rhieni (ffurfiol neu anffurfiol) yn fuddiol.

- Nododd teuluoedd rai materion sydd wedi atal neu annog rhieni i ddilyn rhaglenni rhianta ffurfiol (er enghraifft, stigma, diffyg ymgysylltu, cefnogaeth i fod yn bresennol, ac argaeledd a hygyrchedd). Adlewyrchir y rhestr hon yn yr ymgynghoriadau a gynhelir â gweithwyr proffesiynol.
- Dengys yr astudiaeth hefyd bwysigrwydd cefnogaeth mwy anffurfiol i rieni, gan gynnwys gwerth cefnogaeth gan y teulu estynedig, rhwydweithiau cefnogi, a chefnogaeth gan gymheiriaid.
- Yn aml, disgrifiai rhieni eu hanghenion eu hunain yn gydgyfnewidiol ag anghenion eu plant, gan awgrymu eu bod yn teimlo bod eu hanghenion fel rhieni (o fod wedi'u bodloni neu heb eu bodloni) yn effeithio ar y teulu yn ei gyfanrwydd.

Tor teulu a cham-drin domestig

- Roedd cam-drin domestig yn bodoli mewn ychydig mwy na hanner y teuluoedd a ddefnyddiai 5 neu fwy o wasanaethau, ac mewn cyfanswm o 700 o'r teuluoedd ar y gronfa ddata.
- Mae nifer o'r rhai a gymerodd ran yn yr astudiaeth wedi profi tor teulu a cham-drin domestig mewn perthnasoedd, gydag effeithiau negyddol ar y rhieni, y plant ac amgylchiadau'r teulu (fel cyflogaeth a sefyllfa ariannol, a iechyd a lles emosiynol plant, ac addysg)

Arian a chyllid

- Mae oddeutu 3,200 o deuluoedd yng Nghonwy'n derbyn budd-daliadau o ryw fath, sef 60% o'r teuluoedd sy'n derbyn un neu fwy o wasanaethau a 97% o'r teuluoedd sy'n defnyddio 5 neu fwy o wasanaethau.
- Siaradai mwyafrif helaeth y teuluoedd a gymerodd ran yn y cyfweliadau am **arian a chyllid**, a'r thema gyffredinol oedd nad oedd ganddynt ddigon i ddarparu ar gyfer eu teulu am amryw o resymau ac mewn amryw o gyd-destunau.
- Roedd mwyafrif y teuluoedd yn derbyn rhyw fath o fudd-daliadau, er nad yw hyn o reidrwydd yn adlewyrchu nifer y rhieni a oedd mewn cyflogaeth (er enghraifft, gallai rhieni fod mewn gwaith gyda thâl, ond derbyn lwfans byw i bobl anabl er hynny).
- Rhydd yr astudiaeth fewnwelediad diddorol o effaith tlodi ar deuluoedd (er enghraifft, ar eu hiechyd a'u lles, ac ar eu tai). Rhannodd nifer o'r teuluoedd eu profiadau o'r systemau sydd wedi'u sefydlu i'w cefnogi'n ariannol, gan gynnwys pwysigrwydd cael gwybodaeth a chyngor, a disgrifio problemau'n gysylltiedig â "systemau".

Cyflogaeth

- Ym mis Tachwedd 2011, 4.0% oedd y gyfradd ddiweithdra (nifer yr hawlwyr) ym Mwrdeistref Sirol Conwy. Mae'r gyfradd wedi aros yn uwch na 3.5% am dair blynedd.
- Roedd hyn i'w weld ym mwyafrif helaeth y cyfweliadau â theuluoedd. Yn enwedig, rhoddodd y teuluoedd fewnwelediad diddorol o'r ffactorau a ddylanwadai ar eu statws o ran cyflogaeth, p'un a oedd y statws hwnnw wedi'i ddewis neu'n anwirfoddol (er enghraifft, diffyg hyder, dibyniaeth ar

alcohol, canfod swydd, mynediad a byw mewn ardal leol, amgylchiadau'r cartref, diffyg hyblygrwydd, diffyg gofal plant priodol). Yn ychwanegol at hyn, mae rhieni plant ag anableddau'n nodi'r problemau a wynebir ganddynt o ran cyflogaeth.

Camddefnyddio cyffuriau ac alcohol

- Roedd camddefnyddio sylweddau'n broblem i 5% o'r teuluoedd ar y gronfa ddata ac i 33% o'r rhai a ddefnyddiai bump neu fwy o wasanaethau.
- Yn y cyfweliadau, tueddai'r teuluoedd i ddisgrifio'r sbardunau neu'r amgylchiadau'n gysylltiedig â'r broblem. Er enghraifft, mae yfed yn ffordd o gau allan amgylchiadau anodd fel partner yn gadael a'r plant yn cael eu rhoi dan ofal; dibyniaeth ar gyffuriau yn dilyn profedigaeth; dylanwad cymheiriaid/cyfoedion; a diflastod / diffyg darpariaeth i bobl ifanc.

Gwybodaeth

- Roedd diffyg **gwybodaeth** wedi'i darparu/ar gael i deuluoedd yn thema a godai droeon drwy gydol yr astudiaeth, ynghyd â **diffyg cyfathrebu rhwng gwasanaethau ac asiantaethau**.
- Disgrifiodd rhieni'r modd y bu iddynt gael gwybodaeth gan ffrindiau, perthnasau a chymdogion, yn hytrach na chan weithwyr proffesiynol, neu'r modd y bu iddynt dderbyn gwybodaeth gan weithwyr proffesiynol yn fwy ar hap yn hytrach na'n fwriadol.
- Roeddent yn teimlo y dylai system well fodoli ar gyfer lledaenu gwybodaeth, ac yn mynegi rhwystredigaeth ynglŷn ag amseroldeb gwybodaeth, a'r angen i wasanaethau gydweithio a chyfathrebu â'i gilydd. Ar y cyfan, teimlai'r rhieni y dylai un ffynhonnell wybodaeth glir fod ar gael iddynt.
- Mynegwyd y pryder hwn hefyd yn y diwrnodiau gweledigaeth a gynhaliwyd gyda'r gweithwyr proffesiynol, e.e. y sylw canlynol o'r diwrnod a gynhaliwyd ym mis Chwefror, "Mae llawer o waith da yn digwydd sy'n cynnwys gwasanaethau arbenigol a setiau sgiliau, ond mae angen cydgysylltu hyn yn well er mwyn cynyddu'r wybodaeth amdano"

Plant ag anableddau

- Mae oddeutu 700 o deuluoedd sy'n cynnwys plentyn ag anghenion addysgol arbennig yn y gronfa ddata. Mae hyn yn 7% o'r holl deuluoedd ac yn 45% o'r teuluoedd sy'n defnyddio 5 neu fwy o wasanaethau.
- Roedd gan gyfran uchel o deuluoedd a gymerodd ran yn yr astudiaeth blant ag anableddau, gan gynnwys plant ag anableddau corfforol ac anableddau dysgu. Er gwaethaf natur eang yr amgylchiadau a ddisgrifiwyd gan y teuluoedd hyn, roedd rhai themâu cyffredin i'w gweld yn glir: profiadau o ddiagnosis ac o ddarpariaeth; seibiant; yr effaith ar arian, cyllid a chyflogaeth; yr effaith ar frodyr/chwiorydd; ofnau rhieni; a'r stigma'n gysylltiedig ag anabledd (a oedd yn cael ei brofi'n fewnol ac yn allanol)

Cysyniadau: rhesymau teuluoedd am eu profiadau

Mae nifer o gysyniadau wedi codi o'r astudiaeth, nad ydynt o reidrwydd yn ffitio i un maes gwasanaeth. Cysyniadau trosfwaol yw'r rhain sy'n rhoi rhai mewnwelediadau defnyddiol ar gyfer cwestiynau fel "pam" a "sut".

- Mae argyfyngau neu drobwyntiau / sbardunau (ac ymyraethau/ataliadau) yn gysyniad diddorol sy'n codi o'r astudiaeth. Gwnaeth nifer o deuluoedd a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon fyfyrio ynghylch neu gyfeirio at drobwynt neu sbardun yn eu hamgylchiadau a wnaeth naill ai newid pethau er gwell neu er gwaeth. Mae'r rhain yn rhoi mewnwelediad defnyddiol o rôl a phwysigrwydd ymyrraeth ac atal. Mae'r argyfyngau a throbwyntiau'n cynnwys tor teulu, profedigaeth, cam-drin domestig, colli cyflogaeth, colli llety, newid mewn sefyllfa o ran ysgol, a diagnosis.
- Mae ffordd y teuluoedd o adrodd eu storïau a'r ieithwedd a ddefnyddiwyd ganddynt yn rhoi mewnwelediad defnyddiol o'u hagweddau ac o'u strategaethau neu fecanweithiau ymdopi. Drwy ddadansoddi disgwrs, cafwyd cipolwg o'r modd y bydd gwahanol deuluoedd yn ystyried eu sefyllfaoedd, sut maent yn ymdopi â'r sefyllfaoedd hynny, a'r lefelau amrywiol o wytnwch. Roedd y rhain yn cynnwys strategaethau ymdopi fel parodrwydd i ofyn am gymorth, derbyniad, parhau i fod yn gadarnhaol, cymryd un cam ar y tro, diolchgarwch, hunaniaeth, myfyrdod ac ôl-ddoethineb, hiwmor, parodrwydd i frwydro, a bod yn realistig ond yn obeithiol.
- Yn aml, cyfeiriai rhieni a gymerodd ran yn yr astudiaeth at eu profiadau eu hunain pan oeddynt yn blant, a'r modd yr oedd hynny wedi cyfrannu tuag at eu sefyllfa, neu ddylanwadu arni mewn rhyw fodd neu'i gilydd. Mae hyn yn rhoi mewnwelediad diddorol o bwysigrwydd torri cylchoedd a phatrymau di-fudd mewn teuluoedd o'r naill genhedlaeth i'r nesaf. Mae'r enghreifftiau a ddefnyddir yn yr astudiaeth hon yn gysylltiedig â cham-drin domestig, bod dan ofal, ac amgylchiadau teuluoedd ansefydlog / cymhleth.
- Byddai teuluoedd yn aml yn rhoi gwerthusiad ynghylch pwy oedd yn gyfrifol am sefyllfa (p'un a oeddynt yn ymwybodol o hynny ai peidio) wrth adrodd eu storïau. Byddent yn ceisio gwneud synnwyr o'r rheswm pam bod sefyllfa wedi digwydd, a phwy i roi'r bai arno/arni. Er bod rhai teuluoedd yn beio ffactorau allanol, gallai eraill weld eu cyfraniad a'u camgymeriadau eu hunain. Byddai rhai teuluoedd yn mynd ati ohonynt eu hunain i ddatrys problem, hyd yn oed os nad hwy a achosodd y broblem o reidrwydd, tra byddai eraill yn teimlo mai'r gwasanaethau a weithiai gyda hwy oedd yn llwyr gyfrifol am wneud hynny. Er enghraifft, dylanwad cyfoedion/cymheiriaid, pethau i'w gwneud, diffyg lleoliadau ysgol addas, llwythau achosion trwm, diffyg cefnogaeth barhaus, heb ofyn am gymorth, amgylchiadau teuluol, problemau gyda 'systemau' a diffyg ymyrraeth/atal cyn i sefyllfa droi'n argyfwng.
- Mae cysyniad cyffredin a godai o'r astudiaeth, "ymgysylltu a gwasanaethau" yn rhoi mewnwelediad pwysig i lwyddiant neu fethiant ymyraethau a darpariaethau. Byddai teuluoedd yn

aml yn disgrifio'u hagwedd eu hunain, neu agwedd eu plant tuag at wasanaethau, boed y rheiny'n gadarnhaol neu'n negyddol, a'r modd yr effeithiai hyn ar eu sefyllfa. Roedd sefydlu perthynas dda â gweithwyr proffesiynol yn aml yn cael ei ystyried yn ffactor allweddol.

- Cyfeiriodd y rhan fwyaf o'r teuluoedd a gymerodd ran yn yr astudiaeth at eu rhwydweithiau cefnogi (neu ddiffyg rhwydweithiau cefnogi). Mae'r cyfeiriadau'n cynnwys teulu a ffrindiau, yn ogystal â chefnogaeth gan wasanaethau, grwpiau cymunedol neu grwpiau anffurfiol. Ystyriwyd y rhain yng nghyd-destun eu gallu i ymdopi â'u sefyllfa. Disgrifiodd llawer yr unigedd yr oeddynt yn ei brofi a'r ymdeimlad o fod wedi'u hynysu.

3 Y Camau Nesaf

Mae'r data a gasglwyd wedi cael eu defnyddio'n sail ar gyfer ffocws cyffredinol Cynllun Gweithredu Teuluoedd yn Gyntaf Conwy a bydd gwybodaeth fanwl yn cael ei defnyddio'n sail ar gyfer datblygiad prosiectau a ariennir drwy Teuluoedd yn Gyntaf, gan gynnwys Tîm o Amgylch y Teulu. Defnyddir y themâu hefyd i ganolbwyntio ar ddatblygiad prosiectau a gwaith ymchwil a phroffilio gwasanaethau'r Bartneriaeth Plant a Phobl Ifanc yn y dyfodol. Rhennir y canfyddiadau â phartneriaid a gwasanaethau eraill, a byddant yn adnodd parhaus ar eu cyfer. Gellir adnewyddu'r data ynghylch teuluoedd diamddiffyn bob hyn a hyn, er mwyn darparu gwybodaeth gyfredol am angen lleol a gellir addasu'r fethodoleg ymchwil ansoddol yr ydym wedi'i datblygu er mwyn cynnal ymchwil bellach a manylach i themâu penodol.

Adroddiad Ymchwil Teuluoedd yn Gyntaf Conwy

Dadansoddi data meintiol

Crynodeb

- Mae 6,000 o deuluoedd yng Nghonwy'n defnyddio un neu fwy o wasanaethau (yn seiliedig ar 13,300 o gofnodion unigol).
- mae 4,700 o'r teuluoedd hyn yn defnyddio un gwasanaeth yn unig, 900 ohonynt yn defnyddio dau wasanaeth, 230 yn defnyddio tri gwasanaeth a 100 yn defnyddio pedwar neu fwy o wasanaethau.
- Mae 60% o'r teuluoedd yn derbyn budd-daliadau
- Mae 97% o'r teuluoedd sy'n defnyddio 5 neu fwy o wasanaethau yn derbyn budd-daliadau
- Ar ardaloedd ar hyd yr arfordir y ceir y crynoadau uchaf o angen (yn enwedig yn wardiau Tudno, Glyn a Bae Cinmel), gyda phocedi llai o amddifadedd wedi'u gwasgaru drwy'r ardaloedd gwledig.

1 Methodoleg

Casglwyd data gennym am deuluoedd a oedd yn hysbys i'r gwasanaethau canlynol:

- Refeniw a budd-daliadau: Teuluoedd sy'n derbyn budd-daliadau i'r di-waith
- Gwasanaethau Cymdeithasol: Plant mewn Angen (Plant ar y Gofrestr Amddiffyn Plant, Plant Dan Ofal)
- Iechyd: Camddefnyddio sylweddau (rhieni);
- Y Gwasanaeth Prawf: Rhieni sy'n hysbys i'r gwasanaeth prawf
- Addysg: Plant sy'n derbyn prydau ysgol am ddim, plant sy'n derbyn addysg amgen, disgyblion â datganiad Anghenion Addysgol Arbennig; Gweithredu gan yr Ysgol a Mwy
- Y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid: Pobl ifanc yn y ddalfa, troseddau wedi'u cyflawni ac achosion agored.
- Tîm Dewisiadau a Chefnogaeth Tai (HOST): Teuluoedd digartref

Darparodd pob gwasanaeth restr o rieni, plant, pobl ifanc neu deuluoedd, gan gynnwys enwau, dyddiadau geni a chodau post, fel ein bod yn gallu croesgyfeirio pob rhestr yn erbyn y rhestrau eraill. Cydsyniodd pob gwasanaeth i Brotocol Rhannu Gwybodaeth a eglurai sut y byddai'r data'n cael eu defnyddio a'u cadw.

Gwnaethom gyfuno'r holl restrau drwy baru enwau a chodau post, dyddiadau geni neu linellau cyntaf cyfeiriadau, ac yna cyfuno'r holl gofnodion i greu teuluoedd yn seiliedig ar y cyfenwau a'r codau post. Cafwyd 13,300 o gofnodion unigol, ac o'u cyfuno, crëwyd cyfanswm o 6,000 o deuluoedd. Mae'n debygol fod yr amcangyfrif o gyfanswm y teuluoedd ychydig yn rhy uchel, gan nad oedd yr holl gofnodion yn cynnwys digon o ddata i'n galluogi i'w croesgyfeirio yn deuluoedd. Mae'r holl gofnodion wedi cael eu cynnwys yn y dadansoddiad data, ond ni fu modd i ni fapio'r cofnodion a oedd heb godau post neu'r cofnodion hynny a oedd y tu allan i'r sir. Llwyddasom i gipio rhai o'r teuluoedd lle'r oedd gan y plant a'r rhieni gyfenwau gwahanol drwy groesgyfeirio'n rhestr â'r rhestr prydau ysgol am ddim, a oedd yn cynnwys enwau llawn y plant a'r rhieni.

Ar gyfer y dadansoddiad terfynol, cafodd y rhestr Refeniw a Budd-daliadau ei chyfuno â'r rhestr Prydau Ysgol am Ddim. Mae hyn oherwydd y tebygrwydd rhwng y meini prawf cymhwyso ar gyfer Budd-daliadau a Phrydau Ysgol am Ddim; gallai cynnwys y naill restr a'r llall ar wahân arwain at gyfrif ddwywaith ac/neu roi amcangyfrif rhy uchel o'r rhai sy'n defnyddio amryw o wasanaethau yng Nghonwy. Yn yr un modd, cafodd y tair set ddata o'r Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid eu cyfuno i adlewyrchu'r ffaith bod enwau ar y rhestrau'n defnyddio un gwasanaeth ymbarél.

2 Canfyddiadau

Roedd tua 6,000 o deuluoedd wedi'u cynnwys ar y rhestr derfynol. Yn y tablau canlynol, ceir crynodeb o'r data a gasglwyd am y teuluoedd. Ceir hefyd lawer o gwestiynau eraill y gellir eu gofyn gan y set ddata fawr aml-ddimensiwn. Rydym wedi casglu'r rhain wrth iddynt godi.

Tabl 1: Nifer y teuluoedd sy'n hysbys i bob gwasanaeth

Gwasanaeth	Nifer y teuluoedd	% yr holl deuluoedd
Yn derbyn budd-daliadau	3602	60
Camdriniaeth ddomestig	712	12
Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid	707	12
Plant mewn angen	691	12
Disgyblion a chanddynt ddatganiad anghenion addysgol arbennig	405	7
Plant mewn angen (yn hysbys i Iechyd)	403	7
Gweithredu gan yr Ysgol a Mwy	308	5
Gwaharddiad am gyfnod penodol neu barhaol	293	5
Camddefnyddio Sylweddau	293	5
Teuluoedd digartref	220	4
Plant sy'n derbyn addysg amgen	71	1
Cyfanswm	5970	100

Tabl 2: Nifer y teuluoedd sy'n derbyn un neu fwy o wasanaethau

Nifer y gwasanaethau	Nifer y teuluoedd
1	4721
2	915
3	235
4	66
5	19
6	9
7+	5
Cyfanswm	5970

Tabl 3 Gwasanaethau a ddefnyddir gan deuluoedd ym mhob band

	Y gwasanaeth mwyaf cyffredin a ddefnyddir									Lleiaf cyffredin		
Nifer y gwasanaethau a ddefnyddir*	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**Cyf**
1 Gwasanaeth **Teuluoedd (nifer)** **Teuluoedd (%)**	Budd-daliadau 2612 55%	Gwas. Cyfiawnder Ieuenctid 509 11%	Plant mewn angen (iechyd) 305 6%	Cam-drin domestig 304 6%	Plant mewn angen 259 5%	Camddefnyddio Sylweddau 178 4%	Anghenion addysgol arbennig 161 3%	Gweithredu gan yr Ysgol a Mwy 161 3%	Gwaharddi-adau 112 2%	Digartrefedd 112 2%	Addysg amgen 8 0%	4721
2 Wasanaeth **Teuluoedd (nifer)** **Teuluoedd (%)**	Budd-daliadau 695 38%	Cam-drin domestig 277 15%	Plant mewn angen 236 13%	Anghenion addysgol arbennig 143 8%	Gwas. Cyfiawnder Ieuenctid 105 6%	Gweithredu gan yr Ysgol a Mwy 94 5%	Digartrefedd 84 5%	Gwaharddi-adau 83 5%	Plant mewn angen (iechyd) 50 3%	Camddefny-ddio Sylweddau 47 3%	Addysg amgen 16 1%	1830
3 Gwasanaeth **Teuluoedd (nifer)** **Teuluoedd (%)**	Budd-daliadau 201 29%	Plant mewn angen 131 19%	Cam-drin domestig 81 11%	Anghenion addysgol arbennig 66 9%	Gwaharddi-adau 51 7%	Gwas. Cyfiawnder Ieuenctid 44 6%	Camddefnyddio Sylweddau 36 5%	Gweithredu gan yr Ysgol a Mwy 30 4%	Plant mewn angen (iechyd) 30 4%	Addysg amgen 20 3%	Digartrefedd 15 2%	705
4 Gwasanaeth **Teuluoedd (nifer)** **Teuluoedd (%)**	Budd-daliadau 62 23%	Plant mewn angen 40 15%	Cam-drin domestig 33 13%	Anghenion addysgol arbennig 22 8%	Gwaharddi-adau 24 9%	Gwas. Cyfiawnder Ieuenctid 24 9%	Camddefnyddio Sylweddau 21 8%	Gweithredu gan yr Ysgol a Mwy 13 5%	Plant mewn angen (iechyd) 9 3%	Addysg amgen 12 5%	Digartrefedd 4 2%	264
5 Gwasanaeth **Teuluoedd (nifer)** **Teuluoedd (%)**	Budd-daliadau 18 19%	Gwas. Cyfiawnder Ieuenctid 14 15%	Plant mewn angen 13 14%	Gwaharddi-adau 13 14%	Cam-drin domestig 10 11%	Addysg amgen 8 8%	Camddefnyddio Sylweddau 6 6%	Anghenion addysgol arbennig 4 4%	Plant mewn angen (iechyd) 4 4%	Gweithredu gan yr Ysgol a Mwy 3 3%	Digartrefedd 2 2%	95
6 Gwasanaeth **Teuluoedd (nifer)** **Teuluoedd (%)**	Budd-daliadau 9 17%	Gwas. Cyfiawnder Ieuenctid 6 11%	Plant mewn angen 7 13%	Gwaharddi-adau 7 13%	Cam-drin domestig 2 4%	Addysg amgen 4 7%	Camddefnyddio Sylweddau 3 6%	Anghenion addysgol arbennig 6 11%	Plant mewn angen (iechyd) 3 6%	Gweithredu gan yr Ysgol a Mwy 5 9%	Digartrefedd 2 4%	54
7 neu 8 o Wasanaethau **Teuluoedd (nifer)** **Teuluoedd (%)**	Budd-daliadau 5 14%	Gwas. Cyfiawnder Ieuenctid 5 14%	Plant mewn angen 5 14%	Cam-drin domestig 5 14%	Gwaharddi-adau 3 8%	Addysg amgen 3 8%	Anghenion addysgol arbennig 3 8%	Plant mewn angen (iechyd) 2 6%	Camddefny-ddio Sylweddau 2 6%	Gweithredu gan yr Ysgol a Mwy 2 6%	Digartrefedd 1 3%	36

*Y ffigur canrannol yw canran y teuluoedd sy'n defnyddio'r nifer hwnnw o wasanaethau

3 Daearyddiaeth angen yng Nghonwy

Yn yr ardaloedd ar hyd yr arfordir y ceir y crynoadau mwyaf o angen (yn enwedig yn wardiau Tudno, Glyn a Bae Cinmel), gyda phocedi llai o amddifadedd wedi'u gwasgaru drwy'r ardaloedd gwledig. Gellir creu mapiau ychwanegol fel bo'r angen er mwyn ateb cwestiynau penodol am ddaearyddiaeth yr angen yng Nghonwy.

Dengys Tabl 4 isod nifer y teuluoedd ym mhob ward sy'n defnyddio 1 neu fwy o wasanaethau. Defnyddiwyd nifer yr aelwydydd a chanddynt blant dibynnol o gyfrifiad 2001, er mwyn rhoi brasamcan o'r gyfran o deuluoedd diamddiffyn ym mhob ward, a chyfanswm y teuluoedd â phlant dibynnol.

Tabl 4: Nifer y teuluoedd sy'n defnyddio un neu fwy o wasanaethau yn ôl Rhanbarth Etholiadol

Enw	Nifer y teuluoedd sy'n defnyddio un neu fwy o wasanaethau (2011)	Yr holl aelwydydd sy'n cynnwys plant dibynnol (2001)	% y teuluoedd sy'n defnyddio un neu fwy o wasanaethau
RhE Tudno	303	645	47
RhE Glyn	299	545	55
RhE Bae Cinmel	293	705	42
RhE Rhiw	220	682	32
RhE Colwyn	251	546	40
RhE Llysfaen	198	450	44
RhE Mostyn	185	385	48
RhE Llandrillo yn Rhos	185	649	29
RhE Pensarn	164	351	47
RhE Pentre Mawr	161	356	45
RhE Pant-yr-Afon/Penmaenan	160	300	53
RhE Y Gogarth	144	293	49
RhE Conwy	144	500	29
RhE Abergele Pensarn	141	251	64
RhE Gele	112	404	28
RhE Mochdre	110	233	47
RhE Marl	104	427	24
RhE Eirias	104	428	24
RhE Craig-y-Don	100	277	36
RhE Crwst	85	251	39
RhE Tywyn	84	241	35
RhE Penrhyn	80	495	16
RhE Deganwy	69	347	20
RhE Gower	61	150	41
RhE Pandy	58	209	28
RhE Llansanffraid	54	278	19
RhE Betws yn Rhos	49	118	42
RhE Llanddulas	48	177	27
RhE Bryn	39	225	17
RhE Capelulo	34	168	20
RhE Caerhun	33	204	16
RhE Trefriw	31	148	21
RhE Betws-y-Coed	30	234	13
RhE Llansannan	29	230	13
RhE Eglwysbach	21	177	12
RhE Llangernyw	20	151	13
RhE Uwch Conwy	17	156	11
RhE Uwchaled	13	157	8
Cyfanswm	4201	12479	100

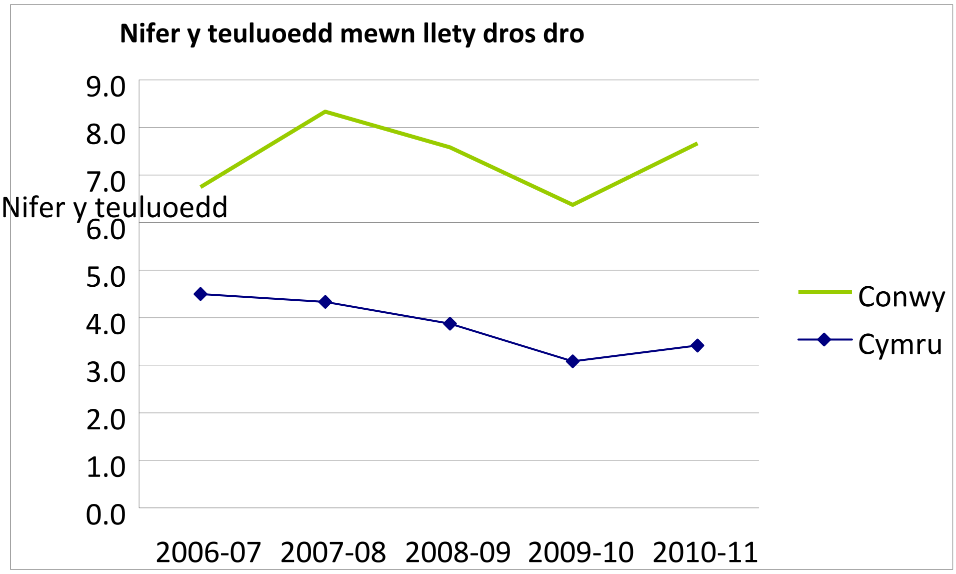
Ffynhonnell: Cyfrifiad 2001 (nifer yr aelwydydd)

4 Themâu

Nodwyd y themâu canlynol yn y gwaith ymchwil ansoddol. O dan bob thema ceir gwybodaeth o'r gwaith ymchwil ansoddol i ddangos ei mynychder yn y boblogaeth ehangach.

Tai a digartrefedd

- Mae 220 o deuluoedd yn defnyddio gwasanaeth digartrefedd Conwy, 4% o'r holl deuluoedd sy'n defnyddio un neu fwy o wasanaethau.
- Roedd digartrefedd yn broblem i 15% o'r teuluoedd a ddefnyddiai bump neu fwy o wasanaethau.
- Bu cyfradd y teuluoedd mewn llety dros dro fesul 1,000 yn gyson uwch na chyfartaledd Cymru dros y 5 mlynedd diwethaf, ac 7.7 oedd y gyfradd yng Nghonwy yn 2010-11, o'i chymharu â chyfartaledd Cymru o 3.4.



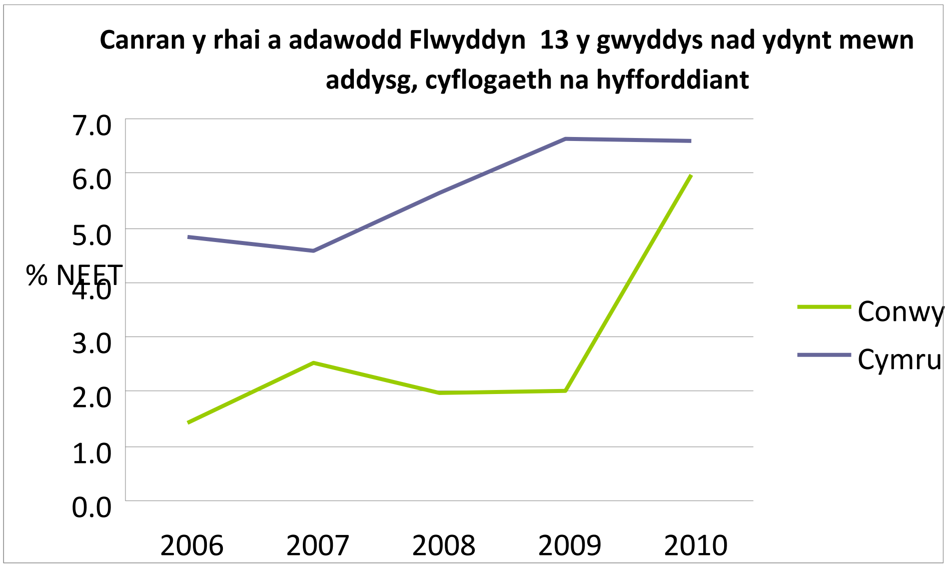
Ffynhonnell: Casgliad Digartrefedd, Stats Cymru

Iechyd meddyliol ac emosiynol

- Mae Arolwg Iechyd Cymru (Llywodraeth Cymru, 2010b) yn gofyn nifer o gwestiynau i ymatebwyr am eu hiechyd meddwl ac yn eu cyfuno er mwyn creu Sgôr y Crynodeb o'r Elfen Feddyliol. Mae sgorau uwch yn dynodi iechyd meddwl gwell. O gyfuno data 2009 a 2010 ar gyfer Conwy, ceir sgôr yn ôl oed safonedig o 51.1, sydd ychydig yn uwch na chyfartaledd Cymru, sef 49.9.
- Ni chesglir data ar hyn o bryd ar fynychder iechyd meddyliol ac emosiynol yng Nghonwy mewn modd y gellid ei ymgorffori yn y set ddata gyffredinol ar deuluoedd diamddiffyn. Cytunodd y bwrdd prosiect i beidio â chynnal arolwg i gasglu'r data y tro hwn.

Addysg a dysgu

- Roedd plant yn 70% o deuluoedd a ddefnyddiai 5 neu fwy o wasanaethau wedi bod yn destun gwaharddiadau cyfnod penodol neu barhaol, ac roedd gan 45% o'r teuluoedd hynny un neu fwy o blant mewn addysg amgen.
- O'r teuluoedd sy'n defnyddio 5 neu fwy o wasanaethau, mae gan 39% blentyn ag Anghenion Addysgol Arbennig a 30% blentyn sy'n derbyn Gweithredu gan yr Ysgol a Mwy.
- Bydd plant a phobl ifanc yng Nghonwy'n cyrraedd safonau uchel, ac ychydig iawn o ddysgwyr sy'n gadael yr ysgol heb gymhwyster cydnabyddedig (Arolwg Estyn, 2011). Fodd bynnag, cafwyd cynnydd mawr yng nghanran y rhai a adawodd Flwyddyn 13 nad oeddem yn gwybod a oeddynt mewn addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant, er bod y ffigur yn dal i fod yn is na chyfartaledd Cymru.



Y Gwasanaethau Cymdeithasol

- Ceir plant mewn angen (sy'n hysbys i'r Gwasanaethau Cymdeithasol) mewn mwy na 59% o deuluoedd sy'n defnyddio 3 neu fwy o wasanaethau, ac mewn 76% o deuluoedd sy'n defnyddio 5 neu fwy o wasanaethau. Dyma'r gwasanaethau mwyaf cyffredin a ddefnyddir gan deuluoedd ar ôl derbyn budd-daliadau.

Anghenion rhieni

- 1120 y flwyddyn yw nifer cyfartalog y genedigaethau ym Mwrdeistref Sirol Conwy, yn seiliedig ar y pum mlynedd diwethaf (ONS, 2009).
- Bydd oddeutu 110 o enedigaethau'r flwyddyn yn enedigaethau i ferched iau nag 20 oed, sef 10% o'r cyfanswm (ONS, 2010).
- Bydd tua 50 o blant yn cael eu derbyn i fod dan ofal bob blwyddyn (Llywodraeth Cymru, 2010a)

- Dangosodd ymchwil a gynhaliwyd â rhieni yng Nghonwy fod 45% o'r rhai a gafodd eu cyfweld yn dweud eu bod wedi teimlo fel pe bai arnynt angen cefnogaeth, cymorth a chyngor er mwyn bod yn rhieni ar un adeg, ac o'r rhain, dywedodd 83% iddynt gael y gefnogaeth yr oedd arnynt ei hangen.[1] (PPPI Conwy, 2010).

Tor teulu a cham-drin domestig

- Roedd cam-drin domestig yn bodoli mewn ychydig mwy na hanner y teuluoedd a ddefnyddiai 5 neu fwy o wasanaethau, ac mewn cyfanswm o 700 o'r teuluoedd ar y gronfa ddata.

Arian a chyllid

- Mae oddeutu 3,200 o deuluoedd yng Nghonwy'n derbyn budd-daliadau o ryw fath, sef 60% o'r teuluoedd sy'n derbyn un neu fwy o wasanaethau a 97% o'r teuluoedd sy'n defnyddio 5 neu fwy o wasanaethau.

Cyflogaeth

- Ym mis Tachwedd 2011, 4.0% oedd y gyfradd ddiweithdra (nifer yr hawlwyr) ym Mwrdeistref Sirol Conwy. Mae'r gyfradd wedi aros yn uwch na 3.5% am dair blynedd.

Camddefnyddio cyffuriau ac alcohol

- Roedd camddefnyddio sylweddau'n broblem i 5% o'r teuluoedd ar y gronfa ddata ac i 33% o'r rhai a ddefnyddiai bump neu fwy o wasanaethau.

Plant ag anableddau

- Mae oddeutu 700 o deuluoedd sy'n cynnwys plentyn ag anghenion addysgol arbennig yn y gronfa ddata. Mae hyn yn 7% o'r holl deuluoedd ac yn 45% o'r teuluoedd sy'n defnyddio 5 neu fwy o wasanaethau.

---

[1] Data o arolwg o rieni a fynychai grwpiau fel Grŵp Cefnogi'r Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol, Mamau Ifainc, Gingerbread (rhieni sengl), Mind, y System Cyfiawnder Ieuenctid mewn detholiad o ardaloedd trefol a gwledig yng Nghonwy. Cafodd holiaduron eu llenwi gan 156 o rieni.

5 Asesiad o anghenion Gogledd Cymru

Mae ymarfer tebyg wedi cael ei gyflawni gan y cwmni ymgynghori Cordis Bright gydag awdurdodau lleol eraill yng Ngogledd Cymru. Roedd y dangosyddion a ddefnyddiwyd yn weddol debyg (gweler tabl 5 isod), ond defnyddiwyd methodoleg wahanol i gipio'r data. Yng Nghonwy, cafodd gwybodaeth a gedwir yn gyfredol gan y gwasanaethau ei chroesgyfeirio, ond yn ymarfer Cordis Bright casglwyd gwybodaeth am deuluoedd yn uniongyrchol o sampl o weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda theuluoedd. Drwy fethodoleg Conwy, nodwyd bod 6,000 o deuluoedd yn defnyddio 1 neu fwy o wasanaethau a 1,250 yn defnyddio dau neu fwy o wasanaethau; o'i gymharu â'r 720 o deuluoedd a nodwyd yn Sir Ddinbych a'r 1,440 a nodwyd yn Sir y Fflint (t25, Cordis Bright: 2011).

Tabl 5: Cymhariaeth rhwng prif ddangosyddion diamddiffyn Conwy a Cordis Bright

Meini prawf Cordis Bright	Meini prawf Conwy
Nid oes rhiant preswyl o fewn y teulu sydd mewn gwaith	Data budd-daliadau
Mae'r teulu'n byw mewn llety dros dro, gorlawn neu o ansawdd gwael	Data digartrefedd
Nid oes gan unrhyw riant yn y teulu gymwysterau academaidd	
Mae gan y fam broblem iechyd meddwl	
Mae gan o leiaf un rhiant salwch ers tro, anabledd neu wendid sy'n cyfyngu ar ei weithgarwch o ddydd i ddydd	
Mae gan y teulu incwm aelwyd isel (llai na £287 yr wythnos)	Data budd-daliadau
Ni all y teulu fforddio rhai eitemau bwyd neu ddillad	Data budd-daliadau
Ceir tystiolaeth o drais domestig ar yr aelwyd	Data cam-drin domestig
Ceir tystiolaeth o gamddefnyddio sylweddau ar yr aelwyd	Tystiolaeth o gamddefnyddio sylweddau ar yr aelwyd gan Iechyd.
	Plant mewn Angen sy'n hysbys i'r Gwasanaethau Cymdeithasol (gan gynnwys Plant ar y Gofrestr Amddiffyn Plant a Phlant Dan Ofal)
	Plant mewn angen (yn hysbys i Iechyd)
	Addysg: Data plant sy'n derbyn Addysg Amgen, Anghenion Addysgol Arbennig a Gweithredu gan Ysgolion a Mwy
	Data'r Gwasanaeth Cyfiawnder Troseddol

Fel bo modd cymharu rhywfaint â'r data o awdurdodau eraill yng Ngogledd Cymru, mae tabl 6 isod yn cyflwyno'r wybodaeth am fynychder dangosyddion mewn teuluoedd sy'n defnyddio niferoedd gwahanol o wasanaethau ar yr un ffurf ag adroddiadau Cordis Bright. Mae'n dangos rhai canfyddiadau tebyg. (t10, ffigur 3, Cordis Bright: 2011). Er enghraifft, mae'r naill a'r llall yn dangos cyfran uchel o deuluoedd lle nad oes rhiant preswyl mewn gwaith, a lle mae gan y teulu incwm aelwyd isel. Mae data meintiol o awdurdodau eraill yng Ngogledd Cymru hefyd yn cadarnhau rhai o ganfyddiadau ymchwil ansoddol Conwy, fel lefel uchel o lety dros dro, gorlawn neu o ansawdd isel a phroblemau iechyd meddwl ymysg teuluoedd dan anfantais.

Tabl 6: Mynychder dangosyddion yn ôl a yw teulu'n arddangos pump neu fwy neu dri neu fwy o'r prif ddangosyddion

Dangosydd: (Celloedd coch yw dangosyddion y mae 50% neu fwy o deuluoedd yn eu harddangos, celloedd oren yw dangosyddion y mae mwy na 25% yn eu harddangos, melyn yw dangosyddion y mae mwy na 10% yn eu harddangos a chelloedd gwyn yw'r rhai y mae llai na 10% yn eu harddangos	Teuluoedd sy'n defnyddio 5 neu fwy o wasanaethau	Teuluoedd sy'n defnyddio 3 neu fwy o wasanaethau	Teuluoedd sy'n defnyddio 3 neu 4 o wasanaethau	Teuluoedd sy'n defnyddio 1 neu 2 o wasanaethau
Yn derbyn budd-daliadau	97	88	87	59
Plant mewn angen	76	59	57	9
Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid	76	28	23	11
Gwaharddiad am gyfnod penodol neu barhaol	70	29	25	3
Cam-drin domestig	52	39	38	10
Plant sy'n derbyn addysg amgen	45	14	11	0
Anghenion addysgol arbennig	39	30	29	5
Camddefnyddio Sylweddau	33	20	19	4
Gweithredu gan yr Ysgol a Mwy	30	16	14	5
Plant mewn angen (yn hysbys i Iechyd)	27	14	13	6
Teuluoedd digartref	15	7	6	3

Ffynhonnell: Data Teuluoedd yn Gyntaf Conwy; defnyddiwyd y fformat o'r adroddiad gan Cordis Bright

6 Cyfeiriadau

Cordis Bright, 2011. Families First Pioneers: Mapping of Vulnerable Families

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2009. Nifer y genedigaethau byw yng Nghonwy [ar-lein] Ar gael yn: www.conwy.gov.uk/ystadegau [Cyrchwyd 13 Medi 2010]

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2010. Genedigaethau byw yn ôl blwyddyn ac Awdurdod Unedol (oed y fam) [ar-lein] Ar gael yn: http://www.statswales.wales.gov.uk/Cyfeirnod: 010749 [Cyrchwyd 1 Chwefror 2010]

Llywodraeth Cymru, 2010a. Plant sy'n dechrau cael gofal gan yr awdurdod lleol, yn ôl yr angen am ofal, blwyddyn yn diweddu 31 Mawrth (SSDA903) [ar-lein] Ar gael yn: http://www.statswales.wales.gov.uk/ Cyfeirnod: 024424 [Cyrchwyd 1 Chwefror 2010]

Llywodraeth Cymru, 2010b. Arolwg Iechyd Cymru (2010) [ar-lein] Ar gael yn http://wales.gov.uk/topics/statistics/theme/health/health-survey/results/?skip=1&lang=cy [Cyrchwyd 16 Chwefror 2012]

Adroddiad Ymchwil Teuluoedd yn Gyntaf Conwy

Profiadau byw teuluoedd diamddiffyn yng Nghonwy: Astudiaeth ansoddol ar gyfer rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf Conwy

Crynodeb

Mae'r maes hwn yn canolbwyntio ar brofiadau byw teuluoedd diamddiffyn yng Nghonwy - eu canfyddiadau o'u profiadau a'u hanghenion (ac, mewn rhai achosion, y gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda nhw). Roedd hyn yn cynnwys gwrando ar eu storïau, eu profiadau o'r gwasanaethau, a'u safbwyntiau ynghylch yr hyn a allai fod wedi atal neu fod o gymorth yn eu sefyllfa. Gwnaed cais am yr astudiaeth gan Bartneriaeth Plant a Phobl Ifanc Conwy (y Bwrdd Prosiect Teuluoedd yn Gyntaf), er mwyn rhoi mewnwelediad o anghenion a safbwyntiau teuluoedd sy'n byw yng Nghonwy.

Rhaglen newydd gan Lywodraeth Cymru yw **Teuluoedd yn Gyntaf** a'i nod yw gwella iechyd a lles, addysg a chyflogaeth ar gyfer teuluoedd sy'n byw mewn tlodi. Gofynnir i bob awdurdod lleol roi cynnig ar ffyrdd newydd i alluogi pawb sy'n cefnogi teuluoedd i gydweithio'n well, a thrwy hynny, atal anghenion mwy cymhleth rhag datblygu o fewn teuluoedd. Rhan allweddol o'r rhaglen yw'r gefnogaeth i deuluoedd sy'n cynnwys plant ag anableddau.

Mae'r astudiaeth hon a'r adroddiad hwn yn rhan o ymchwil ehangach, sy'n cynnwys data a gasglwyd am nifer y teuluoedd diamddiffyn yng Nghonwy, proffiliau gwasanaethau ac ymgynghoriadau â gweithwyr proffesiynol. Bydd y rhain oll yn goleuo datblygiad Teuluoedd yn Gyntaf yng Nghonwy.

Methodoleg

Cynhaliwyd yr astudiaeth gyda 33 o deuluoedd a 13 o weithwyr proffesiynol. Cafodd y rhan fwyaf o'r cyfweliadau â'r teuluoedd eu cynnal ag un rhiant, neu'r ddau riant, ac fe gynhaliwyd un cyfweliad â phlentyn a oedd wedi tyfu i fyny. Roedd y sampl yn cynnwys teuluoedd amrywiol o ran eu hymwneud â'r gwasanaethau, ac o ran eu hamgylchiadau teuluol, gan gynnwys plant ag anableddau. Er hyn, roedd nifer o themâu a chysyniadau cyffredin yn codi o'r astudiaeth. Nodir y rhain yn yr adroddiad hwn, a rhoddir crynodeb ohonynt ar ffurf prif bwyntiau isod.

Casglwyd data ar gyfer yr astudiaeth hon drwy gynnal cyfweliadau ansoddol, gan roi ystyriaeth briodol i ansawdd ac i foeseg. Cafodd yr holl gyfweliadau eu cynnal wyneb yn wyneb, (gan ddefnyddio ymagwedd lled-strwythuredig), fe'u trawsysgrifiwyd o'r recordiadau sain, ac fe gafodd enwau teuluoedd eu cuddio. Defnyddiwyd pecyn meddalwedd data ansoddol (Nvivo 9) i reoli a strwythuro'r data, gan gynnwys datblygu fframwaith dadansoddi drwy godio. Defnyddiwyd ymagwedd gymharol, thematig gyson yn sail ar gyfer hyn. Yn yr astudiaeth, ceisiwyd trin y data gyda meddwl agored, gan ganiatáu i'r data eu mynegi eu hunain, yn hytrach na gorfodi syniadau a damcaniaethau a ragdybiwyd.

Y Prif Ganfyddiadau

Mae'r astudiaeth ansoddol hon wedi esgor ar gyfoeth o ddata ar nifer o themâu, meysydd gwasanaeth a chysyniadau. Yn y pwyntiau canlynol, ceir y prif gasgliadau o bob adran yn yr adroddiad.

Meysydd gwasanaeth a themâu:

- Mae tai yn thema gyffredin, gan amrywio rhwng pryderon ynghylch gallu fforddio tai priodol, ansawdd y tai sydd ar gael, ac effaith hyn ar y teulu. Cyfeiriodd nifer o deuluoedd at y gefnogaeth ar wybodaeth sydd ar gael iddynt ynghylch tai, ac awgrymodd rhai sut y gellid gwella hyn.
- Mae iechyd meddyliol ac emosiynol yn thema amlwg, gan amrywio rhwng anghenion y rhieni eu hunain, a iechyd meddwl eu plant. Dengys nifer o enghreifftiau'r ffactorau sy'n atal pobl rhag ceisio a chael cefnogaeth ar gyfer problemau iechyd meddyliol ac emosiynol, gan gynnwys diffyg ymgysylltu â'r gwasanaethau, y stigma'n gysylltiedig â gofyn am gymorth, ac argaeledd gwasanaethau. Gwelir hefyd achosion problemau iechyd meddyliol ac emosiynol; er enghraifft, amgylchiadau teuluol, tor teulu, profedigaeth, cam-drin domestig, a gofalu am blant ag anableddau.
- Cyfeiriodd llawer o'r teuluoedd at addysg eu plant, er na wnaeth pob un ohonynt hynny; roedd rhai'n gwbl fodlon â'r addysg yr oedd eu plant yn ei derbyn. Roedd y themâu a oedd yn codi ym mhrofiadau teuluoedd yn cynnwys presenoldeb mewn ysgolion ac ymgysylltu ag addysg (a'r achosion yn cynnwys profiadau negyddol, tor teulu, cymhelliant, dylanwad cyfoedion, diffyg hyder, lleoliadau ysgol ansefydlog, a diffyg cefnogaeth); dyheadau a goresgyn stigma; ac anghenion dysgu ychwanegol.
- Mae'r teuluoedd a gafodd eu cyfweld wedi profi lefelau amrywiol o ymyrraeth neu gyswllt â'r Gwasanaethau Cymdeithasol, ac roedd y storïau a adroddwyd ganddynt ynglŷn â'u profiadau'n amrywio. Mae rhai o'r teuluoedd sy'n cymryd rhan yn yr astudiaeth drwy lwybrau eraill yn hytrach na'r Gwasanaethau Cymdeithasol, yn rhoi safbwynt diddorol ynglŷn â'u disgwyliadau a'u canfyddiad o'r gwasanaeth a'r hyn y maent yn ei ddisgwyl ganddo, tra bo rhai a gafodd brofiad mwy personol o'r gwasanaeth yn codi'r materion canlynol: dryswch ynglŷn â'r system diogelu plant, a phwysigrwydd cefnogaeth ac ymyrraeth barhaus.
- Mae anghenion rhieni, boed hynny o ran sgiliau a chefnogaeth rhianta, neu fel arall, yn thema gyffredin yn yr astudiaeth, ac mae'r rhan fwyaf o'r teuluoedd a gafodd eu cyfweld yn cyfeirio ati mewn rhyw fodd neu'i gilydd. Er bod cefndiroedd, statws economaidd-gymdeithasol ac amgylchiadau'r teuluoedd yn amrywio'n helaeth, teimlai rhieni ar y cyfan y byddai cefnogaeth ar gyfer eu sgiliau rhieni (ffurfiol neu anffurfiol) yn fuddiol. Nododd teuluoedd rai materion sydd wedi atal neu annog rhieni i ddilyn rhaglenni rhianta ffurfiol (er enghraifft, stigma, diffyg ymgysylltu, cefnogaeth i fod yn bresennol, ac argaeledd a hygyrchedd). Dengys yr astudiaeth hefyd

bwysigrwydd cefnogaeth mwy anffurfiol i rieni, gan gynnwys gwerth cefnogaeth gan y teulu estynedig, rhwydweithiau cefnogi, a chefnogaeth gan gymheiriaid. Yn aml, disgrifiai rhieni eu hanghenion eu hunain yn gydgyfnewidiol ag anghenion eu plant, gan awgrymu eu bod yn teimlo bod eu hanghenion fel rhieni (o fod wedi'u bodloni neu heb eu bodloni) yn effeithio ar y teulu yn ei gyfanrwydd.

- Mae nifer o'r rhai a gymerodd ran yn yr astudiaeth wedi profi tor teulu a cham-drin domestig mewn perthnasoedd, gydag effeithiau negyddol ar y rhieni, y plant ac amgylchiadau'r teulu (fel cyflogaeth a sefyllfa ariannol, a iechyd a lles emosiynol plant, ac addysg). Yn aml, roedd y rhain yn cael eu hystyried yn sbardunau neu'n drobwyntiau lle byddai problemau'r teulu'n gwaethygu.
- Siaradai mwyafrif helaeth y teuluoedd a gymerodd ran yn y cyfweliadau am arian a chyllid, a'r thema gyffredinol oedd nad oedd ganddynt ddigon i ddarparu ar gyfer eu teulu am amryw o resymau ac mewn amryw o gyd-destunau. Roedd mwyafrif y teuluoedd yn derbyn budd-daliadau o ryw fath. Rhydd yr astudiaeth fewnwelediad diddorol o effaith tlodi ar deuluoedd (er enghraifft, ar eu hiechyd a'u lles, ac ar eu tai). Rhannodd nifer o'r teuluoedd eu profiadau o'r systemau sydd wedi'u sefydlu i'w cefnogi'n ariannol, gan gynnwys pwysigrwydd cael gwybodaeth a chyngor, a disgrifio problemau'n gysylltiedig â'r systemau hynny.
- Roedd y thema cyflogaeth, y ceir cysylltiadau agos rhyngddi ag arian a chyllid, hefyd i'w gweld ym mwyafrif helaeth y cyfweliadau â'r teuluoedd. Yn enwedig, rhoddodd y teuluoedd fewnwelediad diddorol o'r ffactorau a ddylanwadai ar eu statws o ran cyflogaeth, p'un a oedd y statws hwnnw wedi'i ddewis neu'n anwirfoddol (er enghraifft, diffyg hyder, dibyniaeth ar alcohol, canfod swydd, mynediad a byw mewn ardal leol, amgylchiadau'r cartref, diffyg hyblygrwydd, diffyg gofal plant priodol). Yn ychwanegol at hyn, mae rhieni plant ag anableddau'n cyfeirio at y problemau a wynebir ganddynt o ran cyflogaeth.
- Trafododd rhai o'r teuluoedd a gymerodd ran yn yr astudiaeth broblemau'n gysylltiedig â chamddefnyddio cyffuriau ac alcohol. Roedd y rhan fwyaf ohonynt yn trafod hyn yng nghyd-destun sbardun neu amgylchiadau'n gysylltiedig â phroblem. Er enghraifft, mae yfed yn ffordd o gau allan amgylchiadau anodd fel partner yn gadael a'r plant yn cael eu rhoi dan ofal; dibyniaeth ar gyffuriau yn dilyn profedigaeth; dylanwad cymheiriaid/cyfoedion; a diflastod / diffyg darpariaeth i bobl ifanc.
- Roedd diffyg gwybodaeth wedi'i darparu/ar gael i deuluoedd yn thema a godai droeon drwy gydol yr astudiaeth, ynghyd â diffyg cyfathrebu rhwng gwasanaethau ac asiantaethau. Disgrifiodd rhieni'r modd y bu iddynt gael gwybodaeth gan ffrindiau, perthnasau a chymdogion, yn hytrach na chan weithwyr proffesiynol, neu'r modd y bu iddynt dderbyn gwybodaeth gan weithwyr proffesiynol yn fwy ar hap yn hytrach na'n fwriadol. Roeddent yn teimlo y dylai system well fodoli ar gyfer lledaenu gwybodaeth, ac yn mynegi rhwystredigaeth ynglŷn ag amseroldeb gwybodaeth, a'r angen i

wasanaethau gydweithio a chyfathrebu â'i gilydd. Ar y cyfan, teimlai'r rhieni y dylai un ffynhonnell wybodaeth glir fod ar gael iddynt.

- Roedd gan gyfran uchel o deuluoedd a gymerodd ran yn yr astudiaeth blant ag anableddau, gan gynnwys plant ag anableddau corfforol ac anableddau dysgu. Er gwaethaf natur eang yr amgylchiadau a ddisgrifiwyd gan y teuluoedd hyn, roedd rhai themâu cyffredin i'w gweld yn glir: profiadau o ddiagnosis ac o ddarpariaeth; seibiant; yr effaith ar arian, cyllid a chyflogaeth; yr effaith ar frodyr/chwiorydd; ofnau rhieni; a'r stigma'n gysylltiedig ag anabledd (a oedd yn cael ei brofi'n fewnol ac yn allanol)

Cysyniadau: rhesymau teuluoedd ynglŷn â'u profiadau

Mae nifer o gysyniadau wedi codi o'r astudiaeth, nad ydynt o reidrwydd yn ffitio i un maes gwasanaeth. Cysyniadau trosfwaol yw'r rhain sy'n rhoi rhai mewnwelediadau defnyddiol ar gyfer cwestiynau fel "pam" a "sut".

- Mae argyfyngau neu drobwyntiau / sbardunau (ac ymyraethau/ataliadau) yn gysyniad diddorol sy'n codi o'r astudiaeth. Gwnaeth nifer o deuluoedd a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon fyfyrio ynghylch neu gyfeirio at drobwynt neu sbardun yn eu hamgylchiadau a wnaeth naill ai newid pethau er gwell neu er gwaeth. Mae'r rhain yn rhoi mewnwelediad defnyddiol o rôl a phwysigrwydd ymyrraeth ac atal. Mae'r argyfyngau a throbwyntiau'n cynnwys tor teulu, profedigaeth, cam-drin domestig, colli cyflogaeth, colli llety, newid mewn sefyllfa o ran ysgol, a diagnosis.
- Mae ffordd y teuluoedd o adrodd eu storïau a'r ieithwedd a ddefnyddiwyd ganddynt yn rhoi mewnwelediad defnyddiol o'u hagweddau ac o'u strategaethau neu fecanweithiau ymdopi. Drwy ddadansoddi disgwrs, cafwyd cipolwg o'r modd y bydd gwahanol deuluoedd yn ystyried eu sefyllfaoedd, sut maent yn ymdopi â'r sefyllfaoedd hynny, a'r lefelau amrywiol o wytnwch. Roedd y rhain yn cynnwys strategaethau ymdopi fel parodrwydd i ofyn am gymorth, derbyniad, parhau i fod yn gadarnhaol, cymryd un cam ar y tro, diolchgarwch, hunaniaeth, myfyrdod ac ôl-ddoethineb, hiwmor, parodrwydd i frwydro, a bod yn realistig ond yn obeithiol.
- Yn aml, cyfeiriai rhieni a gymerodd ran yn yr astudiaeth at eu profiadau eu hunain pan oeddynt yn blant, a'r modd yr oedd hynny wedi cyfrannu tuag at eu sefyllfa, neu ddylanwadu arni mewn rhyw fodd neu'i gilydd. Mae hyn yn rhoi mewnwelediad diddorol o bwysigrwydd torri cylchoedd a phatrymau di-fudd mewn teuluoedd o'r naill genhedlaeth i'r nesaf. Mae'r enghreifftiau a ddefnyddir yn yr astudiaeth hon yn gysylltiedig â cham-drin domestig, bod dan ofal, ac amgylchiadau teuluoedd ansefydlog / cymhleth.
- Byddai teuluoedd yn aml yn rhoi gwerthusiad ynghylch pwy oedd yn gyfrifol am sefyllfa (p'un a oeddynt yn ymwybodol o hynny ai peidio) wrth adrodd eu storïau. Byddent yn ceisio gwneud

synnwyr o'r rheswm pam bod sefyllfa wedi digwydd, a phwy i roi'r bai arno/arni. Er bod rhai teuluoedd yn beio ffactorau allanol, gallai eraill weld eu cyfraniad a'u camgymeriadau eu hunain. Byddai rhai teuluoedd yn mynd ati ohonynt eu hunain i ddatrys problem, hyd yn oed os nad hwy a achosodd y broblem o reidrwydd, tra byddai eraill yn teimlo mai'r gwasanaethau a weithiai gyda hwy oedd yn llwyr gyfrifol am wneud hynny. Er enghraifft, dylanwad cyfoedion/cymheiriaid, pethau i'w gwneud, diffyg lleoliadau ysgol addas, llwythau achosion trwm, diffyg cefnogaeth barhaus, heb ofyn am gymorth, amgylchiadau teuluol, problemau gyda 'systemau' a diffyg ymyrraeth/atal cyn i sefyllfa droi'n argyfwng.

- Mae cysyniad cyffredin a godai o'r astudiaeth, "ymgysylltu a gwasanaethau" yn rhoi mewnwelediad pwysig i lwyddiant neu fethiant ymyraethau a darpariaethau. Byddai teuluoedd yn aml yn disgrifio'u hagwedd eu hunain, neu agwedd eu plant tuag at wasanaethau, boed y rheiny'n gadarnhaol neu'n negyddol, a'r modd yr effeithiai hyn ar eu sefyllfa. Roedd sefydlu perthynas dda â gweithwyr proffesiynol yn aml yn cael ei ystyried yn ffactor allweddol.
- Cyfeiriodd y rhan fwyaf o'r teuluoedd a gymerodd ran yn yr astudiaeth at eu rhwydweithiau cefnogi (neu ddiffyg rhwydweithiau cefnogi). Mae'r cyfeiriadau'n cynnwys teulu a ffrindiau, yn ogystal â chefnogaeth gan wasanaethau, grwpiau cymunedol neu grwpiau anffurfiol. Ystyriwyd y rhain yng nghyd-destun eu gallu i ymdopi â'u sefyllfa. Disgrifiodd llawer yr unigedd yr oeddynt yn ei brofi a'r ymdeimlad o fod wedi'u hynysu.

1 Cyflwyniad

Pwrpas yr astudiaeth hon yw canfod profiadau byw teuluoedd yng Nghonwy, yn eu geiriau eu hunain. Drwy wrando ar storïau teuluoedd fel y maent hwy yn eu hadrodd yn rhoi safbwynt unigryw - dehongliad y teuluoedd eu hunain o'r hyn sydd wedi digwydd iddynt, sut a pham. Nod yr astudiaeth yw canfod beth yw canfyddiadau teuluoedd o'u hanghenion, eu profiadau o wasanaethau, dulliau atal a datrysiadau posibl.

Mae'r astudiaeth hon yn dangos data eraill a gasglwyd, ac yn dod â'r data hynny'n fyw (mae'r adroddiad hwn yn rhan o ymchwil ehangach, sy'n cynnwys data a gasglwyd am y nifer o deuluoedd diamddiffyn yng Nghonwy, proffiliau gwasanaethau ac ymgynghoriadau â gweithwyr proffesiynol.)

2 Y Cefndir

Gwnaed cais am yr astudiaeth hon gan Bartneriaeth Plant a Phobl Ifanc Conwy (y Bwrdd Prosiect Teuluoedd yn Gyntaf), yn ystod ei blwyddyn gyntaf, er mwyn goleuo'r datblygiadau a'r penderfyniadau a wneir yn gysylltiedig â phrosiectau Teuluoedd yn Gyntaf.

Rhaglen newydd gan Lywodraeth Cymru yw **Teuluoedd yn Gyntaf** a'i nod yw gwella iechyd a lles, addysg a chyflogaeth ar gyfer teuluoedd sy'n byw mewn tlodi. Gofynnir i bob awdurdod lleol roi cynnig ar ffyrdd newydd i alluogi pawb sy'n cefnogi teuluoedd i gydweithio'n well, a thrwy hynny, atal anghenion mwy cymhleth rhag datblygu o fewn teuluoedd. Rhan allweddol o'r rhaglen yw'r gefnogaeth i deuluoedd sy'n cynnwys plant ag anableddau.

Gofynnodd y Bwrdd am astudiaeth a chwestiynau ymchwil eang eu cwmpas er mwyn cael golwg gyffredinol o safbwyntiau a phrofiadau'r teuluoedd. Bwriedir defnyddio canlyniadau'r astudiaeth hon ochr yn ochr â chasgliadau data meintiol a data o broffiliau gwasanaeth.

3 Methodoleg

Casglwyd data ar gyfer yr astudiaeth hon drwy gyfweliadau ansoddol â theuluoedd ac, mewn rhai achosion, gyda'r gweithiwr allweddol neu weithwyr proffesiynol yn gweithio gyda'r teuluoedd. Rhoddwyd ystyriaeth briodol i ansawdd ac i foeseg wrth gynnal yr astudiaeth. Am fwy o wybodaeth, gweler **Atodiad 1**.

Y Sampl

Dewiswyd y sampl (n=33 o deuluoedd a n=13 o weithwyr allweddol/proffesiynol) yn fwriadus, ac mae'n cynnwys ystod eang o ymatebwyr o ran nifer y gwasanaethau y maent wedi bod yn ymwneud â hwy/y maent yn ymwneud â hwy ar hyn o bryd, a'u hamgylchiadau. Nid yw'r astudiaeth ond yn cynnwys unigolion a oedd yn gallu rhoi cydsyniad deallus o'u gwirfodd.

Targedwyd yr ymatebwyr a gofynnwyd iddynt gymryd rhan yn bennaf drwy'r gwasanaethau y maent yn eu defnyddio. Cysylltwyd â rhai drwy'r broses casglu data (n=21), ag eraill drwy wahoddiad a anfonwyd i ddetholiad o deuluoedd yn y gronfa ddata Refeniw a Budd-daliadau (n=10), a rhai drwy gysylltiadau eraill (n=2). Mae'r sampl:

- yn cynnwys mamau (n=31). tadau (n=10) a phlentyn (n=1). Yn wyth o'r cyfweliadau, yr oedd y ddau riant yn bresennol;
- yn cynrychioli teuluoedd sy'n byw mewn ardaloedd gwledig (n=9) ac mewn ardaloedd mwy trefol/arfordirol (n=24);
- yn cynnwys cymysgedd o sefyllfaoedd tai, fel teuluoedd sy'n byw mewn tai cymdeithasol (n=22), llety rhent preifat (n=7), a chartrefi y maent yn berchen arnynt (n=4);
- yn cynrychioli statws cyflogaeth amrywiol - ar adeg yr astudiaeth, nid oedd yr un rhiant mewn swydd gyflogedig ar 12 o'r aelwydydd ; Roedd gan 9 aelwyd o leiaf un rhiant mewn swydd gyflogedig, ac ar 13 o aelwydydd roedd un rhiant, neu'r ddau, yn rhoi gofal amser llawn i blentyn ag anabledd;
- yn cynnwys teuluoedd o gyfansoddiad amrywiol, gan gynnwys rhieni sengl (n=13), ac amrywiaeth eang o ran nifer y plant ac oedrannau'r plant hynny (blynyddoedd cynnar, oed cynradd, yn yr arddegau, a phlant sydd wedi tyfu i fyny);
- yn cynnwys teuluoedd sydd wedi symud i mewn i Gonwy o siroedd eraill (o du mewn ac o du allan i Gymru) (n=18);
- yn cynnwys teuluoedd ac ynddynt blant ag anableddau, gan gynnwys anableddau corfforol ac anableddau dysgu (n=13);
- ac yn cynnwys teuluoedd sy'n defnyddio nifer fawr o wasanaethau hyd at deuluoedd sy'n derbyn llai o wasanaethau.

Casglu data

Cynhaliwyd pob cyfweliad wyneb yn wyneb, ac mewn sefyllfa un wrth un yn bennaf. Dewisodd rhai teuluoedd gael gweithiwr allweddol neu aelod o'r teulu yn gwmni iddynt yn ystod y cyfweliad.
Defnyddiwyd trefn gyfweld lled-strwythuredig, yn seiliedig ar nodau ymchwil yr oedd y Bwrdd Prosiect Teuluoedd yn Gyntaf wedi cytuno arnynt. Defnyddiwyd techneg hypothesis treigl, gan fynd ati i gynnal cyfweliadau cymharol agored eu strwythur, a manylu ar themâu allweddol a oedd yn codi (o gyfweliadau cynt) yn ystod cyfweliadau diweddarach. Roedd angen ymagwedd hyblyg yn ystod y cyfweliadau gan fod teuluoedd mor wahanol y naill i'r llall o ran eu gallu i adrodd eu stori, ac o ran eu cefndir a'u hamgylchiadau.
Cafodd y cyfweliadau eu cofnodi ar ffurf recordiadau sain a thrawsgrifiadau, gyda chaniatâd yr ymatebwyr.

Dadansoddi

Cafodd yr holl gyfweliadau eu trawsgrifio o'r recordiadau sain, ac fe gafodd enwau teuluoedd eu cuddio. Ysgrifennodd y sawl a oedd yn cyfweld nodiadau gwaith maes, a lluniwyd memos a nodiadau wrth ddadansoddi'r cyfweliadau. Defnyddiwyd pecyn meddalwedd data ansoddol (Nvivo 9) i reoli a threfnu'r data. Ar ôl darllen y trawsgrifiadau a'r nodiadau am y tro cyntaf, datblygwyd fframwaith dadansoddi a ddefnyddiwyd i drefnu'r data o dan benawdau penodol (codau). Defnyddiwyd ymagwedd cyson gymharol a thematig yn sail ar gyfer hyn. Gwiriwyd dilysrwydd y themâu a nodwyd ar draws yr holl set ddata, a gellir cysylltu themâu yn ôl â dyfyniadau o'r data. Yn yr astudiaeth, ceisiwyd trin y data gyda meddwl agored, gan ganiatáu i'r data eu mynegi eu hunain, yn hytrach na gorfodi syniadau a damcaniaethau a ragdybiwyd.

4 Y Canfyddiadau

Roedd gan bob un o'r teuluoedd a gymerodd ran yn yr ymchwil stori wahanol i'w hadrodd, a ffordd wahanol o fynegi ac o adrodd eu stori. Gallai rhai fyfyrio ar eu profiadau eu hunain a chynnig eu dehongliadau eu hunain o ddigwyddiadau, tra'r oedd eraill yn adrodd eu stori yn unig. Ar y cyfan, roedd y cyfweliadau'n goeth ac yn llawn o ddata diddorol a defnyddiol ar gyfer yr astudiaeth.

Mae cwmpas eang i'r astudiaeth, ac fe gafodd teuluoedd o bob math o gefndiroedd a sefyllfaoedd eu cyfweld. Roedd y cwestiynau ymchwil hefyd o natur eang iawn (er enghraifft, "dywedwch wrthym am eich profiadau", "anghenion", "dulliau atal"). Mae hyn wedi esgor ar gyfoeth o ddata ar nifer o themâu, meysydd gwasanaeth, a chysyniadau. Gellid cynnal astudiaeth fanylach ar unrhyw un o'r rhain. Fodd bynnag, mae'r adroddiad hwn yn ceisio cyflwyno'r data a gasglwyd ar ffurf ddefnyddiol, fel cam cyntaf i oleuo a dylanwadu ar benderfyniadau'n gysylltiedig â darpariaeth Teuluoedd yn Gyntaf Conwy.

Mae'r canfyddiadau wedi cael eu rhannu'n ddwy adran:
- Meysydd gwasanaeth a themâu
- Cysyniadau

Rhai pethau i'w nodi:
- Mae'r enwau i gyd wedi cael ei newid
- Mae'r astudiaeth ansoddol hon wedi darparu llawer iawn o ddeunydd, ac mae'r prif themâu a'r prif faterion wedi'u dangos yn y canfyddiadau. Fodd bynnag, ceir posibilrwydd i wneud defnydd pellach o'r data, ac mae'r astudiaeth yn amlygu meysydd a allai fod yn werth eu harchwilio'n fwy penodol, ac yn fanylach.
- Mae rhai o'r teuluoedd yn cyfeirio at brofiadau o'r gorffennol, lle gallai gwelliannau eisoes fod wedi'u gwneud i'r problemau y maent yn eu codi. Hefyd, mae'n bosibl na fydd dyfyniadau gan deuluoedd yn ffeithiol gywir bob tro. Fodd bynnag, mae'r dyfyniadau hyn wedi cael eu cynnwys fel mewnwelediadau defnyddiol i brofiadau a chanfyddiadau teuluoedd.
- Mae pob adran yn cynnwys dyfyniadau enghreifftiol (ond heb fod yn hollgynhwysol) gan y teuluoedd, y mae llawer ohonynt yn cynrychioli profiadau llawer o deuluoedd eraill a gymerodd ran yn yr astudiaeth. Lle ceir eithriad i hyn (achos anghyffredin, ond diddorol), bydd hynny wedi'i nodi.

4.1 Meysydd gwasanaeth a themâu

4.1.1 Tai a digartrefedd

Mae tai yn thema gyffredin i nifer o deuluoedd a gymerodd ran yn yr astudiaeth. Mae hyn yn amrywio rhwng pryderon ynghylch gallu fforddio tai priodol, ansawdd y tai sydd ar gael, ac effaith hyn ar y teulu.

Effaith sefyllfaoedd tai ar deuluoedd
Mae'r astudiaeth yn rhoi mewnwelediad o'r effeithiau amrywiol (cadarnhaol a negyddol) y gall sefyllfa tai eu cael ar deuluoedd.

Mae mam sy'n byw mewn tŷ cyngor yn disgrifio effaith tai amhriodol ar iechyd a lles ei theulu:
"Y broblem efo'r tŷ oedd bod yno damprwydd, a dywedais wrth Gyngor Conwy amdano droeon. Gymerodd hi flwyddyn cyn iddyn nhw alw draw a dweud "Oes, mae yna damprwydd", ac erbyn hynny...roeddwn i wedi symud fy merch i'r ystafell arall, ac ....yn defnyddio fy ystafell wely fel fy ystafell fyw...rhaid i mi gyfaddef na wnes i sylweddoli faint o effaith y mae'n ei chael ar eich iechyd tan i mi symud allan... O ran cael annwyd yn bennaf, rydych chi'n cael llawer llai o anwydau...llai o sniffian...llai o besychu...roeddwn i a'm merch yn cael y naill annwyd ar ôl y llall drwy'r amser; roedd yn ddi-baid." (F9)

Mae'r teuluoedd hyn yn disgrifio'r gost a'r diffyg sicrwydd o fyw mewn llety rhent preifat:
(F2) - *"Yn trio mynd ar y rhestr tai, gan ein bod yn talu llawer o arian i fyw yma. Ac os ydych chi'n ychwanegu hynny at y biliau ac at bopeth arall, dydi'r cyflog ddim fel pe bai'n ddigon... Yr ansicrwydd o rentu'n breifat hefyd...pe bai'n penderfynu gwerthu, neu symud yn ôl i mewn, neu rywbeth felly, byddem yn colli'n cartref mewn mis. A phan mae gennych chi dri o blant....rydw i'n meddwl eich bod yn llawer saffach wrth rentu tai cymdeithasol."*
(F6) - *"Yr unig beth yw....nad ydynt yn gallu gwneud gwyrthiau i gael tŷ i mi a'm plant... Dros y blynyddoedd diwethaf, rydw i wedi bod ar y rhestr ac oddi arni'n trio cael....eiddo cymdeithas tai, a does dim wedi bod ar gael. Felly rydw i wedi gorfod rhentu ar hyd y blynyddoedd hyn, ar £5.95 [yr awr], a dyna lle mae fy nghyflog i'n mynd....Mae angen arian ar bobl, ac mae llawer o bobl yn gorfod gwerthu. …rydw i wedi teimlo dros y plant, rydw i wedi gorfod eu symud o le i le."*
(F21) - *"Roedd yn rhaid i ni symud allan gan fod y tŷ wedi'i roi ar y farchnad ac ati…os yw o fewn y cyngor, mae'n rhatach yn tydi; yr holl beth, mae popeth amdano'n well....mae rhai landlordiaid drwg i'w cael."*

I'r gwrthwyneb, mae'r fam hon yn disgrifio effaith rhai o'r anawsterau'n gysylltiedig â byw mewn tai cymdeithasol arni hi ac ar ei mab:
"Dim ond cael lle, a chael aelwyd mewn gwirionedd…Dydi o ddim yn teimlo fel adref, rydyn ni ar ben y naill a'r llall … does dim ots beth wnewch chi, does dim yn tynnu oddi wrth y ffaith eich bod yn dod o'r fflatiau. Ac mae llawer o stigma'n tarddu o hynny. Mae fy mab saith oed eisoes wedi sylwi ar hynny yn yr ysgol; dywedodd "mae pobl yn tynnu arna i …" a dywedais i "does dim ots o ble rwyt ti'n dod, pwy wyt ti sy'n bwysig ...a'r ffordd yr wyt ti wedi cael dy fagu." Ond, mae rwy'n meddwl bod hynny'n anodd iawn i blentyn ei ddeall...." (F24)

Gan adlewyrchu pryderon a fynegwyd gan eraill, mae'r teulu hwn yn disgrifio problemau gyda'r ardal y mae eu teulu wedi cael ei leoli ynddi, a'r dylanwad a'r effaith y gallai hyn ei chael ar eu plant:
"Roeddwn yn ddigalon am flynyddoedd ar [yn enwi'r stad tai] - Roeddwn yn wirioneddol yn ei gasáu o….Mae cymaint o bobl ofnadwy'n byw yno, pobl arw o'r dinasoedd mawr; mae'r cyngor yn eu rhoi nhw yno am "nad oes unrhyw le arall i'r rhoi nhw" ...Fy mhlant - wna i ddim gadael iddyn nhw chwarae allan hyd yn oed - maen nhw'n mynd i'r ysgol ac i'r clwb ar ôl yr ysgol a chyda'r nos byddant yn aros i mewn gyda fi, neu bydd eu ffrindiau'n galw heibio...Dim ond gadael iddyn nhw chwarae yn yr ardd fydda i." (F5)

Mae mam ifanc yn disgrifio'r gost o ddarparu cartref priodol i'w theulu:
"…prynu pethau ar ei gyfer a cheisio'i addurno, rydw i wedi bod yn fy fflat newydd gan y bu'n rhaid i mi symud o'm fflat un ystafell wely oherwydd fy mab. Rydw i wedi bod yn y fflat ers ...tair blynedd bron, ac rydw i'n dal heb addurno fy nghegin, ei ystafell o, yr ystafell ymolchi, y cyntedd. Dim ond yr ystafell fyw a'm hystafell fy hun yr wyf wedi'u gwneud...alla i ddim fforddio carped na gosod deunydd lamineiddio yn fy ystafell fyw na'm cyntedd." (F23)

Mae gweithiwr cymdeithasol yn disgrifio'r anawsterau a achosir i deulu â phlant dan ofal, oherwydd diffyg cydweithredu rhwng gwasanaethau:

“Y brif broblem ... yw tai. Maen nhw'n byw mewn eiddo tair ystafell wely, gyda theulu o ddeg o bobl ... O safbwynt tai, mae Amber[2] yn fwriadol wedi achosi i'r tŷ fod yn orlawn drwy gael wyth o blant... O ganlyniad i hynny, allwn ni ddim dirymu gorchmynion gofal ar blant - ni fyddai yr un llys call yn cytuno i ddeg o bobl fyw mewn eiddo tair ystafell wely - gan hynny, allwn ni ddim ennill. Does dim angen i'r [plant hyn yn blant dan ofal], ond oherwydd y sefyllfa tai, sy'n hynod rwystredig i Amber. Ac yn hynod rwystredig i ni." (F17)

Disgrifir sefyllfa arall gan F14 lle mae angen gwell cyfathrebu a chydweithredu rhwng gwasanaethau er mwyn rhwyddhau trosglwyddiad plant dan ofal i fyw'n annibynnol.

I'r gwrthwyneb, mae mam yn disgrifio'r effaith gadarnhaol y bydd byw mewn tŷ priodol yn ei chael ar ei phlant, yn yr ystyr y bydd modd iddynt ddychwelyd ati o fod o dan ofal (a'r gefnogaeth a ddarperir):
“Mae fy sefyllfa o ran tai yn iawn ... Dydyn ni ddim wedi cyffwrdd cyffuriau am ddeg mis bellach … rydyn ni'n rhoi samplau wrin glân bob tro… Maen nhw wedi dweud bod gennym siawns dda i gadw'r tŷ, ac mae'r tŷ sydd gennym yn hyfryd. Gwnaethon nhw wario 58 o filoedd arno y llynedd, gan osod paneli solar...cegin sefydlog newydd, ystafell ymolchi newydd, carpedi newydd sbon....Felly byddai'n berffaith i'r plant..." (F16)

Gan adlewyrchu'r rhwystredigaethau a fynegwyd gan nifer o deuluoedd â phlant ag anableddau, mae'r fam hon yn disgrifio'r effaith ar ei theulu yn sgil ceisio addasiadau i'w thŷ am flynyddoedd i'w wneud yn ddiogel ac yn ymarferol i'w phlentyn awtistig (yn byw mewn tai cymdeithasol). Mae'n disgrifio, ymysg pethau eraill, ffensys a physt concrit peryglus yn yr ardd gefn (sydd wedi achosi nifer o anafiadau), diffyg gardiau diogelwch ar wresogyddion, bod tymheredd y tŷ yn effeithio ar gyflwr ei mab, a'r her o gadw tŷ'n lân gyda phlentyn y mae ei anabledd yn achosi iddo faeddu ei hun yn rheolaidd. Yn gryno, teimlai'r fam fod y darparwyr tai ...
“…angen cael eu haddysgu, fel eu bod yn sylweddoli nad ydw i'n rhywun sy'n trio cymryd mantais. Rwy'n trio addasu'r tŷ yma i'w wneud yn ddiogel i'm plentyn, ac weithiau nid prin o adnoddau yn unig yr ydw i, mae yna rai pethau na fyddai modd i neb ond y nhw eu gwneud, pethau y mae angen i chi gael caniatâd ar eu cyfer. Ond, fydden nhw ddim yn rhoi caniatâd, a dyna'r hyn na alla i ei ddeall." (F10)

Cefnogaeth a gwybodaeth yn gysylltiedig â thai

Cyfeiriodd nifer o deuluoedd at y gefnogaeth ar wybodaeth sydd ar gael iddynt ynghylch tai, ac awgrymodd rhai sut y gellid gwella hyn.

Mae mam yn disgrifio system gymhleth i gael mynediad at dai cymdeithasol:
“Ond....rwy'n meddwl y bydd yn golygu mwy o waith caled, ac mae'n debyg y bydd yn rhaid i ni aros amser hir iawn… Ac mae pethau mor gymhleth yma … Derbyniais y ffurflenni a meddwl “o na, mae hyn yn mynd i gymryd am byth.” … “Rwy'n mynd i fod yn talu £650 y mis am y saith mlynedd nesaf”…Pe bai gennych chi un ffurflen yn unig, a fyddai'n cael ei hanfon i'r holl gymdeithasau tai…yna gallai un ohonynt gysylltu â chi pan fyddai eiddo addas yn dod i'r amlwg.” (F2)

Mae mam yn disgrifio'i phrofiadau ei hunan yn ei phlentyndod pan ddaeth yn ddigartref yn 16 oed, a sut y gellid darparu cefnogaeth well i rai mewn sefyllfaoedd tebyg:
“Mwy o gefnogaeth i blant .... wrth gael eu cicio allan o'u cartrefi yn 16 oed… Dydyn nhw ddim yn gwybod unrhyw beth am weithio, budd-daliadau nac am fywyd yn gyffredinol; fe'u gadewir i fynd ar eu liwt eu hunain...Wn i ddim, efallai y byddai cael gweithiwr cefnogi, neu rywun a all eistedd i lawr gyda nhw a dweud "wel dyma'r hyn y mae angen i ti ei wneud, dyma sut i lenwi'r ffurflen. Paid â chysgu ar y stryd. Gallwn ni wneud trefniadau..." (F5)

[2] Mae'r enwau i gyd wedi cael ei newid

Mae gweithiwr allweddol yn disgrifio tad sydd heb fod yn ymdopi â gofynion a chyfrifoldebau rhentu tŷ, ac wedi cael ei wneud yn ddigartref o ganlyniad i hynny:
“Rwy'n gwybod ei [y tad] fod wedi cael problemau efo'r ddiod a chyffuriau yn y gorffennol … mae'n mynd i deimlo'n rhwystredig iawn ynghylch pethau. Pe bai ganddo allfa, neu ffynhonnell i...neu rywun i'w gefnogi...Yn amlwg mae cynnal tŷ wedi'i bod yn ormod iddo oherwydd mae wedi colli ei gartref...Pe bai ganddo gefnogaeth mewn rhai meysydd, yna efallai y byddai hynny'n lliniaru'r straen....Byddai hynny'n gwella'i sgiliau rhianta gan na fyddai'n teimlo o dan gymaint o straen ynghylch pethau eraill...mae rhywun yn teimlo'i fod yn boddi dan straen pethau." (F19)

4.1.2 Iechyd meddyliol ac emosiynol

Mae iechyd a meddwl emosiynol i'w weld yn amlwg yn nifer o brofiadau'r teuluoedd. Amrywiai hyn rhwng anghenion y rhieni eu hunain a iechyd meddwl eu plant. Dengys nifer o enghreifftiau'r ffactorau sy'n atal pobl rhag ceisio a chael cefnogaeth ar gyfer problemau iechyd meddyliol ac emosiynol, gan gynnwys diffyg ymgysylltu â'r gwasanaethau, y stigma'n gysylltiedig â gofyn am gymorth, ac argaeledd gwasanaethau. Mae enghreifftiau eraill yn dangos achosion problemau iechyd meddyliol ac emosiynol.

Ffactorau sy'n atal pobl rhag ceisio a chael cefnogaeth

Mae'r mamau hyn yn siarad am eu canfyddiadau o dderbyn cefnogaeth iechyd meddwl, a'r stigma'n gysylltiedig â hynny:
F9 - *"Byddwn i wedi hoffi cael hynny [cwnsela], oherwydd pan oeddwn yn iau, roeddwn yn gwlychu'r gwely ac roedden nhw wedi rhoi cynnig ar y holl dactegau gwahanol, gan gynnwys cwnsela…Dydi o ddim yn beth braf…Fyddwn i ddim yn hoffi edrych yn ôl ar fy mywyd a meddwl "Derbyniais wasanaeth cwnsela pan oeddwn yn iau....derbyniais y gwasanaeth ar hyd fy oes"… Dydw i ddim yn hoffi'r syniad yna….Er hynny, y math o berson ydw i, dydw i ddim yn hoffi dibynnu ar bawb arall; Rydw i'n annibynnol iawn."*
F12 - *"Byddwn i wrth fy modd yn cael rhywun i droi atyn nhw a chael trefn arna i…achos rwy'n teimlo bod bywyd wedi bod yn frwydr i mi … rydych yn trio gwella drwy'r amser, oherwydd mae rhai pobl wedi ymateb a heb ddeall y peth…rydw i fel pe bawn i wedi cael fy anafu, ac rwy'n meddwl mai'r hyn sy'n digwydd yw eich bod yn eich cau eich hunain mewn lle cyfyng, lle nad ydych yn dweud unrhyw beth am eich bod yn poeni ynghylch sut y bydd pobl yn ymateb…"*

Mae mam sy'n dioddef iselder a gorbryder yn disgrifio'i hamharodrwydd i dderbyn cymorth proffesiynol:
"Dylwn i fod ar feddyginiaeth, ond unwaith eto, mae a wnelo hynny â mynd at y meddyg, a gweld y meddyg ….I ddechrau, roeddwn yn derbyn sesiynau cwnsela, ond rhois y gorau i hynny. Ond...[gweithiwr cefnogi teuluoedd] yn fy helpu i; hi yw'r unig un mewn gwirionedd...Pan ddois i allan o'r ysbyty, cefais gyfarfod â'r bobl iechyd meddwl...collais un apwyntiad a dydw i ddim wedi clywed unrhyw beth ganddyn nhw ers hynny...mae'n debyg mai fi'n unig sydd ar fai, am i mi golli'r apwyntiad...wel, rwy'n falch mewn ffordd, gan nad ydw i am fynd yn ôl yn ôl yno mewn gwirionedd..."
Mae'r gweithiwr cefnogi teuluoedd yn disgrifio sut mae hi'n teimlo y byddai'r cleient yn elwa ar ymgysylltu â gweithiwr proffesiynol sy'n arbenigo'n fwy penodol yn y maes:
"Rhywun â'r arbenigedd i allu ei chefnogi gyda'r iselder…Roedd hi ar feddyginiaeth, ond rhoddodd y gorau i'w gymryd …daeth y tabledi i ben ac mae heb gael trefn arni hi ei hun… Rwyf wedi cynnig a chynnig, ond dydw i ddim yn meddwl ei bod hi eisiau bod arnyn nhw…." (F21)

Mae mam yn disgrifio cylch dinistriol dibyniaeth ar alcohol, iselder a meddwl am gyflawni hunanladdiad; a'i hamharodrwydd ar y pryd i dderbyn cymorth gyda'i hiechyd meddwl:
"Byddwn yn mynd drwy'r mosiwns yn crio ac yn meddwl, beth ydw i wedi'i wneud i mi fy hun, beth ydw i wedi'i wneud i'r teulu…byddai'r teimladau chwerw a'r dicter yn dod...Yn y pen draw, byddwn yn meddwl "beth yw diben byw?"; …byddwn yn meddwl am brynu panadol, gan y byddwn i'n siŵr o fod ei angen ar ryw bryd…byddwn yn codi yn y boreau [ar ôl cymryd gorddos]…byddwn yn teimlo'r fath gywilydd...a bydden nhw'n dweud "mae seiciatrydd yn dod i'ch gweld"… "Dydw i ddim am weld unrhyw seiciatrydd" a byddwn yn fy llofnodi fy hun allan ac yn mynd…." (F3)

Mae mam yn disgrifio trafferthion ei merch gyda iechyd meddwl, defnyddio gwasanaethau, ac ymgysylltu â'r gefnogaeth a ddarperir.
"Cysylltais yn ddi-baid â'r Gwasanaethau Cymdeithasol a CAMHS…gymerodd hi fisoedd iddyn nhw ymwneud â'r achos. Cymerodd ddau orddos cyn iddyn nhw wneud unrhyw beth. Mae'r rhestr aros yn echrydus. Trefnais sesiynau cwnsela treisio ar ei chyfer...peidiodd â mynd gan nad oedd yn gallu ymdopi â'r peth...caewyd yr achos. Roedd hi'n gweld seicolegydd drwy CAMHS...byddai'n colli apwyntiadau drwy'r amser gan nad oedd yn gallu ymdopi â'r peth...caewyd yr achos. Cefais alwad ffôn gan y gwasanaethau cymdeithasol dair wythnos yn ôl i gau'r achos...Dim ond ergyd arall...gwrthodiad

arall...roedd hi wedi'i chynhyrfu a dywedodd 'Mam, maen nhw hyd yn oed wedi cefnu arna i rŵan' ... Yn 15 oed, dyna sut mae hi'n gweld pethau...fel oedolyn rydych chi'n meddwl "digon teg", ond o safbwynt plentyn "dydyn nhw'n malio dim chwaith"." (F5)

Achosion a sbardunau iechyd meddwl:

Mae'r un fam yn disgrifio'i brwydrau â'i hiechyd meddwl ei hun, effaith perthynas anodd â'i mam, a phatrwm tebyg yn datblygu rhwng ei merch a'r tad:
"Pan oeddwn i fy hun yn ifanc...roedd gen i deimladau cymysg ynglŷn â Mam. Rydw i'n dal yn cynhyrfu wrth feddwl am y peth rwan...ond rydw i wedi dysgu i ymdopi â'r peth.. Ond mae angen i Jessica gyrraedd sefyllfa lle mae hi'n meddwl 'iawn, dyna sut un yw Dad, a dyna sut mae'n mynd i fod yn y dyfodol, ac mae'n rhaid i mi ddysgu i ymdopi â hynny'. Ond ar hyn o bryd, mae hi'n meddwl 'nid un fel yna ydi o, mae o yn fy ngharu i; bydd yn newid.' Mae'n drist gweld hyn yn digwydd gan fy mod wedi bod yno fy hun, ac rwy'n gwybod pa mor ddrwg y mae hi'n teimlo, dwi'n meddwl mai dyna pam rwy'n gofidio cymaint." (F5)

Mae mam yn disgrifio effaith tor teulu a cham-drin domestig ar ei hiechyd meddwl:
"Yn y pen draw, dywedon nhw fod gen i anffrwythlondeb anesboniadwy, a chasglu mai straen yr ysgariad a'r brwydro ynghylch pwy fyddai'n cael y plant wnaeth ei achosi, caeodd fy nghorff i lawr yn gyfan gwbl. Collais y rhan fwyaf o'm gwallt, cefais alopesia, disgynnodd fy ngwallt allan ac roedd pobl yn meddwl fy mod yn derbyn triniaeth ar gyfer canser a phob math o bethau. Dim ond straen oedd o...ond arweiniodd y cyfan at gwnsela, coeliwch neu beidio." (F4)

Mae rhieni'n disgrifio effaith eu plant yn cael eu rhoi dan ofal oherwydd eu hiechyd meddwl:
"Maen nhw wedi trin y teulu yma fel pe baem yn droseddwyr, fel pe baem wedi gwneud rhywbeth o'i le, ond dydyn ni ddim, yr unig beth yr ydyn ni wedi'i wneud yw trio symud ymlaen mewn bywyd. Mae wedi codi iselder arna i, mae wedi codi iselder ar Mam...a'r cyfan yr ydym yn trio'i wneud yw meddwl am ein plant a meddwl, "pam eu bod nhw wedi'u cymryd oddi arnom ni?" ond allwn ni ddim meddwl am reswm pam." (F18)

Mae chwaer yn disgrifio effaith trawma a chael ei roi dan ofal ar iechyd meddwl ei brawd:
"Un tawel fu Jim erioed…Dioddefodd lawer o drawma fel plentyn...cafodd ei gloi mewn ystafell wely, cyneuodd Mick dân yn yr ystafell wely...mae Jim wedi cael ei guro droeon gan Mick…dyna pam mae ganddo'r DID [anhwylder hunaniaeth datgysylltiol]*…roedden nhw'n dweud mai trawma plentyndod wnaeth ei achosi. Roedd Mam wedi colli ei phwyll…gadawodd iddyn nhw fynd…roedden nhw'n flin iawn tuag at fy mam i ddechrau…Ond rydw i'n meddwl...yn lle eu gwthio i ofal…fod ar bob un ohonyn nhw angen rhyw fath o gwnsela...gwelon nhw seiciatrydd, ond dim ond er mwyn cael diagnosis ar eu cyfer…Dydw i ddim yn meddwl iddyn nhw dderbyn therapi plant un wrth un go iawn, sy'n rhywbeth a fyddai mae'n debyg wedi bod o fudd iddynt fel plant. Rwan hyd yn oed, rwy'n meddwl y byddai rhyw fath o gwnsela o fudd iddynt er mwyn eu helpu i ymdopi â chael eu rhoi dan ofal."* (F14)

Dyma un enghraifft ymhlith llawer lle mae profedigaeth (a diffyg cwnsela) yn effeithio ar iechyd meddwl rhiant. Yma, mae tad yn disgrifio effaith profedigaeth ar ei gyn-wraig:
"Yn sydyn...bu farw ei mam…aeth hi ar chwâl…Roedd hi'n cadw'r cyfan yn ei meddwl ei hun…ac roedd yn ei gwneud hi'n sâl. ...ac roeddwn i'n dweud wrthi "dos i weld meddyg"...doedd hi ddim am gymryd unrhyw gyngor...ond...codi dau fys arna i, a dau fys ar bawb arall. Roedd hi yn ei byd bach ei hun/ Collodd ei phwyll..." (F19)

Mae'r teuluoedd canlynol yn disgrifio'n enwedig straen cael plentyn ag anabledd ar eu hiechyd meddyliol ac emosiynol:
Mae mam yn disgrifio effaith ymddygiad ei mab awtistig ar ei hiechyd meddwl:
"Ychydig o flynyddoedd yn ôl, roeddwn i ar dabledi iselder gan…nad oeddwn yn gallu ymdopi ag o, ac maen nhw'n …ei anfon adref a dweud "allwch chi ddim dod â fo i'r ysgol am ychydig wythnosau?" Ac yna rydych chi'n sownd yn y tŷ ac … roeddwn i'n arfer trio'i anfon i weithgareddau, byddai'n cael ei gicio allan, a does dim y gallwch chi ei wneud…Mae'n teimlo fel pe baech wedi'ch weindio…rydych yn teimlo fel pe baech ar eich pen eich hun." (F13)

Mae tad yn disgrifio'r straen a achoswyd gan fod ei ferch anabl yn cael ei bwlio:
"Dechreuodd Camilla fynd i ysgol y pentref, o edrych yn ôl roedd hynny'n gamgymeriad…cafodd ei bwlio…Ac mi gafodd hynny effaith wirioneddol pan aeth i'r ysgol uwchradd, oherwydd cafodd ei chau allan ac roedd y plant yn ofnadwy tuag ati; roedd y blynyddoedd cyntaf yn yr ysgol uwchradd yn galed, yn emosiynol, ar ben y ffaith bod gennym blentyn anabl. I ni, fel rhieni, dyna oedd y peth anoddaf." (F26)

Mae rhieni'n disgrifio effaith gofalu am blentyn ag anabledd difrifol ar eu hiechyd meddwl:
"Roedd yn straenllyd i ni gan y byddai Carl allan yn y gwaith drwy'r dydd, byddwn i gartref gyda phlentyn sâl iawn…byddwn i'n gwneud yr holl shifftiau nos gan ei bod hi'n effro am ran helaeth o'r nos, gan fy mod yn gwybod bod ganddo fo waith, er mwyn trio tynnu rhywfaint o'r pwysau oddi arno. Felly mae'n gadael y tŷ dan straen, yn dod yn ôl yma ... i awyrgylch llawn straen. …Yn aml roeddem benben y naill â'r llall…Dim ond y straen yr oeddem oddi tanno oherwydd ein sefyllfa ariannol oedd yn gyfrifol." (F33)

Mewn sefyllfa debyg, mae mam yn disgrifio'r straen o ofalu am blentyn ag anabledd, a'r gefnogaeth emosiynol a fyddai wedi bod yn ddefnyddiol ar adeg y diagnosis:
"Pan gefais y newyddion drwg am yr addasiadau…dywedodd fy mos wrthyf 'cymer gymaint o amser i ffwrdd ag y mae arnat ei angen'…Rwy'n gwirfoddoli. Dywedodd fod fy iechyd meddwl yn bwysicach. Mae gen i'r bendro oherwydd straen, mae bob diwrnod fel brwydr...O ran cefnogaeth i rieni - rydych yn cael y diagnosis, ac yn sydyn rydych yn cael y ffisios, rydych yn cael therapyddion galwedigaethol, therapyddion lleferydd, gweithwyr cymdeithasol a'r holl bethau yma sy'n cael eu taflu atoch chi. Efallai ei fod ar gael i mi, ond dydych chi ddim yn meddwl am hynny ar hyn o bryd, rhyw fath o gwnsela dicter er mwyn helpu rhieni i ddeall..." (F28)

4.1.3 Addysg a dysgu

Cyfeiriodd llawer o'r teuluoedd at addysg eu plant, er na wnaeth pob un ohonynt hynny; roedd rhai'n gwbl fodlon â'r addysg yr oedd eu plant yn ei derbyn, ac felly doedd ganddynt ddim llawer i'w ddweud am y mater. Fodd bynnag, cododd y themâu canlynol o'r astudiaeth.

Presenoldeb yn yr ysgol ac ymgysylltu ag addysg
Mae'r enghreifftiau canlynol yn rhoi mewnwelediad diddorol o'r ffactorau sy'n dylanwadu ar bresenoldeb yn yr ysgol, ac ymgysylltiad plant a phobl ifanc ag addysg, ac yn awgrymu pwysigrwydd ymyrryd neu atal er mwyn goresgyn anfantais mewn addysg.

Mae mam yn disgrifio sut y gwnaeth **profiad negyddol** effeithio ar bresenoldeb ei mab yn yr ysgol o oedran ifanc:
“Rwy'n teimlo bod yr athro'n ein bwlio ni…Yr wythnos gyntaf yn yr ysgol roedd wedi bod yn cael damweiniau, yn gwlychu ei hun, ond dim ond tair oed ydi o..gwnaethon nhw ei roi o i sefyll ar ddarn o bapur newydd..a'i adael o yno am 25 munud; maddeuwch i mi, ond os nad esgeulustod mo hynny....? Dydyn nhw ddim yn gweld eu bod wedi gwneud unrhyw beth o'i le...Mae'n dweud bod yr athro'n chwerthin arno, yn ei alw'n hogyn drwg, roedd pawb yn chwerthin arno yn y dosbarth....Ers hynny, dydi o ddim wedi bod eisiau mynd i'r ysgol. Mae'n ei gasáu bellach...mae'n dal i sôn am y papur newydd." (F22)

Mae mam yn disgrifio effaith **tor teulu** ar ei phresenoldeb yn yr ysgol pan oedd yn ei harddegau:
“Roeddwn yn ychydig bach o rebel yn fy arddegau…Gwnaethon nhw lwyddo i'm cael i mewn i [ysgol uwchradd] cyn dechrau blwyddyn naw…Es i yno am dri diwrnod a chwarter; doeddwn i ddim yn cyd-dynnu â'r bobl yno, ddim yn ei fwynhau o....codais andros o helynt a gwrthodais fynd yn ôl. O fewn tua mis, roedden nhw wedi llwyddo i'm gael i mewn i [ysgol uwchradd wahanol]. Roeddwn yno am tua chwe mis, ond yna cefais lawer o byliau o banig, a doeddwn i ddim yn mynd i'r ysgol yn aml o'r herwydd. Rydw i'n meddwl mai'r rheswm am hyn oedd bod fy rhieni'n gwahanu a phopeth, achos roedd yn dipyn o ergyd i mi." (F9)

Mae mam yn disgrifio pa mor anodd yw hi iddi **ysgogi** ei merch i fynd i'r ysgol:
“Mae Polly yn hunllef…ei phresenoldeb - mae'n isel iawn - ‘Diog-itus’ …Mae'n rhaid i mi alw arni am awr gyfan cyn iddi godi o'r gwely. Mae hi naill ai'n hwyr neu ddim yn mynd...mae hi'n gwneud esgus a dweud nad yw hi'n dda, bod ganddi gur yn ei phen neu boen mislif... Dydi hi ddim yn sylweddoli bod yn rhaid i mi ddelio â hyn o ddydd i ddydd....Dywedais wrthi dro ar ôl tro "os nad wyt ti'n dechrau mynd i'r ysgol, rydw i'n mynd i fynd i'r carchar". Mae hi'n dweud na fydd hynny'n digwydd, ond dydi hi ddim yn deall .... "Mi wna i dy golli di, mi wna i golli Rebecca ac mi wna i golli Tom"." (F31)

Mae tad yn disgrifio pa mor anodd yw annog ei fab i fynd i'r ysgol, yn rhannol oherwydd **dylanwad cyfoedion**, a'i **brofiadau ei hun yn blentyn**:
“Mae o'n gwneud yn weddol …mae o yn y setiau canol ym mhopeth yn yr ysgol… mae trio'i gael i fynd i'r ysgol o gwbl… mae'n boen…, dim ond oherwydd bod ei ffrindiau ar hyd y lle yma drwy'r amser, mae o'n trio fy nhwyllo i. Oherwydd y ffordd y cefais i fy magu, yr hyn y bu'n rhaid i mi fynd drwyddo fo efo 'nhad...dyna fy ngwendid efo fo." (F19)

Mae mam yn disgrifio effaith **trawma** o gael tad sy'n cam-drin, ac ar ôl dioddef trosedd treisgar, effaith hynny ar addysg ei merch yn yr ysgol:
“Ers hynny, mae hi wedi cael llawer o broblemau iechyd meddwl....ymddygiad Jessica....doedd hi ddim yn mynd i'r ysgol. Roedd hi'n cael 'A' ym mhob dim cyn i hyn ddigwydd, chefais i yr un alwad ffôn gan yr athrawon ynglŷn â'i hymddygiad cyn hyn, yr un gŵyn amdani." (F5)

Yn ôl gweithiwr cymdeithasol, diffyg presenoldeb a diffyg ymgysylltu sy'n gyfrifol am ddiffyg **hyder ac ysgogiad** ei chleient.
"Mae'n debyg mai Sean yw un o'r rhai mwyaf anodd i ymgysylltu ag o…Mae'n mynd gyda'r llif ar hyn o bryd. Does ganddo ddim diddordeb mewn derbyn unrhyw addysg, nac mewn hyfforddiant na chyflogaeth. Rydyn ni wedi sefydlu llwyth o gyfleoedd iddo, ond pan ddaw'n bryd iddo'u dechrau, mae wedi newid ei feddwl, neu dynnu'n ôl. Dydw i ddim yn siŵr ai diffyg hyder sydd wrth wraidd hyn, neu'n syml - diogi pur. Gan fod ganddo rywfaint o anawsterau dysgu, o ran Saesneg a mathemateg sylfaenol, rwy'n amau y gallai fod yn tarddu o ddiffyg hyder. Ond mae'n amharod iawn i wneud unrhyw beth ynghylch hynny hyd yn oed." (F14)

Yn ôl rhieni plentyn ag anableddau **diffyg dealltwriaeth** ar ran yr ysgol yw'r prif ffactor wrth wraidd presenoldeb eu mab yn yr ysgol, er eu bod o bosib yn awgrymu bod y naill ochr a'r llall yn gyfrifol:
"Bai'r ysgol yw hyn, ond dywedwyd wrtha i, am ei fod yn absennol …Rwy'n cael fy mygwth…yn cael y llythyrau cas yma …galwadau ffôn… ac rwy'n trio esbonio'r anawsterau wrthyn nhw, ond dydyn nhw ddim eisiau gwybod. Felly maen nhw'n dweud wrtha i am yr holl ddirwyon yma....mynd i'r carchar....Mae'n casáu'r ysgol...a nhw sydd ar fai....[Mae'n] cynhyrfu'n lân, yn llawn gofid yn y boreau, ac wedi iddo gyrraedd yno, mae'n tawelu, mae'n gwybod "Mae'n rhaid i mi ddod dros hyn", ac yna, pan ddaw adref, mae'n dechrau yn tydi?" (F30)

Mae rhai teuluoedd yn disgrifio'r problemau a achosir gan **leoliadau ysgol ansefydlog**:
Mae mam a thad yn disgrifio problemau'n ymwneud â phresenoldeb eu holl blant yn yr ysgol; mae'r enghraifft hon yn trafod darpariaeth eu merch mewn addysg amgen:
"Maen nhw wedi lleihau nifer y diwrnodiau ar gyfer Natalie i dridiau a hanner, gan ei bod hi a'i ffrind yn chwarae o gwmpas, felly mae hi wedi cael dau ddiwrnod i ffwrdd o'r ysgol, felly wnaeth hynny ddim ei helpu. Gwnaethon nhw'n gorfodi ni i'w gyrru hi'n ôl i'r ysgol, rŵan mae hi'n ôl yno, a chan ei bod wedi bod yn camfihafio ychydig gymeron nhw ddeuddydd oddi arni...ond mae'r ferch arall yn dal i fynd am yr un faint o ddiwrnodiau. Felly dydi hynny ddim yn helpu Natalie y nac ydi, achos mae'n ei chymysgu hi'n llwyr." (F11)
Mae mam yn disgrifio anawsterau ymddygiadol ei mab, gan arwain at leoliadau ansefydlog mewn ysgolion, ac effaith ganlyniadol hynny ar amgylchiadau'r cartref fel cyflogaeth a thai:
"[Ar ôl cael ei ddiarddel] roedd yn anochel…fod Rupert yn mynd i fynd i drafferthion…gan nad oedd ganddo unrhyw beth i'w wneud yn ystod y dydd … Pan aeth o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd, doedd dim lle iddo yn yr ysgol. Felly treuliodd lawer o amser...gartref....Alla i ddim gwneud dim byd gan fod yn rhaid i mi aros gartref efo fo....Ond pe bai wedi cael ysgol uwchradd a oedd yn ddigon da, ac wedi setlo yno, gallai pethau fod wedi bod yn gwbl wahanol...mae'n rhy hwyr iddo bellach mewn gwirionedd ond, gallai fod wedi bod yn gwbl wahanol.... fo sy ar fai y tro hwn i raddau [am y sefyllfa bresennol]; mae ar streic o'r ysgol....Dydi o ond yn mynd yno dri bore yr wythnos... Dyna pam rwy'n falch ei fod wedi cael swydd fach, gan ei bod yn llenwi llawer o'i amser, ac roedd ganddo rywfaint o arian yn ei boced...ac roedd yn biti nad oedd yn cael ei gwneud hi, gan nad oes ganddo ddigon o oriau ysgol i lenwi wythnos, dim ond 11-12.30 y mae'n ei wneud, wyddoch chi." (F13)
Mae chwaer yn disgrifio effaith diarddel ei brawd o'r ysgol, ac yntau'n blentyn ifanc, ar y teulu:
"Chafodd o ddim diagnosis [ar gyfer cyflwr ymddygiadol] tan iddo droi'n ddeuddeg, wyddoch chi. Cafodd Mam wyth, naw mlynedd o uffern gydag o...Rwy'n meddwl y dylai rhywun fod wedi gwneud rhywbeth...o ran yr ysgol, pan oedd yn chwech, pan gafodd ei ddiarddel yn barhaol o'r ysgol. Rwy'n meddwl efallai y dylent fod wedi ystyried ysgol breswyl neu rywbeth tebyg bryd hynny, yn lle gadael pethau tan iddo droi'n ddeuddeg, tair ar ddeg...."(F14)

Dyheadau a goresgyn stigma

Siaradai rhai teuluoedd am addysg fel ffordd o wella'u sefyllfa:
F14 - *"Mae'n gwneud TG yn y coleg…Mae o wastad wedi bod yn un o'r rhai sydd am wneud yn well na phawb arall. Dydi o ddim eisiau bod yn rhywun da i ddim ar y dôl...Mae wedi bod i lefydd gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol, i brofi i blant eraill dan ofal fod bywyd arall ar gael, os ydych am gael y bywyd hwnnw. Mae wedi bod i bob math o gyfarfodydd...Rydw i'n meddwl bod y Gwasanaethau Cymdeithasol yn...falch iawn o'r cynnydd y mae wedi'i wneud - ac ystyried nad aeth i'r ysgol."*

F5 - *“Dros y blynyddoedd, dilynais gyrsiau coleg amrywiol i'm gwella i fy hun. Gan nad oeddwn am fod yn fam sengl arall...yn byw ar stad cyngor ac yn gwneud dim arall...rydw i wedi gwneud y cyfan o chwith ac mae gen i ddau blentyn sydd wedi tyfu i fyny; Rydw i'n 33 bellach....ac yn meddwl am fynd yn ôl i'r brifysgol...mae'n debyg nad oedd gen i ddigon o hyder yn y gorffennol i wneud hynny. Byddwn i wedi tybio'i fod o y tu hwnt i'm gallu...roedd pobl yn fy ngalw i'n dwp. Dim ond drwy brofiadau bywyd a...mynd i'r coleg, llwyddo mewn cyrsiau a meddwl "gallaf - gallaf ei wneud o"."*

Anghenion Dysgu Ychwanegol

Roedd profiadau teuluoedd o'r gefnogaeth a'r wybodaeth a ddarperir ynghylch anghenion dysgu ychwanegol yn amrywio'n helaeth o fewn yr astudiaeth (cadarnhaol a negyddol). Mae'r dyfyniadau canlynol yn dangos y sbectrwm o storïau a phrofiadau, a'r dewisiadau a wneir gan deuluoedd.

Mae mam yn disgrifio'r diffyg dealltwriaeth ynghylch ASD ei mab a brofwyd mewn lleoliad ysgol gynradd:
“Cyfeiriais at bethau yr oeddwn yn teimlo bod Mike yn eu gwneud gartref, a dweud nad oedd yn eu gwneud am ei fod yn hogyn drwg; roedden nhw'n rhan o'i nodweddion…Cawsom lyfr 'cartref i'r ysgol' ….Roedd popeth yr oedden nhw'n ei ysgrifennu'n negyddol …mae wedi gwthio’r plentyn yma, mae wedi…taflu hyn, mae wedi taflu dŵr ar draws y bwrdd neu wedi colli ei ginio ar hyd y lle….Mae hynny'n gwneud iddo edrych fel plentyn drwg iawn…Mi es i i'w wylio un diwrnod yn yr ysgol ac roedd yn hogyn da…Eisteddais yno y bore hwnnw ac roedd o flaen y … byrddau gwyn ... yn gwneud stori, ac roedd o'n eistedd yno ... yn edrych fel hogyn bach a oedd ar goll. Mi es i allan dan feichio crio." (F20)

Mae'r fam hon yn disgrifio'r diffyg dealltwriaeth a brofwyd ynghylch anghenion ei mab mewn ysgol gynradd, a'r gwelliant a gafwyd wrth symud i'r ysgol uwchradd:
“Yn yr ysgol iau, teimlwn nad oedd yn cael y gefnogaeth yr oedd arno ei hangen. … Y cyfan gawson ni oedd… ‘does dim byd yn bod...’ Ond mae yna broblem; mae o ar ei hôl hi'n academaidd...dydi o ddim yn gallu canolbwyntio, dydi o ddim yn eistedd ac yn gwrando, dydi o ddim yn gallu derbyn cyfarwyddiadau...Chafodd o ddim y gefnogaeth i ddal i fyny....Doedden nhw ddim yn cydnabod...hyd yn oed ar ôl cael diagnosis gan CAMHS...Mae llawer o bobl yn dal heb fod yn cydnabod ADHD fel cyflwr meddygol.... Ond mae wedi symud i'r ysgol uwchradd. Rydw i wedi cael cyfarfodydd di-rif â nhw cyn iddo ddechrau, ac rwy'n meddwl....y rhoddir blaenoriaeth i'w anghenion addysgol" (F2)

I'r gwrthwyneb, mae'r rhieni hyn yn disgrifio profiad positif o ran cefnogaeth a dealltwriaeth o anabledd corfforol ac anabledd dysgu eu mab yn yr ysgol gynradd, a diffyg hynny yn ei ysgol uwchradd:
“Mae'r ysgol yn warthus…, dydyn nhw ddim eisiau gwybod…does dim help i'w gael ganddyn nhw….Gwnaethom ddweud ei bod yn poeni amdano'n mynd i'r ysgol uwchradd… am ei fod yn cael pob math o help yn [ysgol gynradd]. Felly aeth i'r ysgol...roedd yn cael ychydig o help ond daeth hwnnw i ben yn fuan. Roeddem yn arfer mynd i mewn a galw cyfarfodydd gyda nhw, a bydden nhw'n dweud "na"...Roedd yn arfer cael Addysg Gorfforol, ac am ei fod yn cael trafferth ei wisgo'i hun....gallai gael Addysg Gorfforol yn gynnar yn y bore a mynd drwy'r diwrnod cyfan heb ei sanau....ei drowsus yn agored, ni wnaeth neb ei helpu. Roedd yn teimlo cywilydd...roedd o'n ei ddiraddio." (F30)

Mae mam a thad yn disgrifio sut mae'r ddarpariaeth ar gyfer cyflwr eu mab, a'r ddealltwriaeth ohono, wedi gwella:
“Bydd pobl yn ei sarhau am ei fod yn …addysg amgen…ond pan fyddwch yn mynd i'w weld o, roedd yn hollol wych, a'r pethau y maen nhw'n cael eu gwneud fel adeiladu....ac arlwyo…roedd wrth ei fodd yno. Ac roedd o'n mwynhau mynd hefyd, dyna'r peth arall, ond pe byddai rhywun wedi dweud wrtho fod yn rhaid iddo fynd i'r ysgol uwchradd....doedd o ddim am fynd yno...Ar y dechrau yn [ysgol uwchradd] doedd pethau ddim yn hawdd...gan nad oedd ganddo ddatganiad, roedd yn "hogyn drwg" ac mewn trafferth, ond...wrth i'r blynyddoedd fynd heibio maen nhw wedi trefnu mwy a mwy o bethau ar ei gyfer.
(F12)

Mae mam yn disgrifio ei diffyg dealltwriaeth ei hun, ac effaith y daith a gymerir gan blant i dderbyn darpariaeth:
“Mae ganddyn nhw ddatganiad, ond a bod yn onest, dydw i ddim yn deall rhyw lawer amdano. Er ein bod yn cael cyfarfodydd gyda seicolegwyr addysg a iaith a lleferydd yr ysgol ... [dydw i] ddim yn hollol sicr beth sy'n digwydd, ond gwnaeth yr athrawes...gyfarfod â'r hogiau yn eu hysgolion babanod...ac fe gafodd lawer o gysylltiad â nhw, a chyda ni hefyd, ac fe dreuliodd yr hogiau ddiwrnod yn [ysgol gynradd] er mwyn arfer â'r lle, ac roedd y mewnbwn yn dda iawn, ac roeddwn yn teimlo'n hyderus y byddai'n athrawes dda iawn...Maen nhw'n mynd yn y tacsi, ac mae'n biti achos rwy'n colli'r cyfle i'w codi...mae'n golygu y byddan nhw'n gwneud ffrindiau y tu allan i'r ardal hon...a dydw i ddim yn gyrru..."(F1)

Mae mam yn disgrifio'r cyfyng-gyngor wrth wneud penderfyniadau ynghylch addysg i'w phlentyn anabl, a'r angen am gyngor arbenigol:
“Y penderfyniad mawr, mawr cyntaf y mae'n rhaid i chi ei wneud...yw i ba ysgol y dylech ei anfon pan fydd yn troi'n bump oed…Gwnaethom ni gamgymeriad mawr…Felly rwy'n meddwl bod cyngor am addysg … rhywbeth allweddol… Rwy'n gwerthfawrogi, bellach bod dewis rhieni'n hollbwysig....ac mae hynny'n werthfawr iawn. Ond...doedd gen i ddim profiad o blentyn anabl pedair oed wrth wneud y penderfyniad hwnnw...Gallwn fod wedi elwa ar ychydig o gyngor....mae'n gyfyng-gyngor gwirioneddol...ar ôl gwneud y camgymeriad hwnnw unwaith, mae gwneud pethau'n anghywir eto'n codi ofn gwirioneddol arna i." (F32)

I'r gwrthwyneb, mae'r fam hon yn disgrifio sut yr aeth yn erbyn cyngor a gafodd ynghylch addysg ei phlentyn a oedd ag anabledd corfforol:
“Pan oedd hi tua dyflwydd oed…[roedd] y paediatregydd..... yn trio'i hannog i fynd i ysgol brif ffrwd... Ni allai'r ysgol brif ffrwd ymdopi â hi...Dim cyfleusterau newid....fyddai ganddi ddim cefnogaeth un wrth un....byddai hi ar gwricwlwm gwahanol ac felly yn rhan wahanol o'r ystafell...Felly rydych yn ei gwahanu oddi wrth bawb arall....dydi hi fyth yn mynd i gyrraedd yr un lefel â'i chyfoedion....Mewn ysgolion prif ffrwd, mae rhywun yn clywed yn aml "mae'r un wrth un wedi mynd i wneud y llungopïo".... Dydw i ddim am fodloni ar hynny, meddyliais; felly dywedom "Na, mae hi'n mynd i'r Gogarth" lle rwy'n gwybod y byddai ganddi gefnogaeth un wrth un....a byddai Gayle yn cael popeth sy'n berthnasol iddi gyda'i grŵp o gyfoedion a phlant o alluoedd tebyg." (F33)

4.1.4 Y Gwasanaethau Cymdeithasol / Amddiffyn Plant

Mae'r teuluoedd a gafodd eu cyfweld wedi profi lefelau amrywiol o ymyrraeth neu gyswllt â'r Gwasanaethau Cymdeithasol, ac roedd y storïau a adroddwyd ganddynt ynglŷn â'u profiadau'n amrywio.

Mae rhai o'r teuluoedd a gymerodd ran yn yr astudiaeth drwy lwybrau eraill yn hytrach na'r Gwasanaethau Cymdeithasol, yn rhoi safbwynt diddorol ynglŷn â'u **disgwyliadau a'u canfyddiadau o'r gwasanaeth**:

Mae rhai teuluoedd hyd yn oed yn mynegi syndod ynghylch lefel y gefnogaeth a dderbynnir:
F10 - *"Mi wnes i hyd yn oed faethu fy wyres fy hun a oedd ar gofrestr 'mewn risg'... Chefais i ddim cymorth, hyd yn oed efo hynny....Roedd hi eisoes o dan ofal y Gwasanaethau Cymdeithasol oherwydd ei rhieni, ddim mewn risg ddifrifol, ond roedd y rhieni'n ffraeo ac yn cwffio o flaen y ferch, felly teimlai'r Gwasanaethau Cymdeithasol y byddai'n briodol iddi gael ei rhoi ar y gofrestr, sy'n ddealladwy, wrth gwrs. Ac yna aeth pethau i'r pen, ac fe gymeron nhw Serena a'i rhoi i'm gofal i.... Daeth dynes draw...cefais gyfarfodydd a phopeth...roeddwn yn dal i weithio...ac roedd gen i dri o fabis bach.... Felly na, dydw i ddim wedi cael unrhyw gefnogaeth - dim o gwbl. Dim."*
F5 - *"[Merch ar y gofrestr mewn risg am i ddynion hŷn gam-fanteisio arni'n rhywiol]…Rwyf wedi fy synnu gan gyn lleied y maen nhw'n ei wneud. Hynny yw, mae yna stigma'n gysylltiedig â'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn does, ac mae pobl yn dweud 'peidiwch â'u ffonio [nhw] gan y byddan nhw'n mynd â'r plant i ffwrdd. Fydden nhw ddim yn cymryd fy mhlant i, hyd yn oed pe bawn yn ymbil am iddynt wneud hynny. Does ganddyn nhw ddim diddordeb. Rwy'n meddwl [y dylid] efallai roi mwy o gyhoeddusrwydd i'r hyn y mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn ei wneud mewn gwirionedd. Maen nhw'n anelu i gadw plant gyda'u rhieni, a dydw i ddim yn meddwl bod pobl yn gweld hynny."*

I'r gwrthwyneb, mae'r teulu hwn yn teimlo nad oes unrhyw angen cynnwys mwy o wasanaethau nag sydd angen yn eu sefyllfa.
"Gwnaethon nhw gyflwyno atgyfeiriad i'r Gwasanaethau Cymdeithasol, ac fe gefais lythyr yn dweud, "yn anffodus, allwn ni ddim eich helpu ar hyn o bryd". Roeddwn i'n reit falch o hynny, gan nad oeddwn am iddynt ymwneud â'r sefyllfa os oedd modd i mi ymdopi gyda CAMHS a rhwystro ac atal [y gwasanaeth cyfiawnder ieuenctid], felly dim ond un asiantaeth arall yw'r Gwasanaethau Cymdeithasol, nad ydw i am iddynt ymwneud â hyn ar hyn o bryd. Os bydd problem diogelwch yn codi gyda Damon, yna bydd yn rhaid gwneud rhywbeth, ond dydw i ddim am iddyn nhw ymwneud â hyn beth bynnag." (F2)

Mynegodd rhai teuluoedd a gymerodd ran yn yr astudiaeth drwy gyswllt â'r Gwasanaethau Cymdeithasol **ddryswch ynglŷn â'r system amddiffyn plant**:
"Mae'n ein drysu ni'n lân, achos rydyn ni'n trio gweithio gyda nhw, ac maen nhw fel pe baen nhw'n mynd i'r cyfeiriad arall o hyd…Ac alla i ddim gweld sut y gallwn ni symud ymlaen wrth iddyn nhw fynd yn ôl i'r gorffennol a newid pethau drwy'r amser…Dyna'r hyn sydd y tu hwnt i 'neall i…pam, os oedd y plant mewn perygl o'r cychwyn cyntaf, na wnaethon nhw rywbeth ynghynt…? Pam gadael i ni geisio symud ymlaen i'n profi ni'n hunain os oedden nhw'n meddwl bod pethau'n rhy ddrwg....? Pam na wnaethon nhw wneud rhywbeth ynghynt, yn hytrach na chodi'n gobeithion i symud ymlaen, ac roedden ni'n meddwl mai dyna'r hyn yr oeddem yn ei wneud....rhoi'r cyfle gorau i'n plant mewn bywyd, pan mai'r cyfan yr oedden nhw'n mynd i'w wneud yn y pen draw oedd cymryd ein plant oddi arnom ni?" (F18)

"Dywedon nhw, pe bawn i wëid gwneud tair wythnos o ddadwenwyno yn fan hyn, ac yn gwneud yn dda ac yn gadael, y byddwn i'n cael y plant yn ôl …Wedyn, bum niwrnod cyn iddi fod yn bryd i mi adael y lle yma, dywedon nhw… eu bod yn cael gorchmynion llys ar eu cyfer. Felly mewn ffordd, roeddwn i'n teimlo fel pe bawn i heb gael unrhyw fath o gefnogaeth. Ddywedon nhw un peth wrtha i, ac yna rhywbeth gwahanol. Felly gadewais fan hyn a meddwl 'rydw i wedi colli popeth, beth yw'r pwynt?"
(F16)

Mynegodd y ddau deulu hynny hefyd bwysigrwydd cael **cefnogaeth ac ymyrraeth barhaus** er mwyn iddynt gyrraedd sefyllfa lle'r oeddynt yn gallu derbyn eu plant yn ôl o fod dan ofal:
"Rydw i wedi… gwneud yn dda dros y deuddeg mis diwethaf; mae yna newid mawr wedi digwydd ynof fi, mae pobl wedi sylwi.. ar y gwahaniaeth ynof fi a faint o gymhelliant sydd gen i. Roedd gen i rywbeth i'm hysgogi gyda'r gweddill, ond doeddwn i ddim ar sgripsiwn, doeddwn i ddim yn cael help tua'r diwedd, cyn gynted ag yr oedden nhw wedi cymryd y plant oddi arnaf, roedd fel pe bai'r holl gefnogaeth wedi diflannu dros nos." (F16)

"Pan fyddwn yn cael y plant yn ôl adref…maen nhw'n rhoi mwy o gefnogaeth i ni, fel sgiliau rhianta, gallan nhw wneud hynny i ni…a'r cwrs iechyd a diogelwch yma, gallan nhw wneud hynny i ni. I'n helpu ni i fod yn rhieni da i'r pump o blant... Gallen nhw gael rhywun i ddod draw i'r tŷ..." (F18)

(Gweler yr adrannau ar Blant ag Anableddau, Gwybodaeth a Chyfathrebu, a'r adran ar 'Gysyniadau' am gyfeiriadau pellach i'r Gwasanaethau Cymdeithasol)

4.1.5 Rhianta

Mae anghenion rhieni, boed hynny o ran sgiliau a chefnogaeth rhianta, neu fel arall, yn thema gyffredin yn yr astudiaeth, ac mae'r rhan fwyaf o'r teuluoedd a gafodd eu cyfweld yn cyfeirio ati mewn rhyw fodd neu'i gilydd. Er bod cefndiroedd, statws economaidd-gymdeithasol ac amgylchiadau'r teuluoedd yn amrywio'n helaeth, teimlai rhieni ar y cyfan y byddai cefnogaeth ar gyfer eu sgiliau rhieni (ffurfiol neu anffurfiol) yn fuddiol.

Cefnogaeth rhianta ffurfiol - mae'r enghreifftiau canlynol yn dangos profiadau rhieni o gefnogaeth rhianta mwy ffurfiol, yn enwedig y ffactorau a allai atal neu annog rhieni i ddefnyddio'r gefnogaeth.

Mae mam yn disgrifio profiad cadarnhaol a gafodd ar raglen rhianta, er gwaetha'r pryderon ynghylch **stigma**:
“Os oes unrhyw famau allan yna....does dim rhaid i chi fod yn fam wael i fynd iddo fo, wyddoch chi…Mae'n llawn o syniadau gwych…yr holl strategaethau yma, ac rydych chi'n meddwl…‘Pam na wnes i feddwl am hynny?’ ac allwch chi ddim coelio'r peth….Os oes ar unrhyw un angen help ar unrhyw bryd, rwyf o ddifrif yn meddwl y dylen nhw fynd ar y cwrs Blynyddoedd Anhygoel, neu hyd yn oed os nad oes angen cymorth arnoch chi….Rwy'n meddwl y dylai dynion fynd arno fo hefyd, achos mae'n gwrs cwbl ryfeddol.” (F9)

Mae profiad y fam hon o ddosbarthiadau rhianta'n pwysleisio'r **angen am ymgysylltiad** rhieni:
“Ond wnaeth o ddim gweithio i mi, achos....roedd yn rhaid i chi chwarae rôl a hanner yr amser, roeddech yn cael ychydig o hwyl...Dois i â llyfr adref efo fi, a dyna ni. Ond dydw i ddim hyd yn oed wedi darllen hwnnw." (F15)

Roedd **cefnogaeth i fod yn bresennol** wedi golygu bod y fam hon wedi cael profiad cadarnhaol o gyrsiau rhianta, ond mae hi'n disgrifio diffyg hyder wrth gymhwyso'r hyn yr oedd wedi'i ddysgu:
“Roeddwn i'n eu mwynhau nhw.   Yn eu mwynhau nhw'n wirioneddol. Byddai [gweithiwr cymdeithasol] yn mynd â mi yno bob wythnos.... Rydw i wedi mynd ar y cyrsiau amryw o weithiau. Fel y dywedais erioed, mae fy sgiliau rhianta'n wych - rydw i'n gwybod beth i'w wneud. Ond weithiau, mae yna ryw ddiffyg, 'chi'n gwybod beth rwy'n ei feddwl? Gallwn i wneud mwy." (F17)

Mae mam yn disgrifio diffyg **argaeledd a hygyrchedd** cefnogaeth rhianta, a'r systemau atgyfeirio:
“Rydw i wedi cael trafferth efo'r hynaf, ond mae'r ysgol yn cynnig cefnogaeth i'r plant, ond heb gynnig unrhyw gefnogaeth i'r rhieni… Rydw i fy hun wedi ffonio'r gwasanaethau cymdeithasol eto ynglŷn â'm merch … i weld a oedd unrhyw beth y gallwn ei wneud, neu a allent roi rhywfaint o gefnogaeth i mi, a dywedon nhw wrtha i “wel, allwn ni ddim gwneud dim byd os nad oes digwyddiad wedi bod”…Dydw i ddim yn gwybod o ble i gael cyngor, na phwy i siarad â nhw…Bu'n rhaid i mi gael fy atgyfeirio i fynd ar gwrs rhianta ar gyfer plentyn un ar ddeg oed...Pam na all fod yn agored i bob rhiant ei wneud? … Dylai rhywbeth fod ar gael...o ran gwybodaeth…” (F8)

Mae tad yn disgrifio'i rwystredigaeth gyda'r **diffyg cefnogaeth rhianta**. Pe bai wedi cael y gefnogaeth honno, mae'n teimlo y gallai hynny fod wedi golygu na fyddai angen rhoi ei blant dan ofal.
“*Sgiliau rhianta, rydyn ni wedi gofyn a allwn ni ddilyn cwrs, rydyn ni'n dal i aros, maen nhw'n dod nôl atom ni gyda phob math o esgusion…ac mae hynny'n ddrwg yn fy marn i, gan nad ydym wedi cael cyfle i brofi ein bod yn rhieni da…rydyn ni'n dal i ofyn, yn dal i aros….Pe baem wedi derbyn cwrs sgiliau rhianta ynghynt...byddem wedi gwybod beth i'w wneud….”* (F18)

Mae mam yn disgrifio'r angen am **gefnogaeth ymarferol** gyda'i phlentyn anabl yn ogystal â gwybodaeth ddamcaniaethol:
“Roedd y Cyngor yn dda iawn. Cefais seicolegydd, ac roedd hi'n wych a bod yn onest, a rhoddodd yr holl wybodaeth angenrheidiol i mi, a rhoddodd gysylltiadau i mi lle gallwn gael mwy pe bai angen,

roedd hi'n wych, ond mae hi fel pe baech yn gallu cael yr holl wybodaeth, ond nid cymorth ymarferol, dyna'r broblem… fel problemau ymarferol ddaw yn sgil plant fel Rupert." (F13)

Cefnogaeth rhianta anffurfiol - mae profiadau'r rhieni hyn yn dangos pwysigrwydd cefnogaeth rhianta anffurfiol i gyflenwi darpariaeth mwy ffurfiol ei natur:

Dywedodd nifer o deuluoedd fod eu teulu estynedig yn ffynhonnell amhrisiadwy o gefnogaeth. Er enghraifft:
"Aethom â hi adref, a doedd Mam ddim eisiau ymyrryd yn ormodol. Rwy'n cofio'r noson gyntaf honno, pan oedd hi gartref gyda ni...Roeddwn i a thad fy merch yn....trio tawelu'n merch. Roedd hi'n crio a chrio. Doedd hi ddim eisiau bwyd, doedd hi ddim eisiau dymi, doedd dim angen ei newid; doedd arni ddim angen unrhyw beth...Rwy'n meddwl bod Mam wedi fy nghlywed yn torri allan i grio....ac yna daeth i mewn i'r ystafell....ei chodi, a'i rhoi ar ei hochr yn ei breichiau, gan bwyso yn erbyn ei hochr, ac fe dawelodd..." (F9)

Mae'r rhieni canlynol yn disgrifio gwerth cael rhwydweithiau cefnogi gyda phobl mewn sefyllfaoedd tebyg iddyn nhw eu hunain:
F12 - *"Rydw i'n meddwl bod y grwpiau rhianta'n dda, rydyn ni wedi bod i'r ddau ohonyn nhw…Ac aethom ni ar yr un ar gyfer plant yn eu harddegau hefyd…Maen nhw o gymorth mawr…roeddem yn mwynhau'r sesiynau grŵp hefyd gyda phobl o'r un feddwl â ni a chanddynt blant tebyg …Dyna'r hyn sy'n fy nghynhyrfu i fwyaf yw bod arna i angen rhywun i siarad â nhw sy'n gwybod am hyn i'm helpu i ...Dydw i ddim yn meddwl bod cymorth ar gael…Byddwn i wrth fy modd yn cael rhywun i droi atyn nhw… i siarad â nhw…rhywfaint o gefnogaeth…Dyna pam rydw i'n hoffi'r cyrsiau cefnogi yma, oherwydd weithiau yn y byd yma, rydych yn mynd drwy'r bywyd cyfan, ac yn meddwl "dydi hyn ond yn digwydd i ni....mae'n debyg bod plant pawb arall yn hollol iawn"… Ac yna rydyn ni'n siarad â phobl o'r un feddwl â ni…"*
F10 - *"Mae angen rhyw fath o arweiniad arna i. Nid o ran gofalu am Harry [sy'n awtistig] a sut i ofalu amdano...ond gydag agweddau eraill, pethau gwirion...Dydw i erioed wedi cwrdd â rhieni eraill gyda phlentyn awtistig. Does dim grwpiau chwaith....mewn ardaloedd lleol. Rwyf wedi fy ynysu yma. Rydw i'n sownd yma....Pam nad oes rhywun lleol, rhywun fel fi, fel mam a phlentyn, i gynnal bore goffi, ond yn eu cartref eu hunain?...dod â'r holl rieni ynghyd. Pam nad oes unrhyw riant erioed wedi meddwl am hynny?..."*
F2 - *"Fel rhiant, ar wahân i CAMHS, does dim rhwydweithiau cefnogi i'w cael, does dim grwpiau nac unrhyw beth felly ….Galla i fynd a bwrw fy maich ar seicolegydd Damon a dweud wrthi sut rwy'n teimlo … bydd hi'n eistedd i lawr ac yn gwrando arna i…Mae gen i ffrindiau…dydyn nhw ddim yn gwybod sut i ddweud wrtha i sut i ymdopi ag o, gan nad ydynt wedi bod drwy'r peth…Rydw i'n meddwl y byddai grŵp, a rhywbeth wedi'i sefydlu o fewn y grŵp er mwyn i'r plant allu cymdeithasu, a mynd allan i wneud pethau…Mae'n iawn siarad â gweithiwr iechyd proffesiynol am y peth, ond pan na fyddan nhw wedi bod yn y sefyllfa honno - gallan nhw roi cymaint o gyngor, ond allan nhw ddim gwneud unrhyw beth arall.... Ond pan fyddwch yn siarad â rhywun sydd yn y sefyllfa honno..."*
F33 - *"Roedd gennym y sesiwn chwarae unwaith yr wythnos…roedd hi'n braf mynd yno achos byddech chi'n cwrdd â rhieni eraill mewn sefyllfa debyg. Ac roedd yn ffordd, roeddech yn cyfathrebu a hefyd yn trafod, nid anghenion eich plentyn, ond yr hyn y gallech chi ei gael, yr hyn a oedd wedi bod yn dda ac yn berthnasol i chi. Roedd y mamau'n siarad....'Rho gynnig ar hyn' neu 'Siarad â'th ymwelydd iechyd neu weithiwr cymdeithasol neu ffisiotherapydd am hynny, hola i weld elli di gael....'. Ac roedd trosglwyddo gwybodaeth fel yna drwy grŵp bychan...byddai'n braf gwneud hynny'n amlach."*

Mae'r rhieni canlynol yn disgrifio sut maent wedi gorfod eu haddysgu eu hunain i fod yn rhieni i'w plant anabl:
F20 - *"Nawr, o'r diwedd, rydyn ni wedi cyrraedd sefyllfa lle; doedden ni ddim yn gallu mynd ag o i lefydd fel Caffi Tescos hyd yn oed a'i gael o i eistedd yn llonydd... Rydyn ni wedi dysgu technegau bach newydd, ac yn meddwl 'Os rhoi di hwn iddo fo i'w gadw'n brysur, neu os rhown ni'r llall iddo fo, bydd yn eistedd yn y gornel'....Ond does gennym ni neb y gallwn ni ffonio i ddweud 'Rydyn ni'n cael trafferth efo fo oherwydd hyn a'r llall. Dydyn ni ddim yn gwybod beth i'w wneud'."*

F26- *"Roedd ei phatrymau cysgu'n reit ddrwg; fyddai hi ond yn cysgu am bedair awr...roedd hynny'n blino rhywun yn ofnadwy. Yn amlwg....roedd rhai agweddau ymddygiadol yn y dyddiau cynnar, nad oeddem yn gwybod sut i ddelio â nhw'n union, a doedd neb arall yn gwybod sut i ddelio â nhw. Na, dilyn ein greddf fyddwn ni wrth fod yn rhieni, gwneud yr hyn yr ydyn ni'n ei feddwl sy'n iawn."*

Stigma yn gysylltiedig â rhianta - mae stigma yn thema gyffredin drwy'r holl astudiaeth, yn gysylltiedig ag amrywiaeth o faterion. Mae'r achosion canlynol yn dangos y stigma sy'n gysylltiedig â rhianta:

Mae rhiant yn disgrifio'r stigma o fod yn rhiant ar blentyn ag anawsterau ymddygiadol, a diffyg dealltwriaeth mewn cymunedau:
"Ond does dim cydymdeimlad â phlant ag ADHD. Mae pobl yn beio'r rhieni'n syml, ac yn dweud mai'r rhieni sy'n ddiffygiol. Ond mae'r ddau blentyn arall yn iawn, felly alla i ddim bod mor ddrwg â hynny. Dyna'r ffordd yr ydw i'n gweld pethau." (F2)
Mae mam yn disgrifio'r ymateb y mae wedi'i gael eraill a oedd yn mynd i ddosbarthiadau rhianta:
"Efallai y gallai dy helpu di… Dydw i ddim yn meddwl bod mynd ar gwrs rhianta'n beth drwg…bydd rhai rhieni'n meddwl 'ooo.....mae'n rhaid i mi fynd ar gwrs rhianta', ond yn fy marn i....mae angen i bob rhiant fynd ar gwrs o'r fath…" (F8)
Mae mam yn disgrifio'i hansicrwydd ynghylch ei gallu i fod yn rhiant, a chael ei hystyried yn rhiant annigonol:
"Mae'r holl beth yn troi'n straen, ac yn gwneud i mi feddwl 'beth ydw i wedi'i wneud o'i le; ydw i wedi gwneud unrhyw beth o'i le gydag o; ai fi sydd ar fai, neu ai fo sy'n bod yn fo'i hun?' Neu ai am ei fod yn ddwy neu'n dair y mae hyn yn digwydd; mae fy mhen i....."(F23)

Ymdrin ag anghenion y rhiant ei hun - byddai rhieni'n aml yn disgrifio'u hanghenion eu hunain fel pe baent yn gyfnewidiol ag anghenion eu plant, gan awgrymu eu bod yn teimlo bod eu hanghenion hwy fel rhieni (p'un a oedd yr anghenion hynny'n cael eu bodloni ai peidio) yn effeithio ar y teulu cyfan.

"Weithiau, byddwn wrth fy modd yn cael rhywun i droi atyn nhw er mwyn cael trefn arna i fy hun…Rwy'n teimlo fel pe bai bywyd wedi bod yn frwydr i mi …rydych yn trio gwella'ch hunan drwy'r amser" (F12)

"Gallaf…ddod yma…siarad â rhieni eraill …Mae llawer o'r mamau yr wyf yn eu gweld o amgylch y dref, maen nhw'n edrych yn unig iawn; mae llawer o famau fel 'na, sy'n ei chael hi'n anodd. Neu'r rhai nad ydynt yn edrych fel pe baen nhw'n ei chael hi'n anodd, ond rydych yn gwybod eu bod nhw, efallai, yn ei chael hi'n anodd mewn gwirionedd....Ac, mae pob un ohonom yn profi dyddiau fel 'na...ond jyst gallu cael sgwrs â rhywun a bwrw'ch gofidiau. Neu gael coffi a chael crio neu unrhyw beth sy'n gyfarwydd i chi, jyst cael rhywle i fynd." (F24)

"Yn ogystal â bod yn fam, rydych yn oedolyn, yn wraig; beth bynnag am hynny, ac mae'n golygu cael fy mhersonoliaeth fy hun. Am amser hir, roeddwn i wedi colli hynny, yn enwedig gyda phlentyn sâl - dim ond mam ydych chi. Dydych chi ddim yn berson, dim ond rhywun sy'n mynd i apwyntiadau ac yn ateb cwestiynau ac yn dilyn canllawiau gan y bobl yma, ac mae hi'n anodd iawn." (F33)

"Rwy'n fam sengl; mae'n anodd cwrdd â phobl pan mae gennych blentyn anabl.... Mae angen i mi gael wythnos i fynd i orwedd ar draeth a chael fy nerth yn ôl er mwyn i mi fod yn ffit unwaith eto, ond pan rydych chi'n ei wneud o o'r naill ddiwrnod i'r nesaf...rydych yn anghofio pwy yw Emily; "Mam Lucy" ydw i, os yw hynny'n gwneud synnwyr..." (F28)

(Gweler yr adran yn yr adroddiad ar "brofiadau rhieni yn eu plentyndod" am rai enghreifftiau sy'n dangos sut y mae'r modd y cafodd rhieni eu hunain eu magu wedi dylanwadu ar rianta)

4.1.6 Perthnasoedd, tor teulu a cham-drin

Mae nifer o'r rhai a gymerodd ran yn yr astudiaeth wedi profi tor teulu a cham-drin domestig mewn perthnasoedd, gydag **effeithiau** negyddol ar y rhieni, y plant ac ar amgylchiadau'r teulu.

Mae'r mamau hyn yn disgrifio effaith tor teulu ar **gyflogaeth a sefyllfaoedd ariannol**:
F10 - *"Erbyn hynny, roeddwn i a Billy wedi gwahanu; allai o ddim ymdopi â'r peth. Roedd yn bostmon, allai o ddim dioddef y plant yn crio yng nghanol y nos....A chefais i ddim unrhyw gefnogaeth gan Billy, felly dechreuodd y dadlau, a gadwodd... Mi es i weld y rheolwr [cyflogwr] a dywedais 'Yn amlwg, alla i ddim gwneud shifftiau nos o hyn allan, am ei fod wedi gadael.' Ac, yn amlwg, mae gen i Cara, Harry a Jenny, felly mae'n rhaid i mi gael hyd i feithrinfa i ofalu amdanyn nhw, ond shifftiau dydd."*
F6 - *"Yn anffodus, mi wnes i wahanu oddi wrth fy nghyn bartner.... Ac mae'n rhaid i mi gyfaddef mai'r brif elfen yn strwythur y teulu o'r cychwyn cyntaf oedd prinder arian. Mae wedi bod yn anodd iawn ymdopi â phroblemau ariannol drwy'r amser. Yn enwedig gan nad ydw i wedi cael unrhyw gymorth gan fy nghyn ŵr gyda chynhaliaeth cynnal plant....ar hyd y blynyddoedd...rwyf wedi gorfod byw ar fudd-daliadau ers i ni wahanu."*

Disgrifiodd eraill yr **effaith ar eu plant**:
F3 - *"Ond wrth gwrs, fe aeth hi'n draed moch… buom yn caru ar y slei, roeddwn yn meddwl fy mod yn hoyw drwy'r amser…Roedd fy ngŵr yn reit genfigennus a meddiannol....Yng nghanol hynny, roedd hi'n dorcalonnus bod y plant wedi fy ngweld i fel yna, wedi clywed straeon amdana i. Pe bai pethau ond wedi bod yn wahanol. Roedd Katie yn flin iawn... Ond roedd y ddau ieuengaf yn clywed hyn i gyd."*
F9 - *"Gwnaethom ni wahanu…roedd Abby yn dal yn ifanc…I ddechrau…roeddem yn dal i fyw gyda'n gilydd er mwyn Abby. A doedd hynny ddim yn gweithio....A doedd o ddim yn trafferthu ei gweld hi o gwbl i ddechrau. Ac mi wnaeth hi wrthryfela yn erbyn hynny. Efallai mai ond babi oedd hi, ond roedd hi'n gwybod bod rhywbeth o'i le....Roeddwn i'n cael llawer o broblemau efo hi......Cyrhaeddodd sefyllfa lle'r oedd hi'n sgrechian "Dad, Dad, Dad, Dad, Dad" un diwrnod.... ac yn llythrennol, allwn ni mo'i chael hi i dewi....Felly codais hi....curais ei ddrws yn galed, ac agorodd y drws a thorri allan i grio ei hun, a'i chofleidio."*
F8 - *"Roedd o am fyw gyda'i dad, ond, mae gan ei dad wraig newydd, ac fe'm gadawodd i, am iddo gael rhywun arall yn feichiog…erbyn hyn mae ganddyn nhw dri o blant ac mae Tim yn byw gyda'i Nain… ac rydyn ni i fyny yn fan hyn. Alla i ddeall pam bod ei deimladau ar chwâl, ond doedd o ddim am fyw efo fi, felly....ei benderfyniad o ydi o. Dywedais "rydw i yma i ti bob amser" ....Mae ychydig yn drist mewn ffordd....ei fod wedi gorfod gwneud y dewis hwnnw."*
F19 - *"Yn amlwg, ges i amser caled a ballu achos…gafodd o goblyn o effaith ar y plant….mae o'n [y mab] aros efo fi bellach, wnaiff o ddim mynd at ei fam am iddi...mae'r cwlwm agosrwydd yna wedi darfod, y cyswllt oedd rhyngddyn nhw, achos aeth hi a'i adael…A'r effaith y mae wedi'i chael arno; ei fam yn mynd i ffwrdd oddi wrtho....roedd yn ddigon amdano fo. Difethodd hynny ei fywyd o, ac mae'n dal i effeithio arno rŵan....does ganddo ddim perthynas â hi."*

F12 - *"[Gwnaeth y Gwasanaethau Cymdeithasol ymwneud â'r mater]… pan adawodd eu tad, aethon nhw'n wallgo'…"*

Mae'r enghreifftiau canlynol yn dangos effaith tor teulu ar eu **hiechyd meddwl, eu lles a'u gallu i ymdopi**:
F4 - *"Yn y pen draw, dywedon nhw fod gen i anffrwythlondeb anesboniadwy, a chasglu mai straen yr ysgariad a'r brwydro ynghylch pwy fyddai'n cael y plant wnaeth ei achosi, caeodd fy nghorff i lawr yn gyfan gwbl. Collais y rhan fwyaf o'm gwallt, cefais alopesia, disgynnodd fy ngwallt allan ac roedd pobl yn meddwl fy mod yn derbyn triniaeth ar gyfer canser a phob math o bethau."*
F15 - *"Trois at y ddiod....Gwnes i yr union yr un peth pan adawodd Ryan…A dyna'r gwelltyn olaf; Gwaethygodd pethau. Ac roedd y merched yn ei golli o, achos pan ddaethon nhw adref, gofynnon nhw "Ble mae Ryan?", ac mi drois i atyn nhw a dweud "Wnaeth pethau ddim gweithio." Allwn i ddim mynd i fanylion a dweud yn union beth oedd wedi digwydd wrth y merched. Doeddwn i ddim eisiau gwneud hynny. Doedd hi ddim yn deg ar Ryan, doedd hi ddim yn deg arna i nac ar y plant....Y brif un sydd ar ei cholled yw Susie...hi fydd yr un fydd yn dioddef yn y dyfodol."*

Gan arwain at roi plant dan ofal, neu ganlyniadau tebyg (gweler hefyd F5 ac F15 isod):
F14 - *“Gwahanodd fy Mam a'm Llystad, ac mi gollodd fy mam bob rheolaeth arni hi ei hun. Aeth hi'n ôl i fod yn debyg i blentyn....Pan oeddem yn iau....roedd tad y tri hogyn iau....roedd o'n ein cadw ni gyda'n gilydd; roedd o'n cadw fy Mam....Roedd hi'n yfed cryn dipyn, ond doedd hi byth yn...fel petai. Ond wedyn, cyn gynted ag yr oedden nhw wedi gwahanu, ac yr oedd o wedi gadael...tua chwe mis mae'n debyg cyn i'r hogiau gael eu rhoi dan ofal. Aeth pethau'n ddrwg iawn."*

Cam-drin domestig:
Mae mam yn disgrifio'i phlentyndod ei hun ac effaith tor teulu a cham-drin domestig ar dai, a chael ei rhoi dan ofal:
“Ysgarodd fy llystad pan oeddwn tua 13 neu 14 oed a cholli'r tŷ yn Abergele. Allai hi ddim fforddio talu'r morgais ar ei phen ei hun. Felly symudon ni....ac roedd hi fel pe bai'n ddiwedd y byd i mi oherwydd cefais fy llusgo i ffwrdd oddi wrth fy ffrindiau...Doeddwn i ddim yn cyd-dynnu'n dda â Mam, a dydw i ddim wedi cyd-dynnu'n dda â hi ers blynyddoedd...Pan oeddwn yn 10....cefais fy rhoi dan ofal am flwyddyn; allai hi ddim ymdopi â mi, byddai fy llystad yn ei churo ac yn anffyddlon iddi....yna dywedodd wrth fy mam ei fod yn ei gadael, felly cafodd fy mam iselder ar ôl geni. Mae hi'n meddwl mai dyna pam iddi wneud yr hyn y gwnaeth hi i mi, gan nad oedd hi'n gallu ymdopi."
Dylanwadodd ei phrofiad yn ei phlentyndod ar ei phenderfyniad i aros mewn perthynas a oedd yn cynnwys camdriniaeth:
“Roeddwn yn 17 ar y pryd. Roedd o'n cam-drin hefyd, felly neidiais o'r badell ffrio i mewn i'r tân fel petai. …Arhosais gydag o am gyfanswm o ddwy flynedd a hanner; Arhosais gydag o mor hir â hynny gan nad oeddwn am i'm plant dyfu i fyny heb dad, oherwydd roeddwn yn gwybod sut roedd hynny'n teimlo, felly ymdrechais go iawn i wneud i'r berthynas weithio, ond doedd dim posib o gwbl i hynny ddigwydd." (F5)

Mae mam yn disgrifio effeithiau cam-drin domestig ar ei phlant, ar ôl byw mewn llochesi amrywiol:
“Mae wedi bod yn galed arnyn nhw, ond maen nhw'n dechrau arfer â'r peth. Dydw i ddim yn meddwl y gwnân nhw fyth ddod trwy'r hyn y gwnaeth o iddyn nhw…Gweiddi, rhegi, galw enwau'r naill ar y llall, galw enwau ar Rebecca, am ei bod hi fel ag y mae hi; Rwy'n trio egluro drwy'r amser nad hi sy'n gyfrifol am y ffordd y mae hi [mae ganddi anabledd]..." (F31)

Mewn sefyllfa debyg, mae mam yn siarad am effaith perthynas gamdriniol ar ymddygiad ei phlentyn *:*
“Mae'n ddrwg yn yr ysgol hefyd. Bydd yr athrawon yn fy stopio i bob tro y bydd yn dod allan o'r dosbarth, ‘mae o wedi bod yn ddrwg heddiw, mae o wedi bod yn taro rhywun heddiw, mae o wedi bod yn pinsio rhywun heddiw …’. … Dydw i ddim yn ei ddysgu o sut i wneud pethau fel yna. Dydw i ddim yn gadael iddo fo weld hynny...Oherwydd ei dad....gwnaeth fy ngham-drin yn feddyliol pan oeddwn i gydag o...a dyna pam rwy'n meddwl ei fod o fel yna, am ei fod wedi gweld ei dad yn ei wneud o, er ei fod yn ifanc ar y pryd...maen nhw'n cofio pethau.". (F23)

Mae mam yn disgrifio'r digwyddiadau a arweiniodd at roi ei phlant o dan ofal, ac effeithiau dewis perthnasoedd drwg ar ei phlant:
“Mae yna bethau y gwnaeth ei thad iddi hi pan oedd yn ifanc. Fyddwn i ddim yn synnu, y ffordd mae hi wedi troi allan. Mi drïais i 'ngorau....Triais i fod yn fam ac yn dad iddi, ond allwch chi ddim ei wneud o, mae'n reit amhosib....Mae gennych chi un ohonyn nhw'n eich taro chi yn eich aren gyda'r drws, ac yn fy nyrnu i a phopeth. Does dim rhyfedd, mae ei hymddygiad i gyd yn tarddu o'i thad." (F15)

(Gweler hefyd "sbardunau/trobwyntiau”, a “profiadau rhieni yn eu plentyndod” yn adran yr adroddiad sy'n trafod cysyniadau.)

4.1.7 Tlodi, arian a budd-daliadau

Siaradai mwyafrif helaeth y teuluoedd a gymerodd ran yn y cyfweliadau am arian a chyllid, a'r thema gyffredinol oedd nad oedd ganddynt ddigon i ddarparu ar gyfer eu teulu am amryw o resymau ac mewn amryw o gyd-destunau. Roedd mwyafrif y teuluoedd yn derbyn rhyw fath o fudd-daliadau, er nad yw hyn o reidrwydd yn adlewyrchu nifer y rhieni a oedd mewn cyflogaeth (er enghraifft, gallai rhieni fod mewn gwaith gyda thâl, ond derbyn lwfans byw i bobl anabl er hynny).

Effaith tlodi ar deuluoedd - mae'r astudiaeth yn rhoi mewnwelediad o effaith prinder arian ar deuluoedd yng Nghonwy:

Mae mam yn disgrifio effaith tlodi ar ei hiechyd:
“Roeddwn yn cael trafferthion am eu bod wedi fy rhoi i mewn fflat …dechreuodd ar £70 yr wythnos. Ac yna codon nhw'r rhent....ac yn y diwedd roedd ychydig yn llai na £600 y mis. Alla i ddim fforddio hynny....gostyngodd fy mhwysau i 8st 3lb....Mae gen i luniau. Rwy'n edrych yn ofnadwy, fel sgerbwd, ond beth mae rhywun yn ei ddisgwyl wrth fyw ar nwdls?....A diodydd egni rhad rhad iawn, gan fod angen yr egni arna i ar gyfer yr holl waith yr oeddwn i'n ei wneud...a doedd hynny ddim yn lles i'm hiechyd i chwaith. Ac erbyn hynny....yn y diwedd..... roeddwn yn llewygu ac yn cael ffitiau, gan nad oedd fy nghorff yn gallu ymdopi..." (F9)

Mae'r teulu yma wedi profi cyfres gymhleth o amgylchiadau'n gysylltiedig ag anawsterau ariannol. Mae'r dyfyniad isod yn dangos eu profiadau o dlodi tanwydd:
“Y gwres yn fan hyn, mae'n ofnadwy. Dydi o ddim yn cadw fy mhlant yn gynnes, maen nhw'n rhynnu...yn biws. Mae'r gwresogyddion stôr yn dod ymlaen...maen nhw'n rhewllyd erbyn chwech o'r gloch y nos....does dim nwy i fyny yn fan hyn...Bu'n rhaid i Mam gael hidlydd olew, am ein bod yn aros mewn un ystafell wely yn y gaeaf....Roeddwn i'n talu rhwng deugain a hanner can punt yr wythnos ym misoedd y gaeaf am y gwresogyddion stôr, ac allwn i ddim eu fforddio....Dydw i ddim wedi cael carped ar y grisiau nac ar y landin yma erioed, alla i mo'i fforddio. Achos hyd yn oed wrth weithio, mae gen i rent, biliau, treth y cyngor i'w talu o hyd...." (F10)

Mae mam sengl yn disgrifio'i thrafferthion gyda diweithdra a dyled:
“...Cymerais fenthyciad gyda banc lleol [i brynu car er mwyn gallu teithio i'r gwaith]… mae'n ymddangos nad oedd gen i yswiriant pan gollais fy swydd…felly allwn i ddim parhau i dalu. Ac...es i i gryn dipyn o ddyled bryd hynny. Trodd yn ddwbl y swm yr oeddwn wedi'i fenthyg. Wedyn, cronnodd y biliau cyfleustodau a dechreuodd pethau bentyrru heb i mi sylwi. Allwn i ddim talu'r cyfraddau uchel am drydan a nwy... Yr hyn sy'n eironig yw bod yn gas gen i ddyled... Ond daeth y cyfan ar fy ngwarthaf....a doedd gen i ddim yr arian parod i gadw rheolaeth arno...Felly yn y pen draw roedd gen i ddyled o filoedd, gwaetha'r modd..." (F6)

Mae mam yn disgrifio'r stigma'n gysylltiedig â bod ar fudd-daliadau, a'r rhwystredigaeth o deimlo nad yw'n gallu gwella'i sefyllfa:
“Rydw i wedi bod ar fudd-daliadau ers tair blynedd, ac mae'n gas gen i o…y ffordd y bydd pobl yn eich disgrifio chi. Nid pobl ddiog yr ydyn ni, mae rhai ohonom yn wirioneddol eisiau gwaith. Gei di bobl sydd wedi cael y naill blentyn ar ôl y llall, nad ydyn nhw am gael gwaith, ac sydd am fyw oddi ar fudd-daliadau'n unig. Dydw i ddim eisiau gwneud hynny. Rwy'n casáu pob munud ohono. Bod yn sownd gartref, heb fod yn gallu gwneud dim byd, dim ond glanhau drwy'r amser, gofalu am fy mab. Peidiwch â'm camddeall, rwyf wrth fy modd yn gofalu amdano, ond mae'n bryd i mi godi oddi ar fy mhen ôl a chael swydd neu fynd i'r coleg." (F23)

Systemau cefnogi - Rhannodd nifer o deuluoedd eu profiadau o'r systemau sydd wedi'u sefydlu i'w cefnogi'n ariannol.

Ystyrir **Gwybodaeth a Chyngor** yn allweddol:

Mae mam yn disgrifio'r profiad cadarnhaol a gafodd wrth dderbyn cymorth a chyngor ariannol, a'r modd y byddai mwy o wybodaeth wedi tynnu'r straen oddi ar ei sefyllfa ynghynt.
“Doedd gen i ddim syniad....gan nad ydw i wedi hawlio budd-daliadau erioed o'r blaen. Rydw i neu fy ngŵr wedi gweithio erioed, a dydyn ni erioed wedi gorfod bod angen....Mi es i'r Ganolfan Cyngor ar Bopeth....ar gyfer Tim....sydd â pharlys yr ymennydd...Rydyn ni'n rhentu ar hyn o bryd....yn brwydro i dalu'r rhent.....ac mi ddywedodd hi, "O, mae angen i chi hawlio lwfans byw i bobl anabl"....Ac mi lanwodd yr holl ffurflenni ar fy rhan, oedd yn hollol wych.....Ychydig fisoedd yn ôl, dywedodd rywun "O, gan eich bod yn derbyn lwfans byw i bobl anabl, efallai bod gennych hawl i dderbyn budd-dal tai"....a rhywfaint o fudd-dal treth y cyngor....Felly rydw i wedi bod yn talu'r holl arian yma am fy rhent dros y ddwy flynedd ddiwethaf, ac wedyn rwy'n darganfod bod gen i hawl i dderbyn hanner yr hyn rwy'n ei dalu am y rhent." (F2)
Mae mam a oedd wedi rhoi'r gorau i'w gwaith i ofalu am ei merch a oedd yn dioddef problemau iechyd meddwl yn disgrifio'r drafferth a gafodd wrth geisio cael gwybodaeth am y gefnogaeth ariannol a oedd ar gael iddi:
“Rydw i'n meddwl y dylai gwybodaeth am y Lwfans Byw i Bobl Anabl fod ar gael yn rhwyddach, a gwybodaeth am fudd-daliadau'n gyffredinol. Mae llawer o bobl ifanc heb fod yn gwybod beth y mae ganddynt hawl i'w dderbyn...Roeddwn i'n meddwl ei fod ar gyfer pobl anabl. Doeddwn i ddim yn deall y gallai pobl â phroblemau iechyd meddwl ei dderbyn. Y seiciatrydd oed yr unig un a ddywedodd wrtha i....Pan es i i'r ganolfan waith, wnaethon nhw ddim dweud hynny wrtha i....Rydw i wedi colli cryn dipyn o arian oherwydd hynny." (F5)
Mewn sefyllfa debyg, disgrifiodd teulu arall y profiad o fod wedi'u hynysu a'r dryswch a achosir oherwydd diffyg gwybodaeth am y system fudd-daliadau a'r hyn y mae ganddynt hawl i'w dderbyn (F7). Fodd bynnag, mae'r fam hon yn disgrifio effaith gadarnhaol derbyn gwybodaeth a chefnogaeth dda mewn perthynas ag arian a budd-daliadau.
“Gadawodd fy ngŵr…Doedd gen i ddim syniad sut i ddechrau gyda'r ffurflenni. Bu'n rhaid i mi roi'r gorau i'm gwaith oherwydd, yn amlwg, roedd yn rhaid i mi aros gartref i ofalus am y plant....ac.....roeddwn yn dechrau colli taliadau rhent....dywedodd un o'm ffrindiau wrthyf am adeilad..Gallwn fynd i weld merched yno i drafod ffurflenni budd-dal ac ati....A dywedon nhw "reit ta, beth am lenwi'r ffurflenni yma" ... felly aeth i nôl y ffurflenni....budd-dal tai... ffurflenni cymhorthdal incwm, ac fe gafodd y cyfan ei anfon i ffwrdd....fel arall, fyddai gen i ddim syniad ble i ddechrau." (F8)

Disgrifir problemau gyda'r “**system**”:
Y diffyg dealltwriaeth a ddangosir tuag at rieni mewn perthynas â lwfans byw i bobl anabl:
“Rwy'n meddwl…cyflogwyr a'r system fudd-daliadau'n deall nad methu gweithio yr ydyn ni … nad amharod i weithio yr ydyn ni, ond nad ydym yn gallu gweithio o naw tan bump….Mae'n dasg amhosibl….Pe bai un ohonom yn gweithio drwy'r nos a'r llall yn gweithio drwy'r dydd, fydden ni fyth yn gweld ein gilydd...Rwy'n deall bod llawer o bobl allan yna sy'n twyllo'r system ac…rwy'n gwybod eu bod am gael pobl yn ôl mewn gwaith a phopeth arall …Ond dydyn nhw ddim yn deall. Rwy'n meddwl y dylid cynnal prawf modd ar bawb er mwyn canfod beth yw eu sefyllfa." (F33)
Mae gweithiwr cefnogi teuluoedd yn disgrifio'r anawsterau a achosir gan y system fudd-daliadau o ran logisteg:
“Mae Kevin wedi bod ar fudd-daliadau, ac wedyn yn gweithio, ac ar fudd-daliadau ac yna oddi arnyn nhw. Cafwyd problemau gyda'r hawl am brydau ysgol am ddim, gan fynd yn ôl ac ymlaen rhwng y fam a'r tad....gan fod prydau ysgol am ddim bellach yn gysylltiedig â budd-dal tai. Mae'n anodd iawn i ni ymyrryd. Yn y gorffennol, gallen ni fod wedi datrys hynny....Ond gan ei fod bellach yn gysylltiedig â Thai, mae'n anodd iawn." (F19)
Mae mam plentyn â pharlys yr ymennydd yn disgrifio'r diffyg cymhelliant i geisio gwaith:
“Rwyf wedi penderfynu derbyn swydd. Does dim cyflog, gan na alla i dderbyn cyflog gyda'r holl fudd-daliadau ac alla i ddim gweithio gydag apwyntiadau Lucy…” (F28)
Mae mam yn disgrifio'r diffyg cefnogaeth i wella sefyllfa'i theulu drwy gymwysterau a chyflogaeth:
“Dydyn nhw ddim yn cynnig nawdd ar gyfer y dosbarthiadau hynny am eu bod yn rhan amser. Rydw i'n meddwl eu bod yn cynnal cwrs blasu deg wythnos sy'n costio rhywbeth fel £64.00....ac mae'r cyrsiau eraill rhwng tua 400 a 500 punt. Dywedon nhw y gallech chi dalu drwy reolau sefydlog. Ond mae gen i deulu, ac fel y gwelwch rydyn ni'n dal heb garpedi wedi'u ffitio....Rydyn ni mewn cyfnod lle'r ydym yn

trio cael trefn ar y tŷ, ac fe ddaw'r Nadolig yn fuan, a'r hyn yr ydych yn ei feddwl yw, alla i ddim ei fforddio fo." (F4)

(Gweler yr adran ar anabledd am heriau mwy penodol yn gysylltiedig ag anabledd, arian, taliadau uniongyrchol a budd-daliadau.)

4.1.8 Cyflogaeth

Roedd y thema cyflogaeth, y ceir cysylltiadau agos rhyngddi ag arian a chyllid, hefyd i'w gweld ym mwyafrif helaeth y cyfweliadau â'r teuluoedd. Yn enwedig, rhoddodd teuluoedd fewnwelediad diddorol o'r ffactorau sy'n dylanwadu ar eu cyflogaeth, p'un a ydynt yn dewis hynny neu beidio.

Cyflogaeth rhieni

Mae nifer o ffactorau'n effeithio ar gyflogaeth y fam hon, a hithau wedi gadael yr ysgol heb gymwysterau. Ceir hefyd ddiffyg hyfforddiant fforddiadwy er mwyn gwella'i rhagolygon. Mae ei diffyg **hyder** ar ôl bod mewn perthynas gamdriniol hefyd yn ffactor pwysig:
"Byddwn i'n mynd i hawlio cymhorthdal incwm, a byddwn i'n mynd i mewn ac yn dweud "a oes unrhyw ffordd y gallwch chi wneud...", a bydden nhw'n dweud "na, na". Doeddech chi ddim yn cael eich annog i fynd yn ôl i'r coleg, doeddech chi ddim yn cael eich annog i wneud unrhyw beth. Y cyfan yr oeddech chi'n ei gael oedd "chi sy'n gyfrifol am fod yn y llanast yma, dylech gael trefn arnoch chi'ch hun"....Ac mi wnes i ymchwilio i'r peth [cael gwaith], ond rydw i wedi fy ngwastraffu i fy hun mewn gwirionedd....Does gen i ddim yr ymennydd fu gen i ar un adeg. Ond rydw i'n wirioneddol am gyflawni rhywbeth: Rydw i eisiau mynd yn ôl i'r coleg....Mae fel "beth wyt ti eisiau ei wneud ar ôl tyfu i fyny?" ac rwy'n dal ddim yn gwybod. Mae'n amlwg mod i heb dyfu i fyny eto." (F4)

Mae mam yn disgrifio'i brwydr hir yn erbyn **dibyniaeth ar alcohol**, a'r modd y mae hyn wedi effeithio ar ei chyflogaeth:
"Bu'n rhaid i mi roi'r gorau i'm gwaith....sylweddolon nhw fy mod i'n yfed… Roeddwn i'n ymdopi â'r peth, ond roedd o'n dechrau mynd y tu hwnt i reolaeth… roedd yn rhaid iddyn nhw adael i mi fynd….dywedon nhw fod yn rhaid cadw'u henw da. Roeddwn yn deall hynny'n iawn, er fy mod wedi fy nghynhyrfu, ac roedden nhw'n bobl hyfryd....yn teimlo'n ofnadwy am wneud pethau'n waeth fyth imi nag yr oedden nhw yn barod... Ond roeddwn yn deall eu safbwynt....roedd ganddyn nhw gleientiaid i'w diogelu...roeddwn i wrth fy modd â'm gwaith....roeddwn i am fynd yn ôl i weithio gyda phobl hŷn, a meddyliais, mae'n debyg nad ydyn nhw'n mynd i'm cymryd i'n ôl...Roeddwn i'n onest; Dywedais yr holl stori wrthyn nhw...os nad ydych am fy nghael i, mae hynny'n ddigon teg....mae gen i gofnod troseddol." (F3)

Mae **cael swydd** yn y lle cyntaf yn ffactor dylanwadol i deuluoedd (rhieni yn ogystal â phobl ifanc):
"Ac yn ei chael hi'n anodd iawn delio â materion ariannol...roedd gen i swydd o leiaf....dyna fel yr oeddwn i'n edrych ar bethau. Ond mae hi wedi bod yn frwydr anodd ar £5.93 yr awr, gan weithio'n rhan amser yn bennaf hefyd....Rwy'n gweithio pan rwy'n gallu....Er enghraifft, swydd dymhorol wnaeth ond para am ryw hyd. Rydw i wedi bod yn gweithio eto'n ddiweddar. 'Chi'n gwybod, gymera i unrhyw beth, hyd yn oed os yw'n waith dros dro, yn dymhorol, beth bynnag, mi wna i o. Ac wedyn rwy'n ôl ar fudd-daliadau, yna rwy'n cael swydd fach ran amser arall, ac wedyn yn mynd yn ôl ar fudd-daliadau os daw honno i ben. Dyna sut mae pethau wedi bod." (F6)

Mae trafferthion y teulu hwn wrth geisio cael cyflogaeth yn gysylltiedig â heriau **byw yng nghefn gwlad a mynediad:**
"Mae byw yn Llanrwst yn cyfyngu rhywfaint arna i, yn enwedig o ran swyddi, ac mae'r rhwystr iaith…Â bod yn onest, rydw i'n meddwl go iawn am symud i ffwrdd, er mwyn i mi allu cael y cyfle yna i allu gweithio a chael y swydd yr wyf ei heisiau. Oherwydd dydych chi ddim yn cael llawer o arian yn gweithio mewn ardaloedd gwledig....a'r bysus.....Alla i ddim gyrru; mae honno'n broblem arall....Mae

yng nghefn fy meddwl i drwy'r amser y byddaf yn gallu'i wneud o pan fyddan nhw [y plant] yn hŷn, ond rydw i'n ei ohirio dro ar ôl tro...." (F24)

Mae'r fam hon yn disgrifio sefyllfa gymhleth **gartref** a'i dyletswydd tuag at ei phlant, er gwaethaf ei dymuniad i weithio:
"Dros y blynyddoedd dilynais amrywiaeth o gyrsiau coleg i'm gwella i fy hun…Doeddwn i ddim am fod yn fam sengl arall, chi'n gwybod, yn byw ar stad cyngor ac yn gwneud dim arall …Bu'n rhaid i mi roi'r gorau i'm gwaith y mis Hydref diwethaf…pan gymerodd Jessica orddos, cymerais i dri mis o salwch ac yn ystod y cyfnod hwnnw cefais fy nhrin yn ofnadwy gan fy nghyflogwyr…Roedden nhw'n gwybod beth roeddwn yn mynd drwyddo gan fy mod yn gorfod mynd i'r llys i gael gwaharddebau i'm merch er mwyn ei gadw o [y tad] i ffwrdd… Roedden nhw hefyd yn gwybod fy mod wedi gweithio yno am dair blynedd, a'm bod yn weithwraig benigamp….Rydw i am fynd allan i weithio rŵan ond alla i ddim tan iddi wella." (F5)

Mae mam yn disgrifio'i **dewis** i dreulio mwy o amser gyda'i merch er gwaetha'r stigma o beidio bod mewn swydd gyflogedig:
"Ac mae'r arian ychydig yn dynn, ond byddai'n well gen i, mae hyn yn mynd i swnio'n ddrwg hefyd, dydi o ddim i fod i wneud. Byddai'n well gen i gael mwy o amser efo fy merch....a bod ar ychydig yn llai o arian, na bod ar lawer o arian a chael merch nad wyf yn ei hadnabod....mae'n beth anodd ei egluro, ond rwy'n adnabod fy merch yn llawer gwell bellach o gymharu â phan oeddwn yn gweithio." (F9)

Mae mam yn disgrifio'i thrafferth yn cael swydd oherwydd diffyg cludiant a chyda **plant gartref**:
"Rydw i ond yn gobeithio y bydd y gweithle ychydig yn fwy hyblyg…Rhaid i mi fynd i chwilio am waith....Rwy'n fodlon teithio...ond maen nhw'n sôn am deithio milltiroedd… teithio ar ambell fws…mae gen i blant gartre. Alla i ddim disgwyl i'm merch hynaf i fod yn gwbl gyfrifol....i fod yn gyfrifol am warchod o 6 o'r gloch ymlaen, gan na alla i gyrraedd adref tan 9....Rydw i wedi cael swydd erioed...ond rŵan mae o ychydig yn galetach achos mae'n rhaid i chi fynd am gyfweliad swydd....gallwch chi weld eich wynebau'n newid yn syth wrth i chi sôn am blant, "wwww, baich", maen nhw'n ei feddwl." (F8)

Yn ôl mam sengl, mae **hyblygrwydd yn y gweithle** yn ffactor sy'n dylanwadu ar ei gallu i aros mewn swydd:
"Roeddwn i'n dal i barhau i weithio. Roeddwn i'n ymdopi; Roedd yn rhaid i mi newid fy shifftiau yn y gwaith. Mi es i weld y rheolwr a dywedais 'Yn amlwg, alla i ddim gwneud shifftiau nos o hyn allan, am ei fod o [tad y plant] wedi gadael.' Ac, yn amlwg, mae gen i Cara, Harry a Jenny, felly mae'n rhaid i mi gael hyd i feithrinfa i ofalu amdanyn nhw, ond shifftiau dydd. Ac roedd fy mos yn hollol anhygoel, achos roeddwn i wedi bod yno am bum mlynedd, ac roedd hi'n wych. Rhoddodd shifftiau hanner awr wedi naw tan hanner awr wedi dau i mi, bedwar diwrnod yr wythnos." (F10)

Mae'r enghraifft hon o **ddiffyg gofal plant priodol** (ar gyfer plentyn ag anabledd yn yr achos hwn) yn adlewyrchu profiadau nifer o deuluoedd eraill:
"Mae'n ddi-baid, brwydr ar ôl brwydr ar ôl brwydr…nawr mae'n rhaid i mi fynd i'r cyfarfod 'ffocws' yma ar gyfer cymhorthdal incwm, mae'n jôc….ffeindiwch chi rywun fydd yn edrych ar ôl fy mhlentyn yn ystod y gwyliau, plentyn anabl; Mi af i'r gwaith. Mi wna i weithio'n llawn amser, mi wna i dalu fy rhent, talu treth y cyngor. Rydw i wedi'i wneud o am flynyddoedd, rydw i wedi'i wneud o ar hyd fy oes....ffoniais bob un ohonyn nhw, a does dim un sy'n fodlon darparu cefnogaeth un wrth un heb grant gan y llywodraeth i dalu amdano, a wnân nhw ddim gwneud hynny." (F10) Gweler hefyd F33 yn yr adran plant ag anableddau)
Dywedodd teuluoedd eraill fod diffyg a chost gofal plant yn anghymhelliad i rieni ddychwelyd i'r gwaith (F7; F22).

Mae'r enghreifftiau canlynol yn rhoi mewnwelediad o broblemau a heriau pellach a brofir gan rieni plant ag **anableddau** neu (rieni sydd eu hunain yn anabl) mewn perthynas â chyflogaeth:
F2 - *"Alla i ddim mynd i'r gwaith gan nad ydi o'n cysgu, felly dydw i ddim yn cysgu rhyw lawer. Ac weithiau os yw'n gwrthod mynd i'r ysgol....Heblaw am Damon, mi fyddwn i'n ystyried hynny [dychwelyd*

i'r gwaith] o ddifrif rŵan. Mae fy mhlentyn ieuengaf yn 10 oed ac yn mynd i'r ysgol uwchradd y flwyddyn nesaf, ond....mae ganddo gymaint o apwyntiadau a phopeth arall, byddai'n well gen i dreulio fy amser yn canolbwyntio ar ofalu amdano fo ar hyn o bryd...dydi o byth yn mynd i ddod allan o'i sefyllfa, ond mae o'n mynd i fynd yn hŷn, ac mae o'n mynd i allu ymdopi yn well â'i gyflwr na'r ffordd y mae'n ymdopi ar hyn o bryd."

F32 - *"Rwy'n gyfrifydd....Problem enfawr gyda phlentyn â phroblemau iechyd, neu anableddau'n unig…Dydw i erioed wedi dod ar draws cyflogwr sy'n anfodlon â'r peth. Ond rydw i'n anfodlon, oherwydd fy nyletswydd i'm gwaith ac i'm cydweithwyr....Rwyf wedi cael fy ngalw o'r gwaith dwn im faint o weithiau, yn enwedig yn y gwyliau haf....y straen a'r tensiwn mae'n ei achosi, dim ond llwyddo i fynd allan o'r tŷ yn y bore. A dadweindio ac yna dod yn ôl i bethau....achos mae'r broblem iechyd wastad yn y cefndir, ac yna'r agweddau'n gysylltiedig ag ymddygiad, a'r agweddau ymarferol....Rydyn ni wedi gorfod gwneud iddo weithio i ni, ond mae wedi amharu ar bethau fel datblygiad gyrfa a phensiynau a phethau felly....torrais i ffwrdd o hynny ar lefel benodol gan nad allwn ond bod y math o berson fyddai'n gorfod gadael am bum munud ar hugain wedi tri....doedd dim pwynt i mi gael swydd nad oedd yn gallu ei gwneud yn iawn."*

F1 - *"Dydw i ddim yn gweithio ar hyn o bryd oherwydd fy anabledd fy hun ... Rydw i wedi cael tair cyfres o lawdriniaethau ar fy nghefn…Rydw i'n dal i deimlo wedi fy ynysu'n ofnadwy adref… Mae fy mywyd wedi newid yn gyfan gwbl…dydw i jyst ddim yn gwybod pa lwybr i'w ddilyn mewn bywyd bellach**…**Rydw i wedi cael hyfforddiant mewn llawer o therapïau cyfannol a harddwch, ond alla i mo'u defnyddio…Alla i ddim sefyll i fyny…Byddai'n rhaid i mi ailhyfforddi mewn maes arall, ond wedyn mae angen cael ffordd i mewn…"*

Cyflogaeth pobl ifanc:

Mae mam yn disgrifio pa mor bwysig yw **dylanwad rhieni** ar agwedd eu plant tuag at gyflogaeth:
"Byddai'n dal yn braf i mi gael rhywbeth i mi fy hun, er mwyn i'm plant fod yn falch ohonof. Dydw i ddim am fod yn fam sydd ddim yn gweithio....O'm profiad i, os na fydd rhieni'n tueddu i weithio, bydd y plant yn dilyn yr un patrwm." (F24)

Mae chwaer yn disgrifio **cymhelliant** ei brawd i wella'i sefyllfa er gwaethaf ei gefndir cymhleth ac anodd, ac er iddo fod o dan ofal:
"Mae o wastad wedi bod yn un o'r rheiny...sydd am wneud yn well na phawb arall. Dydi o ddim eisiau bod yn rhywun da i ddim ar y dôl. Dydi hynny ddim yn ffordd neis o'i ddweud o, ond dyna'r unig ffordd y galla i egluro'r peth." (F14)

Mae'r enghraifft hon yn dangos pwysigrwydd **hyder ac anogaeth** i bobl ifanc:
"Mae wedi cael cyngor am yrfaoedd, ac mae o eisiau ymuno â'r fyddin, ond ddywedon nhw wrtho fo y byddai'n faich [oherwydd ei anabledd] ac nid dyna'r peth gorau y gallen nhw fod wedi dweud wrtho….Felly daeth allan a dweud… "Waeth i 'mywyd fod ar ben…oherwydd os na allaf ymuno â'r fyddin, does dim byd arall y galla i ei wneud"." (F30)

Mae mam a thad yn trafod pryderon am eu mab awtistig a'i **ragolygon o ran cyflogaeth**:
"Mae'n anodd gyda Keith oherwydd mi gafodd o swydd...ond allen ni ddim ei berswadio i fynd; roedd yn gwneud pob esgus dan haul. Byddai'n mynd yn orbryderus ynglŷn â'r peth....Roedd yn rhaid i ni ei orfodi'n llythrennol, ond allwch chi ddim gwneud hynny, gwneud i rywun fynd. Allen ni ddim ei ysgogi o i fynd....Dyna'r peth mawr: hyder. Roedd pobl yn dweud .... "ydi o ychydig yn od?" gan nad ydi o fyth yn siarad, a wnaiff o ddim siarad nes iddo ddod i adnabod rhywun. Dechreuodd deimlo'n anghyffyrddus iawn â hynny, a dyna pam ei fod o'n gwrthod mynd." (F12)

4.1.9 Cyffuriau ac alcohol

Trafododd rhai o'r teuluoedd a gymerodd ran yn yr astudiaeth broblemau'n gysylltiedig â chamddefnyddio cyffuriau ac alcohol. Roedd y rhan fwyaf ohonynt yn trafod hyn yng nghyd-destun sbardun neu amgylchiadau'n gysylltiedig â phroblem. Er enghraifft, defnyddio'r ddiod fel ffordd o wthio amgylchiadau anodd o'r meddwl, fel partner yn gadael, a phlant yn cael eu rhoi dan ofal (F21, F15 ac F14); dibyniaeth ar gyffuriau yn dilyn profedigaeth, a phartner yn cael ei anfon i'r carchar (F16); dylanwad cyfoedion ac ymuno â'r criw anghywir (F9, F12 ac F13); a diflastod a diffyg darpariaeth i bobl ifanc (F12).

Astudiaeth achos - siaradodd un fam yn fanwl am ei phrofiadau gyda'i dibyniaeth ar alcohol. Mae'r dyfyniadau canlynol yn dangos sut yr effeithiodd hyn ar ei phlant a'i theulu yn enwedig (F3):

"Roeddwn i'n gwadu'r peth, ac rwy'n gwybod y byddwn yn cuddio fy mhoteli ac yn smalio na fyddwn i wedi cael diod ar ôl gwneud hynny…Byddwn yn treulio llawer o'r nosweithiau ar fy mhen fy hun yn y tŷ yma …Cefais fy nal yn yfed a gyrru pan gafodd fy ŵyr ei fedyddio, ac allwn i ddim mynd… "Alla i ddim coelio i mi golli bedydd fy ŵyr fy hun am i mi ddewis y ddiod" ac es i dros y dibyn, ac yna roeddwn i eisiau mwy o ddiod….Roedd y plant yn siarad â mi ac allwn i ddim, a'r unig beth y byddwn yn ei wneud fyddai yfed....Fyddwn i ddim yn ffonio neb, ddim yn ateb y drws, ond cau'r holl ddrysau a chuddio gan yfed nes i mi golli pob ymwybyddiaeth.

....Ac yna byddai'r plant yn galw heibio ac yn gweld fy mod wedi bod yn yfed, felly'n gwrthod aros. Ar adegau eraill byddwn yn addo i mi fy hun, ac yn gyrru neges destun gan ddweud na fyddwn yn yfed cymaint heddiw, ac y byddwn yn gwneud te iddyn nhw.... Weithiau byddwn yn cadw at fy ngair, ond ar adegau eraill fyddwn i ddim, ond fydden nhw fyth yn fy nghanfod i'n feddw gaib, byddwn i'n wastad yn feddw ac yn gariadus a thros ben llestri, a fydden nhw ddim yn hoffi hynny. Felly'r diwrnodiau pan wnaethon nhw ddim galw, "o na Mam, dydyn ni ddim yn dod draw i gael te, rydyn ni'n mynd yn syth adref at Dad", dyna pryd y bydda i'n colli arni'n llwyr...yn crio ac yn meddwl "beth ydw i wedi'i wneud i mi fy hun beth ydw i wedi'i wneud i'r teulu?" Ac yna byddai'r chwerwder a'r dicter yn dod, a byddwn yn meddwl "...mae'n gas gen i bawb, pam ydw i wedi cyrraedd y stad yma?"....

…Roedd fel pe bawn i wedi colli gafael ar bethau'n llwyr, hyd yn oed ar ôl i mi adael Gareth [tad y plant] ac y byddwn i'n yfed yn drwm, doeddwn i ddim hyd yn oed am adnabod fy ffrindiau, y ddiod oedd fy ffrind, a dyna'r unig beth y mae arna i ei angen….

I ddechrau, roedd y plant yn dweud "o dos o 'na ta, ond dim ond un neu ddau", ond ar ôl dipyn, roedden nhw'n dweud "os byddi di'n cyfwrdd diod, mam, fyddwn ni ddim eisiau gwybod". Ond o'm rhan i, roeddwn yn dal yn unig iawn, yn dal ar fy mhen fy hun. Fyddai'r plant fyth yn dod yn ôl yn iawn, felly roeddwn i'n ei ystyried o'n graig os liciwch chi....

....Pan oeddwn yn sobr, neu heb gael gormod i'w yfed, roeddwn i'n iawn, yn dal yn fam gariadus, ond byth yn flin efo nhw neu'n eu trin nhw'n ofnadwy. Weithiau byddwn i'n troi ar Katie gan mai hi yw'r hynaf... Felly fyddwn i'n arfer dweud wrthi "gwell i ti adael llonydd i mi os ydw i wedi meddwi yn rhywle, gofyn i rywun arall ddod i'm nôl i..." oherwydd byddai fy ngweld i fel yna yn ei chynhyrfu, ac oherwydd y byddai hi'n ymosodol, byddwn i'n troi'n ymosodol....

....Ac am yn ail â hynny yr oedd yr holl dor calon am i'r plant fy ngweld i fel yna, a chlywed straeon amdana i. Pe bai ond wedi bod yn wahanol, roedd Katie yn flin iawn....roedd y ddau ieuengaf yn clywed hyn i gyd...yn y bôn, mae'n siŵr eu bod yn meddwl "ond fy mam i yw hi, rwy'n ei charu hi"...Mae yr un peth gyda'r llyfrau yna ar gam-drin....maen nhw'n dal i garu'r fam yna, maen nhw'n dal i garu eu tad, er mai eu mam a'u tad a wnaeth hynny iddyn nhw ac a oedd yn greulon tuag atyn nhw.

…Dydw i ddim yn gwybod pam y gwnes i hynny hyd yn oed....alla i ddim ateb y cwestiwn yna'n iawn, ond rwy'n gwybod na fyddwn yn dymuno i hynny ddigwydd i unrhyw un, a dydw i fyth am fynd i lawr y llwybr yna eto, a dyna pam fy mod wedi dewis peidio byth â chyffwrdd y ddiod….

....Mae'n debyg y byddai pethau wedi bod yn llawer iawn gwaeth pe bai gen i neb....Pe bai Gareth wedi dweud "gei di fynd i'r diawl ar ôl yr hyn wyt ti wedi'i wneud i mi", dydw i ddim yn gwybod ymhle y byddwn i heddiw...Byddwn i wedi fy hen gladdu erbyn hyn. Neu byddwn i'n dal i yfed, yn y gwter ac yn ddigartref mae'n debyg.

…Yn fy nghalon… mae'n debyg ei bod hi'n saffach peidio â'i gyffwrdd er budd fy nheulu, fy mhlant, rydw i'n meddwl y bydden nhw'n torri'u calonnau pe bawn i'n cymryd diod rŵan."

4.1.10 Cyfathrebu a gwybodaeth

Roedd diffyg gwybodaeth wedi'i darparu/ar gael i deuluoedd yn thema a godai droeon drwy gydol yr astudiaeth, ynghyd â diffyg cyfathrebu rhwng gwasanaethau ac asiantaethau.

Byddai'r rhieni'n defnyddio brawddegau fel "*Rydw i wedi gorfod datrys hynny drosof fy hun*" (F31); "*rydych chi jyst yn gorfod trio datrys y cyfan drosoch chi'ch hun*" (F22); neu "*o ymchwilio, gallwch gael hyd iddo fo*" (F33) yn aml.

Disgrifiodd rhieni'r modd yr oeddynt wedi cael gwybodaeth drwy ffrindiau, teulu a chymdogion, yn hytrach na thrwy weithwyr proffesiynol, er enghraifft:
F10 - *"Cefais wybod am gymaint o bethau drwy bobl eraill, pethau na wyddwn i ddim am danynt….Mae hi fel pe bai'r wybodaeth heb fod allan yna, a does neb yn dweud wrthych chi sut i gael help. Rydw i wedi chwilio fy hun.... dylai'r wybodaeth ddod drwy weithwyr proffesiynol."*
F33 - "*Y broblem sydd gennych chi yw nad oes neb allan yna sy'n dweud wrthych chi beth sydd ar gael. Dim ond ar ôl i chi siarad â rhywun arall ac maen nhw'n dweud "O, ydych chi'n gwybod am hyn a'r llall" ac wedyn rydych chi'n dweud "na" ac yna mae'r holl beth yn cychwyn o fanna."*

Derbyniodd rhai rhieni wybodaeth drwy weithwyr proffesiynol, ond roedd hynny yn fwy ar hap yn hytrach nag o fwriad. Roedden nhw'n teimlo y dylai system well fod wedi'i sefydlu er mwyn darparu gwybodaeth:
"*Y Lwfans Byw i Bobl Anabl, roeddwn i'n gwybod am hwnnw, ond roeddwn i'n meddwl mai ar gyfer pobl anabl yr oedd o. Doeddwn i ddim yn deall y gallai pobl â phroblemau iechyd meddwl ei gael o. Y seiciatrydd oedd yr unig un wnaeth ddweud hynny wrtha i. Soniodd neb arall. Pan es i i'r ganolfan waith, ddywedon nhw ddim wrtha i am hynny. Ond mi ddylen nhw fod wedi gwneud, yn dylen?"* (F5)

"Ond yn amlwg, os oes cwrs rhianta'n cael ei gynnal eto ar gyfer rhai dros 11 oed, mi wna i fynd, ond mae'n rhaid i mi gael fy atgyfeirio… Roeddwn yn teimlo ychydig yn od yn gofyn am gael fy atgyfeirio…efallai y dylai'r ysgol wybod. Hynny yw, yn amlwg mae ganddyn nhw bobl sy'n gweithio i'r cyngor, sy'n dod i mewn i'r ysgol....neu dylech allu....ffonio....rhywun....o fewn y cyngor....a gofyn "ydych chi'n cynnal cwrs rhianta?" Os felly, pryd mae'r un nesaf yn dechrau?" " (F8)

Mynegodd teuluoedd hefyd rwystredigaeth gydag amseroldeb gwybodaeth:
F27 - *"Popeth yr ydym wedi'i gael, rydyn ni wedi gorfod mynd i chwilio amdano ein hunain, ac mae'n warthus... Mae pobl wedi bod yn gefnogol iawn ar ôl i mi gael hyd i'r bobl gywir...Rydyn ni wedi cael hyd i'r gweithiwr cymdeithasol....mae hi wedi bod yn ardderchog ac yn wych, ond mae angen cael hyd i'r bobl gywir yn syth a gallu cael trefn ar bethau yn syth."*
F32 - *"Rydw i'n meddwl mai'r peth gwaethaf a mwyaf anodd am gael plentyn anabl yw, pe bawn i'n cychwyn rŵan, byddwn i'n hen law, ond mae wedi cymryd un deg chwech, bron un deg saith o flynyddoedd, i gael pethau o dan reolaeth...a phan oedd arna i angen gwybod, doeddwn i ddim yn gwybod….. Ac mae'n debyg mai'r cynharaf, y ieuengaf y plentyn, y cynharaf yr ydych yn cael gwybod am...ble i fynd neu beth sydd ar gael, y gorau."*

Ar y cyfan, teimlai rhieni y dylai un ffynhonnell glir o wybodaeth fod ar gael iddynt, er bod y safbwyntiau ynghylch sut y dylid darparu hyn yn amrywio.
"Byddwn ni'n sgwrsio, gyda rhai o'r rhieni efallai, a byddwn ni'n sôn am rywbeth a bydd rhywun yn dweud "Dydw i erioed wedi clywed am hynny." ...Y rheswm yw... bod y ddarpariaeth yn dod o wahanol asiantaethau, neu wahanol ffynonellau, felly mae angen cael ... ffynhonnell ganolog o wybodaeth. Boed hynny ar gyfer budd-daliadau, 'chi'n gwybod, stwff hamdden, beth bynnag...Rhyw fath o lawrlyfr...rydyn ni'n cael gwybodaeth o lefydd gwahanol....mae hi weithiau'n anodd didoli drwy'r cyfan....mae'n debyg mai'r person gorau i ... ddarparu'r wybodaeth fyddai gweithiwr cymdeithasol. Hynny yw, os oes gennych chi un, ac os oes ganddi'r holl wybodaeth." (F32)

"*Weithiau pan fydd gennych blentyn ag anabledd, dydych chi ddim yn gwybod ble i droi, ac efallai eich bod yn dibynnu ar bobl eraill i ddweud pethau wrthych chi. Ond, oni fyddai'n wych; plentyn sy'n broblem, oes gennych chi broblem, ffoniwch y rhif yma. ...Mi fyddwn i wedi rhoi'r byd am rywbeth fel yna."* (F10)

"Cael cyfeirlyfr sy'n cynnwys popeth efo'i gilydd, neu lyfryn efallai yr ydych yn ei gael pan fydd gennych angen arbennig…Dyma'r hyn y gallai fod gennych hawl i'w dderbyn o ran budd-daliadau, therapi lleferydd, iaith neu alwedigaethol neu iechyd…a ydych wedi meddwl am hyn, a ydych wedi gwneud cais am y llall, pa bethau eraill allai fod ar gael…" (F27)

Cyfathrebu a chydweithredu rhwng gwasanaethau ac asiantaethau

Mae mam yn disgrifio'i safbwyntiau ynghylch sut y gallai gwasanaethau gydweithio'n well:
"Mae'n anodd weithiau achos rydych yn teimlo mai [gweithiwr cymdeithasol] fyddai'r un gorau i wybod popeth a rhoi arweiniad i chi gyda phopeth. Mae'n biti mewn gwirionedd nad yw'r agweddau cymdeithasol, addysg ac iechyd gyda'i gilydd, os ydych yn gwybod beth rwy'n ei feddwl. Weithiau mae'n rhaid iddyn nhw eich atgyfeirio chi i bobl eraill ac i bobl eraill..." (F27)

Mae mam yn mynegi ei rhwystredigaeth ynghylch system gyfathrebu aneffeithlon rhwng cymdeithas tai (er mwyn cael addasiadau) a gwasanaethau i blant ag anableddau.
"Cafodd o [y mab anabl] bedwar anaf i'w ben mewn llai na blwyddyn….Ffoniais [y gymdeithas tai]. Gofynnais "Allwch chi ddod draw" am eu bod wedi rhoi cymaint o goncrit ar y wal fel bo'r cerrig yn sticio i fyny. Dywedon nhw "na" - bu'n rhaid i mi gysylltu â'r Gwasanaethau Cymdeithasol a'i feddygon, ac roedd yn rhaid i bob un ohonyn nhw ysgrifennu llythyr....Ac roedden nhw eisiau llythyr o'r ysbyty, fel pe bawn i'n dweud celwydd." (F10)

Pan fydd asiantaethau'n cydweithio, mae'r ymagwedd yn llethol yn ôl y fam hon:
"Mae pawb yr ydyn ni wedi cysylltu â nhw wedi bod yn hollol wych….Cyrhaeddais i sefyllfa lle'r oeddwn i am gael fy ngadael ar fy mhen fy hun gyda fy mabi, dim ond babi ydi o, doedd arno fo ddim angen unrhyw beth…Dyma pryd y mae angen yr ymglymiad, wrth i bethau ddatblygu…. Roedd llawer iawn o weithwyr proffesiynol o ddisgyblaethau amrywiol yn ymwneud â fi, ac roeddwn i wir yn teimlo bod y cyfan yn ormod....Roedd wedi'i drefnu'n dda...ond roedd y cyfarfodydd amlddisgyblaethol yn ormod, bob chwe mis... Pam? Maen nhw i gyd yn gweithio gyda'i gilydd? Roedden nhw i gyd yn gwybod beth oedd pawb arall yn ei wneud beth bynnag...roedd yn teimlo fel gwastraff llwyr o'u hamser ac o arian." (F25)

Mae mam yn disgrifio canlyniad cadarnhaol cyfarfod aml-asiantaeth ynglŷn â'i merch:
"Cynhaliodd gyfarfod brys....lle cafodd yr heddlu a llawer o asiantaethau eraill wahoddiad, er mwyn i mi ddweud fy mod yn teimlo bod yr holl system wedi fy siomi'n lân….A chanlyniad y cyfarfod hwnnw oedd cael cyfarfod amddiffyn plant...dywedodd yr holl wahanol asiantaethau yr hyn yr oeddynt yn ei feddwl, yr ysgol - beth oedden nhw'n mynd i'w wneud i'w helpu hi, beth oeddwn i'n meddwl yr oedd arni ei angen, beth oedd y gweithiwr cymdeithasol yn ei feddwl ac ati, felly mae gennym ni gynllun gofal rŵan..." (F5)

Mae mam a thad yn disgrifio'r angen am well cydweithredu rhwng gwasanaethau wrth gael mynediad at gyfarpar addas i'w plentyn anabl, i'w ddefnyddio gartref ac yn yr ysgol.
"Does dim cyfathrebu rhwng gwasanaethau, yr ysgolion, does neb yn siarad â neb arall…Mae yna lawer o wleidyddiaeth yn digwydd yn gysylltiedig â'i gadair olwyn… Does gen i ddim syniad, rydw i'n trio gofyn i'r bobl yma dro ar ôl tro, maen nhw'n dweud…"nid fi, gofyn iddi hi"… Rydyn ni'n trio cael yr wybodaeth ddiweddaraf am bopeth sy'n digwydd, ond dydyn ni ddim yn cael gwybodaeth yn ôl …Dim ond cyfathrebu sylfaenol….Dywedais wrth y [Therapydd Galwedigaethol] "allwn ni ddod at ein gilydd a chael cyfarfod?" a dywedodd o, "Na, rydw i yma i chi gartref, dydw i ddim yma ar gyfer yr ysgol"." (F30)

Mae'r rhieni hyn yn disgrifio pa mor bwysig yw hi i ddeall rolau amrywiol pobl broffesiynol mewn sefyllfa aml-asiantaeth:
"Pan mae rhywun....yn dweud wrthych chi… nad yw eich plentyn yn dda ac yn dechrau dweud wrthych chi am ffisiotherapyddion a therapyddion galwedigaethol a'r holl bobl yma....mae deall beth yw eu rolau…cael llyfryn bach…tebyg i eiriadur gweithwyr proffesiynol…pwy sy'n gallu gwneud hynny, a pha wasanaeth a gynigir ganddyn nhw …Ond pan rydyn ni'n defnyddio pob gwasanaeth - lleferydd ac iaith, yr holl bethau felly, mae'n wych cael gwybod....fel swydd-ddisgrifiad....gallwch ddweud "O, dyna beth

yw eu rôl, dyna pam maen nhw'n dod, iawn, galla i ymdopi â hynny." Ac mae'n golygu cael yr wybodaeth yna ymlaen llaw..." (F33)

4.1.11 Plant ag Anableddau

Roedd gan gyfran uchel o deuluoedd a gymerodd ran yn yr astudiaeth blant ag anableddau. Targedwyd rhai o'r teuluoedd hyn i gymryd rhan yn yr astudiaeth (drwy'r Gwasanaethau Cymdeithasol) oherwydd y pwyslais cryf yn y prosiect Teuluoedd yn Gyntaf, ond roedd gan rai o blith y bobl a wirfoddolodd i gymryd rhan yn yr astudiaeth drwy wahoddiad hefyd blant ag anableddau. Mae'r sampl yn cynrychioli plant ag anableddau corfforol yn ogystal â phlant ag anableddau dysgu, a theuluoedd o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol amrywiol.

Er gwaethaf yr ystod eang o amgylchiadau a ddisgrifiwyd gan y teuluoedd hyn, roedd rhai themâu clir yn gyffredin rhyngddynt.

(Cyfeirir at themâu pellach yn gysylltiedig â phlant ag anableddau yn rhannau eraill yr adroddiad; er enghraifft, addasiadau tai o dan yr adran ar dai, iechyd meddyliol ac emosiynol, budd-daliadau, cyfathrebu a gwybodaeth, cyflogaeth a dysgu ac addysgu. Mae deunydd a data helaeth ar blant ag anableddau ar gael yn yr astudiaeth hon, gyda'r posibilrwydd am ddadansoddi pellach, ac ymchwilio pellach i themâu penodol.)

Profiadau cyffredinol o ddiagnosis hyd at ddarparu ar gyfer plant ag anableddau.

Mae mam yn disgrifio'r diffyg cefnogaeth a gwybodaeth yn ystod y diagnosis:
"Dechreuais sylwi ar newid pan oedd o tua deunaw mis oed…Roedd hi fel mynd ag o allan o'i le bach cyffyrddus…cyn gynted ag y dechreuais fynd ag o i'r feithrinfa, roedd yn gwrthryfela…yn sgrechian drwy'r amser. Gwrthodai fwyta....roedd gen i ryw amheuaeth mai awtistiaeth ydoedd, ond roedd hi'n rhy fuan i roi diagnosis...Doedd ganddo ddim gweithiwr cymdeithasol, ni chafodd un o'r rheiny am gryn amser....Doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w wneud...Ddeunaw mis yn ddiweddarach....cefais ddiagnosis swyddogol o awtistiaeth, ac roeddwn yn falch iawn, achos dros y cyfnod hwnnw nid oeddem wedi cael unrhyw gefnogaeth o gwbl...ddywedodd neb wrtha i beth i'w wneud...i edrych ar wefan; i gymryd y daflen yma; i ystyried hyn; wnaeth neb fy ffonio i. Mi wnes i'r cyfan ar fy mhen fy hun...mi ges i'r cyfan oddi ar y rhyngrwyd." (F10)

Mae mam yn disgrifio profiad cadarnhaol o gael cefnogaeth a gwybodaeth wrth gael diagnosis ac wedi hynny:
"Mae o wedi cael pedwar diagnosis. Mae ganddo ADHD, anhwylder ymddygiad, anhwylder gorbryder, ac mae ganddo broblemau gydag ymddygiad gwybyddol....Mae o wedi bod gyda CAMHS am 9 mis....hollol wych, maen nhw'n ffantastig...Maen nhw wedi cynnal pob asesiad posib arno fo, yn gwybod yn union beth sydd o'i le arno fo, yn ei weld unwaith yr wythnos, sy'n wych..." (F2)

Mae teulu a chanddynt dri mab yn disgrifio'r gwahaniaethau yn eu profiadau o ddiagnosis (gwelliant)
"Aeth [Mab hŷn, yn 20 oed] i weld pobl...o'i ben a'i bastwn ei hun…aeth hi mor ddrwg arno fel yr oedd yn sôn llawer am gyflawni hunanladdiad…dywedon nhw eu bod yn meddwl bod ganddo syndrom Asperger….Doedden ni ddim yn gwybod at bwy i droi ynglŷn â'r peth…Os oes gennych dri bachgen yn y teulu â'r un peth, ac mae i'w weld yn wahanol ym mhob unigolyn…sut y gallwch ddechrau didoli…yr hyn…a dybir yn ymddygiad normal…Roedd gan [y mab ieuengaf] weithiwr sesiynol…yn gysylltiedig â'r ffordd yr oedd yn ymddwyn yn yr ysgol …a sylweddolodd mai syndrom Asperger oedd o….dywedodd "wel, beth ydych chi'n ei feddwl am ysmygu?", a dywedodd hi wrtho, "groeswn ni'r bont yna pan ddown ni ati", ac yna dywedodd o...“ble mae'r bont ysmygu?"... Sylweddolodd ar hynny'n syth, a dyna pryd y dechreuodd pethau." (F12)

Mae mam yn disgrifio'i hymagwedd ragweithiol tuag at chwilio am wybodaeth am therapïau amrywiol, a sut gellid gwella'r wybodaeth a ddarperir ar adeg y diagnosis:

"Rydw i'n meddwl pan maen nhw'n cael y diagnosis ar y dechrau y byddai'n braf cael mwy o help…Dwi'n gwybod nad ydych chi'n gallu dweud bod y plentyn yn mynd i wella...ond byddai'n braf edrych yn fwy cadarnhaol ar bethau a dweud "rydych chi'n gwybod y gallwch chi wneud hyn, ac y gallwch chi wneud y llall", pethau gwahanol a allai fod ar gael, y gallen ni fynd ar eu trywydd nhw …Petaen nhw'n rhoi'r wybodaeth at ei gilydd, byddai hynny'n help….Pan rydych yn cael y diagnosis cychwynnol, mae'n ddigon gorfod ymdopi â'r diagnosis, wedyn mae'n rhaid i chi feddwl am yr hyn sy'n mynd i ddigwydd wedyn…" (F27)

Mae mam yn disgrifio teimlo wedi fy llethu ar adeg y diagnosis, a byddai'r gefnogaeth emosiynol yna wedi bod o fudd:
"Dwi'n meddwl mai cefnogaeth i'r rhieni....rydych yn cael y diagnosis ac yna allan o nunlle rydych yn cael ffisios, rydych yn cael therapydd galwedigaethol, rydych yn cael therapyddion lleferydd, mae gennych weithwyr cymdeithasol ac mae'r holl bethau yma'n cael eu taflu atoch chi. Efallai ei fod ar gael i mi, ond dydych chi ddim yn meddwl am hynny ar hyn o bryd, rhyw fath o gwnsela dicter er mwyn helpu rhieni i ddeall..." (F28)

Mae mam yn mynegi ei siom wrth geisio cael cefnogaeth gyson (er enghraifft, cefnogaeth emosiynol, cefnogaeth i frodyr a chwiorydd fel gofalwyr ifanc, gwybodaeth a mynediad at offer arbenigol) - mae'r dyfyniad hwn yn dangos un agwedd a ddisgrifir:
"...eisiau i mi fynychu'r ganolfan ddatblygu ar fy mhen fy hun…Wnaiff Harry ddim mynd ar fws…mae'n sgrechian yn ddi-stop… Wnaiff o ddim mynd yn ei gadair wthio."…Collodd amryw o sesiynau ac roeddwn yn flin…roedden nhw'n trio rhoi'r bai arna i …Roedden nhw am iddo fod yno am hanner awr wedi naw… "Wel, dydi Cara ddim yn mynd i'r ysgol tan naw o'r gloch", ac mae'n rhaid i mi gerdded i fyny allt enfawr, mae'n rhaid i mi gario Harry i fyny, gan na fydd yn mynd yn ei gadair wthio…Fydden i ddim yn cyrraedd yno tan tua chwarter wedi, hanner wedi deg....roedd yn gymhleth iawn." (F10)

Mae rhiant yn mynegi ei rhwystredigaeth ynghylch system aneffeithlon ar gyfer darparu offer arbenigol:
"U*n o'r pethau mwyaf anodd ei ddeall fel rhiant yw pan fydd rhywun yn dweud "mae angen darn o offer ar eich plentyn…mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol ac Iechyd yn mynd i'w ddarparu…bydd y gweithiwr yn dod i'ch gweld mewn chwe wythnos....dyna'r dyddiad cynharaf"…Rydyn ni'n treialu'r darn o offer yma....mae'n rhaid iddo fynd i banel… "ond newydd fethu'r panel am y mis yma, rhaid i chi aros mis arall"….Yna rhaid mynd at yr adran gyllid, ac yna rhaid ei archebu, ac mae wedi cymryd chwe mis….Erbyn i'r cyfnod yna basio, mae eich plentyn wedi tyfu, felly nid yw ond yn ei ddefnyddio am chwe mis.....pe bai modd gwneud y broses yn gynt ac yn haws."* (F33)

Mae mam yn mynegi ei rhwystredigaeth ynghylch bylchau yn y ddarpariaeth:
"Ond mae cymaint o wahanol bethau allan yna i ymdrin â phlant anabl, ac weithiau, bydd rhai grwpiau'n cael bargen sâl, gan fod cymaint o wahanol gategorïau. Dydi hi erioed wedi cael ei hystyried ar gyfer gwasanaeth Tŷ Gobaith gan nad yw'r afiechyd yn derfynol. Ac eto, dydi hi fyth yn mynd i wella, dydi hi fyth yn mynd i fod yn annibynnol, felly mae hi'n disgyn drwy'r rhwyd. Mae hynny'n gwneud i deimlo'n rhwystredig." (F26)

Mynegir pryder ynghylch trosglwyddo o'r gwasanaethau plant i'r gwasanaethau oedolion:
"Rydyn ni'n dod at gyfnod anodd iawn…bydd popeth yn dod i ben yn ddeunaw oed, ond nid yw hynny'n wir am yr ysgol. Felly rydyn ni'n mynd i fod â phlentyn ysgol deunaw/pedair ar bymtheg oed heb unrhyw beth...Bydd yn troi'n oedolyn felly bydd holl ddarpariaeth y gwasanaethau plant yn darfod am hanner nos y diwrnod cyn ei ben-blwydd yn ddeunaw....Yr un bobl yr ydyn nhw â'r diwrnod cynt...Rydyn ni'n trosglwyddo...Dydi o ddim wedi cael gweithiwr cymdeithasol newydd....dylid cael cyfnod pontio...Mae egluro hynny i bobl ifanc ag anawsterau dysgu bron yn amhosib, pam...bod rhywbeth yn dod i ben; dydi o ddim yn golygu unrhyw beth iddyn nhw." (F32)

Cyfeiriodd y rhan fwyaf o deuluoedd ac oedd yn cynnwys plant ag anableddau at **ofal seibiannol**, ac fe godwyd y themâu canlynol:

Mae mam yn disgrifio ei rhwystredigaeth ynghylch diffyg gofal seibiannol, a'r gwahaniaeth y byddai'n ei wneud i'r teulu:
"Gofal seibiannol.....mae yna lawer o sôn wedi bod amdano....ond ddigwyddodd dim byd…Y gwyliau sy'n anodd, pan fydd gen i'r holl blant gartref. Ac mae gen i Jenny, sydd am fynd i siopa dillad. Mae hi yn ei harddegau ac am fynd allan gyda'i mam....mae hi am fynd i'r pictiwrs. Mae gen i Cara "Dwi eisiau mynd i'r parc"; "Alla i ddim mynd i'r parc....oherwydd Harry"...a does gen i neb i fynd â hi yno" (F10)

Mae mam yn disgrifio effaith gadarnhaol gofal seibiannol ar y teulu cyfan:
"Mae gan ein mab le yng nghyfleuster gofal seibiannol gorau'r sir…Mae effaith gadarnhaol hyn wedi bod fel craig enfawr yn cael ei thaflu i mewn i bwll a'r tonnau'n ymledu tuag allan. Mae wedi effeithio ar bob aelod o'n teulu'n anuniongyrchol....am ei fod wedi'n galluogi ni i wneud pethau. Mae wedi'n hadfywio ni; mae wedi bod yn brofiad mor anhygoel i'n mab...allwch chi ddim rhoi gwerth ar hynny, yn enwedig gan nad oes gennym ni lawer o berthnasau yma...mae wedi bod yn wych." (F32)

Mae'r teulu'n disgrifio'r modd y bu iddynt ddewis defnyddio taliadau uniongyrchol er mwyn cael cymorth un wrth un i'w plentyn awtistig gartref, a pham bod hynny'n gweddu i'w sefyllfa'n well na chael gofal seibiannol:
"Taliadau Uniongyrchol yw'r defnydd gorau o bellffordd…Mae hi'n arfer ag un gweithiwr, mae hi'n cael amser o ansawdd, mae hi'n cael amser gartref, ond gallwn orffwyso neu wneud pethau eraill gan wybod ei bod yn ddiogel…Mae'n llawer gwell na gofal seibiannol, oherwydd mae hi mor sâl mae'n rhaid imi roi meddyginiaeth iddi. Rhaid i mi gadw golwg arni, ac mae hi'n hiraethu amdanaf pan fydd ymhell oddi wrtha i…Mae'n golygu ein bod yn cael seibiant gan wybod bod rhywun gyda hi, ond dydyn ni ddim yn bell oddi wrthi, a dydw i ddim yn dechrau poeni…gall Daniel [y partner] a mi siarad â'n gilydd, gwneud pethau gyda Juliet [y ferch ieuengaf] a rhoi plentyndod mwy arferol iddi." (F27)

Disgrifiodd rhai o'r teuluoedd broblemau logisteg yn gysylltiedig â thaliadau uniongyrchol a gofal seibiannol; er enghraifft,
F28 - *"Does gen i ddim teulu wrth law i'm cefnogi. Cynigiwyd tair awr i ni drwy daliadau uniongyrchol, ac roedd fy modryb yn gwneud hynny. Yna gwnaeth fy modryb ymddeol. Roedd hi'n nyrs yn Hosbis Dewi Sant, ac mi wnes i hysbysebu; ac mae'n rhaid i chi ddarparu treth ac yswiriant cenedlaethol ar gyfer y tair awr yna, felly pwy fyddai'n cael ei gyflogi am dair awr yr wythnos, fel ail swydd, ond i dderbyn hanner yr arian? Felly rhoeson ni'r gorau i hynny, doedd o ddim yn werth y drafferth."*
F30 – *"Mae o i fod i gael gofal seibiannol....Mae o'n wirioneddol yn ei gasáu, cyn gynted ag y mae'n mynd…maen nhw'n gwneud gwaith andros o dda…mae'n lle mor braf…[Ond] does dim pwynt ei dynnu o allan o'i rwtîn a'i gynhyrfu drwy fynd ag o yno….Maen nhw'n dweud "os nad ydych yn mynd, chewch chi ddim cynnig". Rydyn ni'n teimlo bod yn rhaid i ni fynd....rydw i ar binnau bob tro mae'n mynd....mae'n gweithio i rai pobl ond ddim i eraill."*
F26 - *"Drwy'r taliadau uniongyrchol bu modd i ni gael hyd i rywun…a fyddai'n golygu y gallem wneud pethau gyda Camilla [y ferch arall]. Gweithiodd hynny'n iawn am tua phedair neu bum mlynedd....roedd hi wrth ei bodd, ac roedden nhw'n wych. Ond mae hynny wedi dod i ben rwan, oherwydd bu'n rhaid i'r wraig gael swydd wahanol gydag oriau gwahanol. Cyn gynted ag yr aeth Rhian yn llawn amser, collodd ei horiau ar gyfer taliadau uniongyrchol, ac ni allai'r wraig a oedd yn ei helpu fforddio colli cymaint o oriau, ac roedd hi wrthi'n trio cynnal amryw o swyddi, felly bu'n rhaid iddi dynnu'n ôl eleni.*"

Yr effaith ar arian, cyllid a chyflogaeth

Mae tad yn disgrifio'i benderfyniad i roi'r gorau i ddatblygu ei yrfa fel dirprwy bennaeth mewn ysgol er mwyn gofalu'n fwy effeithiol am ei ferch anabl:
"Mi es i at y pennaeth....dywedais "Dydw i ddim yn cyflawni fy swydd gystal ag yr wyf am ei wneud …Bydd yn rhaid i mi gamu'n ôl … yr un ffactor cyson fydd y ffaith bod gen i blentyn anabl…Roedd yn braf meddwl y gallwn i ddringo'r ysgol, ond roedd hi'n rhy anodd i ni gydbwyso hynny i gyd…doedd hi ddim yn werth y pwysau ar fy nheulu....does dim yn bwysicach yn fy mywyd na'm plant…yn bwysicach na'm gyrfa…Gall pawb fynd i'r gwaith a phoeni am eu plant. Dyna fel mae hi. Ond os ydych yn ofalwr…" (F26)

Mae mam yn egluro'r angen am hyblygrwydd, gan gynnwys addysgu gartref:
"Mae'n fwy cost-effeithiol i ni fod gartref ar ei chyfer …gallwn fod yn fwy hyblyg gyda hi. Gall orffwyso os oes arni angen, a gallwn ganolbwyntio pan mae hi'n teimlo'n iawn gan fod patrwm y boen mor afreolaidd. Roedd hi'n iawn am dair awr ddoe, felly roedd modd mynd â hi ar daith mewn cwch...mynd i weld yr adar, gwneud ymarferion....Ond pe bai hi mewn ysgol, byddai'n rhaid iddi gydymffurfio â'r amserau yno." (F27)

Mae rhieni'n disgrifio effaith cael plentyn ag anabledd ar eu sefyllfa ariannol a'u cyflogaeth:
"Cyrhaeddodd sefyllfa lle nad oedd y feithrinfa ddydd yn gallu ymdopi…oherwydd yr epilepsi a'i phroblemau bwydo. Bu'n rhaid i mi wneud y dewis i roi'r gorau i'm gwaith...collais £1,000 y mis. Ac rydych yn dal i orfod talu'ch morgais a mynd i'r holl apwyntiadau yna...a byw a goroesi....Mewn rhai ffyrdd, gallwn ni weithio'n gorfforol; yn feddyliol, rydyn ni yn rhywle arall achos rydych yn meddwl am y feddyginiaeth y mae arni ei hangen...rydych wedi bod yn effro hanner y noson gyda hi....Mae gennych yr holl bethau yna sy'n mynd i effeithio ar y diwrnod nesaf....Os oes gennych swydd sy'n straenllyd iawn hefyd...mae gennym ddigon o straen gartref, does arnoch chi ddim angen hynny." (F33)

(Gweler yr adran ar Gyflogaeth am enghreifftiau pellach.)

Disgrifiodd nifer o deuluoedd **yr effaith ar frodyr/chwiorydd:**

Mae mam yn disgrifio profiad ei phlant o gael eu hynysu oherwydd anabledd eu brawd/chwaer:
"Daeth yn unig iawn…tyfodd i fyny'n gyflym. Dechreuodd wneud pethau drosti hi ei hun, oherwydd roedd gen i'r babis o hyd....Mae gen i blant eraill, dydi'r un ohonyn nhw'n cael fy sylw pennaf i ar hyn o bryd. Y plant druan....mae ei holl ffrindiau'n mynd allan i bartïon; allai hi ddim gwahodd ffrindiau yma...ddim cael ffrindiau i aros dros nos....mae hi'n ferch dawel iawn....Rydw i mor falch, a hithau'n

ddeuddeg oed, mae hi'n gallu dechrau mynd allan ar ei phen ei hun; dydi hi ddim wedi cael unrhyw gefnogaeth...." (F10)

Mae mam yn disgrifio'r effaith ar ei phlant hŷn, gan gynnwys yr embaras a achosir gan ymddygiad cyhoeddus eu brawd/chwaer, yr aflonyddwch wrth geisio astudio ar gyfer eu harholiadau TGAU a Safon Uwch, ac yn dweud nad yw'r teulu erioed wedi bod ar wyliau. Er hynny, mae'n disgrifio sut maent wedi ymateb:
"Mae'n grŵp sydd wedi cael ei anghofio'n llwyr; y brodyr a'r chwiorydd...Y ddau hynaf.....mae ganddyn nhw allu anhygoel i ddeall, i fod yn amyneddgar, i aros eu tro, i beidio â chynhyrfu. Mae'n rhaid iddyn nhw ddysgu pethau.....mae'n baratoad da iddyn nhw, ond roedd hi'n wers anodd ei dysgu pan oedden nhw'n iau." (F32)

Mae'r teulu hwn yn disgrifio'r penderfyniad anodd i gael ail blentyn:
"Gymerodd hi amser hir i ni benderfynu a fyddem yn cael ei chwaer…mae ganddyn nhw berthynas hyfryd gyda'i gilydd… ond mae pethau wedi bod yn anodd…mae Juliet wedi gorfod tyfu i fyny yn llawer cynt nag y byddai fel arall, ond mae hefyd wedi golygu ei bod yn … gall, dim ond pedair a hanner ydi hi ond hi sy'n ymddwyn fel y chwaer fawr…Dydi hi ddim yn beth drwg iddi orfod gweld pobl yn cael anawsterau….Bydd pethau'n troi'n fwy cymhleth wrth iddi fynd hŷn...gan na fydd hi'n gallu gwneud rhywbeth neu gael ffrindiau i aros dros nos…" (F27)

Mae rhai teuluoedd wedi disgrifio ymrafael rhwng brodyr a chwiorydd a achosir gan y canfyddiad o ffafriaeth ac o gau allan, er enghraifft.
"Dim ond eisiau iddyn nhw gyd-dynnu yr ydw i….Mae Polly yn pigo ar Rebecca, dydi hi ddim yn deall pam ei bod yn ymddwyn fel mae hi ….Alla i ddim ei helpu hi, alla i ddim dweud nad oes unrhyw fai arni hi, ac nad oes unrhyw fai arna i chwaith. Mae hi'n dweud o hyd mai Rececca yw fy ffefryn, ond does gen i ddim ffefryn, rydw i'n trin y ddwy ohonoch chi yr un fath, dyna'r hyn rwy'n trio'i wneud." (F31)

(Mae'r adran ar Ofal Seibiannol yn cynnwys effaith gadarnhaol gofal seibiannol ar frodyr a chwiorydd)

Ofnau rhieni – trafododd llawer o'r teuluoedd agweddau a oedd yn eu hofni neu'n destun pryder iddynt/

Mae mam plentyn awtistig yn disgrifio'i hofnau ynghylch **diogelwch** ei phlant, yn ogystal â'i phryderon ynghylch dyfodol annarogan.
"Efallai ei fod yn un o'r plant yna nad yw'n mynd i wella. Does neb yn gwybod....Gallai fod fel hyn am flynyddoedd maith, ac rydw i wedi fy mharatoi fy hun r gyfer hynny.....Bydd ganddo'r cyflwr yma am oes....ond os na fydd yn gwella, rwy'n ofni beth fydd yn digwydd pan fydd yn tyfu....y trais, ac rydw i'n mynd i bryderu am y merched, achos mae o'n ymosod arnyn nhw rwan...sut ydw i'n mynd i ddelio â hynny?" (F10)

Mae mam yn disgrifio'i hofnau ynghylch **gwneud penderfyniadau** ar gyfer ei phlentyn anabl:
"Y penderfyniad mawr, mawr cyntaf y mae'n rhaid i chi ei wneud...yw i ba ysgol y dylech eu hanfon pan fyddan nhw'n bump oed…Gwnaethon ni gamgymeriad mawr…Rydw i'n wynebu yr un broblem...ac rydw i'n poeni'n ofnadwy am y peth am ein bod yn cyrraedd yr un pwynt gydag addysg bellach, ac mae arna i gymaint o ofn y byddwn yn gwneud y penderfyniad anghywir." (F32)

Mae mam yn disgrifio'i **hofn o ollwng gafael**:
"…Er ei bod hi'n hŷn ac yn dal i fod fel babi…Roeddwn i'n ei thrin hi fel babi, ond mae hi'n ddeuddeg oed. Alla i ddim parhau i'w lapio mewn gwlân cotwm, ac mae'n rhaid cael rhywfaint o bellter rhyngom ni, gan nad yw'n sefyllfa iachus i'r naill na'r llall...A'r prif beth sy'n gwneud i mi boeni amdani yw y gallai fynd yn sâl, neu beth sy'n mynd i ddigwydd iddi pan fydda i'n hen?" (F29)

Gan gynrychioli teuluoedd eraill a gymerodd ran yn yr astudiaeth, mae'r tad hwn yn disgrifio'i bryder ynglŷn â'i blentyn anabl **pan na fydd y rhieni yno** i ofalu amdanynt mwyach:
"Yr hyn sydd ar ein meddyliau ni drwy'r adeg, ond nad ydym yn siarad amdano....fy hunllef i yw "Beth sy'n mynd i ddigwydd pan na fydda i yma?"….Mi ddaw yna adeg pan fydda i'n rhy hen i'w helpu'n gorfforol…fydd hi fyth yn annibynnol…Ac fel tad....os ydach chi'n deffro yn yr oriau mân, dyna'r hyn sydd ar eich meddwl; 'Un diwrnod, dydw i ddim yn mynd i fod yma, a sut fydd hi'n ymdopi â hynny?' ac 'A yw'n deg i mi roi'r cyfrifoldeb ar ysgwyddau ei chwaer?'. Dydyn ni erioed wedi gwneud hynny, erioed wedi gwneud i'w chwaer ofalu amdani….Does neb yn mynd i fod â chymaint o ofal ohoni ag sydd gennym ni…does neb yn mynd i'w charu hi gymaint â fi.
…Dydyn ni ddim am wastraffu unrhyw beth…rhoi cymaint iddi, a chymaint o fwynhad…Rwy'n gobeithio y bydd yn datblygu ei sgiliau oes....Mae rhywun yn sylweddoli pa mor frau yw bywyd." (F26)

Ar y llaw arall, mae'r fam a'r tad isod yn disgrifio'u pryderon ynghylch **colli eu plentyn**:
"Wrth iddi fynd yn hŷn, nid yn unig y bydd pethau'n troi'n fwy anodd, ond mae hi'n mynd i fynd yn waelach…Dydi hi byth yn mynd i wella oherwydd ei chyflwr…Rydyn ni'n gwybod na fydd hi gyda ni am byth, ac mae hynny'n anodd, ond rydyn ni'n mynd i geisio'i chadw hi mor iach ag y gallwn ni gyhyd ag y gallwn ni. Ond mae'r ochr emosiynol yn dal yno, does neb am golli'u plentyn, a does arnoch chi ddim angen y straen ychwanegol o gael pobl, drwy....ddiffyg dealltwriaeth a hyfforddiant [yn dweud] "wel, gallwch chi wneud hyn"; "na, alla i ddim, mae ar fy merch fy angen i, ac rydw i am dreulio cymaint o amser gyda hi ag y gallaf, tra bod hynny'n bosib"." (F33)

Mae ofnau ynglŷn â'r **anhysbys** hefyd yn effeithio ar rieni plant ag anableddau:
"Ond mae'n codi ofn arnoch chi pan fydd unrhyw un yn cael diagnosis fel yna [awtistiaeth]…Rydych yn meddwl "beth ar wyneb y ddaear ydw i'n mynd i'w wneud?"…a sut mae'n mynd i effeithio ar eich bywyd…dydw i ddim yn gwybod beth sy'n mynd i ddigwydd iddi, ar ôl iddi droi'n 16…meddwl efallai am rywbeth i'w wneud ar gyfer ei bywyd. Ond mae'r pethau yna ymhell oddi wrthym ni ar hyn o bryd, a dim ond meddwl am heddiw y bydda i'n tueddu i'w wneud gan fod pethau'n newid mor gyflym...rhaid i chi obeithio er budd eich plentyn....Rydych yn gwybod nad ydi hi fyth yn mynd i wella, ond rwy'n meddwl bod angen iddi fod mor dda ag y gall hi fod." (F27)

Ymunodd plentyn saith mlwydd oed â pharlys yr ymennydd â'i mam yn y cyfweliad, a disgrifiodd ei hofnau ynglŷn â'i **dyfodol yn yr ysgol uwchradd**:
Mam: Nid yw [llawdriniaeth] yn mynd i'w helpu hi i gerdded…ond mae er mwyn ei helpu i fod yn annibynnol. Mae gan bob plentyn yr hawl i fod mor annibynnol ag sy'n bosibl, a phan fyddan nhw'n dechrau sôn am gostau ac ati....dywedais i wrtho "mae hi'n saith rwan, mae hi mewn clytiau, rhowch y llawdriniaeth yma iddi a bydd hi'n gallu gwneud iddi hi ei hun fynd i'r toiled"....pan fydd hi'n bedair ar ddeg yn yr ysgol uwchradd, yn dal i fod mewn clytiau, dydi hi ddim yn deg arni os oes modd gwneud rhywbeth ynglŷn â'r peth.

Merch: Pan fydda i yn yr ail ysgol, babi fydda i.

Mam: Na, dwyt ti ddim yn fabi rwan.

Merch: Ond bydda i'n dal mewn clytiau, yn bydda i? (F28)

Stigma yn gysylltiedig ag anabledd - siaradodd y rhan fwyaf o deuluoedd plant ag anableddau a gymerodd ran yn yr astudiaeth am stigma, ar ryw ffurf neu'i gilydd, boed y stigma hwnnw'n gysylltiedig â'u hymatebion, eu canfyddiadau a'u hagweddau eu hunain, neu'r ymwneud â'r ymateb yr oeddent wedi'i gael gan eraill.

Ymatebion mewnol:
Mae mam yn disgrifio'i hymateb pan gafodd wybod bod anabledd ar ei phlentyn:
"Y prif beth y byddwn i wedi'i ddymuno'i gael fyddai mwy o gefnogaeth pan gefais wybod fod Lucy yn anabl, oherwydd es i ar gyfeiliorn… yn gweiddi ar hwn a hon yn y stryd, roeddwn yn galaru, roeddwn wedi colli fy mhlentyn iachus, a hyd at ddwy flynedd yn ôl, doeddwn i ddim yn gallu gwneud dim ar

Ddiwrnod Mam, gan mai dyna'r diwrnod y collais i'r plentyn y dylwn fod wedi'i gael…roedd yn ddiwrnod trist iawn i mi" (F28)

Mae rhieni'n disgrifio'u canfyddiad o anabledd:
"Dydych chi ddim yn gweld hynny, tan i chi gael plentyn ag anabledd, oherwydd mae pawb am gael y teulu perffaith; y 2.4 o blant, a phan na fydd hynny'n digwydd, nid yn unig y mae hynny'n ergyd, ond rydych yn meddwl "beth wna i â nhw?" (F33)

Mae tad yn disgrifio'i atgasedd tuag at fod angen cymorth:
"Mae angen i bobl sy'n gweithio gyda [theuluoedd plant ag anableddau] wybod am yr emosiynau cysylltiedig. Nad yw'r rhan fwyaf o bobl am fod yn y sefyllfa honno, does neb eisiau cael plentyn anabl, does neb mewn gwirionedd eisiau gofyn am gymorth mewn sefyllfaoedd, a dydi'r rhan fwyaf o bobl ddim am i chi roi pethau iddyn nhw go iawn. Wel, dydw i ddim, ond mae'n debyg bod rhai pobl eisiau hynny. Dydyn ni ddim eisiau cardod gan neb" (F26)

Mae mam yn disgrifio'r broses o dderbyn y sefyllfa, ac o'i chanfyddiad ynghylch derbyn cymorth gan y Gwasanaethau Cymdeithasol:
"Mae'n debyg bod yr help ar gael, ond na wnes i ofyn amdano y rhan fwyaf o'r amser, rhag i bobol feddwl fy mod yn wan, ac mi rydw i ychydig bach yn styfnig…Ar ôl ychydig, rydych yn trio derbyn yr anabledd, ond mae'n cymryd blynyddoedd i weld nad yw hi'n mynd i fod fel pawb arall…Pan gysylltodd y gweithwyr cymdeithasol roeddwn i ychydig yn betrus, doeddwn i ddim am siarad â neb…Roeddwn i'n meddwl pe bawn i'n dangos fy mod yn wan....y bydden nhw am ei chymryd oddi arna i, ond nid felly yr oedd hi o gwbl mewn gwirionedd." (F29)

Mae mam yn cymharu ei hagwedd ei hun tuag at ofyn am gymorth a'i dderbyn:
"Hoffwn barhau i gael cefnogaeth…Rwy'n teimlo fel pe bawn yn gweiddi'n uchel, rwy'n teimlo fel sgrechian o waelod fy ysgyfaint "Plis." ....Mae rhai o'r bobl yma'n dweud "Dydw i ddim eisiau'r Gwasanaethau Cymdeithasol"; Rydw i am eu cael nhw....rydw i eisiau'r galwadau ffôn, eisiau iddyn nhw roi cnoc ar y drws; "Helo, sut ydych, sut mae eich mab? Beth sy'n digwydd? A oes angen help arnoch chi. Dydw i ddim wedi'i gael o o'r naill chwe mis i'r chwe mis nesaf...." (F10)

Gwnaeth y rhieni hyn benderfyniad ymwybodol na fyddai'r ffaith bod ganddynt blentyn ag anabledd yn eu diffinio:
F33 – *"Yn ogystal â bod yn fam, rydych yn oedolyn, rydych yn wraig; beth bynnag am hynny, ac mae'n golygu cael fy mhersonoliaeth fy hun. Am amser hir, roeddwn i wedi colli hynny, yn enwedig gyda phlentyn sâl - dim ond mam ydych chi. Dydych chi ddim yn berson, dim ond rhywun sy'n mynd i apwyntiadau ac yn ateb cwestiynau ac yn dilyn canllawiau gan y bobl yma, ac mae hi'n anodd iawn."*
F28 – *"Doeddwn i ddim am droi'n un o'r mamau yna nad ydynt ond yn ffrindiau â phobl â phlant anabl"*
F32 - *"Triais yn galed iawn i beidio â'm diffinio i fy hun yn ei gyswllt o a'i anawsterau, oherwydd rwy'n meddwl y gallwch droi'n berson reit druenus yn meddwl am un peth drwy'r amser. Felly, mae'n debyg mai un o'r ffyrdd rwy'n ymdopi â'r peth yn gyhoeddus, pan rwyf, i'r byd y tu allan, rwy'n tueddu i ddisgrifio ochr ddoniol bywyd, yn hytrach na thrasiedi'r sefyllfa."*
F26 - "*Rydw i wedi trio peidio byth â defnyddio fy merch neu ei chyflwr fel esgus…fydd Jade ddim yn dweud wrth bobl bod ganddi ferch anabl...wnaiff hi ddim dangos y gwendid yna, ond bydd llawer o bobl yn ei ddefnyddio fel un o'u prif esgusion…dydyn ni ddim wedi ymwneud yn ormodol ag ymgyrchu dros bethau….nid rhywbeth i'w bargeinio mohoni…Dydyn ni ddim yn mynd i sefyll â'n breichiau'n agored i'r byd cyfan o anabledd, mae'n rhaid i ni ganolbwyntio ar ein gwaith…"*

Ymatebion allanol:

Mae rhieni'n disgrifio'u rhwystredigaeth ynghylch anwybodaeth cymdeithas am anabledd, a'r angen i godi ymwybyddiaeth:
F33 - *"Dydi pobl…ddim yn eu gweld nhw fel pobl neu blant; maen nhw'n rhywun i syllu arnyn nhw…Bydd eu hwynebau'n amrywio, …dyma ni yn yr 21ain ganrif…mae pob un ohonom yn gyfartal, pam na ddylwn fynd â'm merch am dro o amgylch y dref heb i chi syllu arni er difyrrwch?…Mae'n*

bendant bod diffyg dealltwriaeth o hyd ynghylch…anableddau…Hyd nes y bydd yn digwydd i chi, dydych chi ddim yn sylweddoli…Gan nad oes unrhyw beth allan yno y gallwn ei ddefnyddio, dydi pobl ddim yn mynd â'u plant allan, felly dydi pobl ddim wedi arfer â gweld y plant hyn allan er mwyn iddynt ddod yn rhan o gymdeithas…Dyna'r cylch dieflig sydd angen ei dorri…"
F32 - *"Gellid gwneud llawer i wneud pobl ifanc eraill...plant normal....yn ymwybodol o hyn. Po ieuengaf y bydd plant wrth ddod i gysylltiad â phlant ag anableddau, yr hawsaf yw hi...iddyn nhw greu cyfeillgarwch a dealltwriaeth a fydd yn rhoi paratoad da iawn iddyn nhw ar gyfer bywyd....Os bydd rhywun yn 13 oed cyn cael rhywun yn eu dosbarth sy'n wahanol, mae hynny'n gofyn am sefyllfa lle ceir bwlio a chamddealltwriaeth....Plant iau; mae ganddyn nhw allu anhygoel i ddeall pethau, a dydyn nhw ddim yn gweld anabledd fel rhywbeth od neu ryfedd."*
F30 - *"Dydi o ddim yn hoffi sefyll allan…mae o'n gwybod ei fod o'n sefyll allan…gallai gerdded i'r ysgol a byddai llwyth o blant yn edrych arno fo…a bydd yn gwenu ac yn edrych i lawr ac yn cerdded….Roeddwn i'n arfer gwylltio pan fyddai pobl yn syllu arno, felly byddwn yn arfer cerdded yn ei ymyl gan afael yn ei fraich neu ei law"*

Mae rhieni'n disgrifio'r profiad anodd o deimlo bod eraill yn eu beirniadu:
F20 - *"Rydw i wedi bod ag o i Tescos neu rywle, ac mae o'n camfihafio…ac mae pobl yn edrych arnoch chi, ac rydw i'n meddwl "Ddylwn i ddim gorfod fy nghyfiawnhau i fy hun i chi" ond rydych yn teimlo fel pe baech eisiau dweud "Mae'n ddrwg gen i, mae gan fy mhlentyn broblemau ymddygiad"."*
F10 - *"Triodd fy ngalw i'n rhiant anghyfrifol am beidio â chadw digon o olwg arno…Dydw i ddim yn rhiant anghyfrifol…Mae o'n blentyn yn ei lawn dwf....ydw i i fod i'w glymu wrth gadwyn ar y llaw, fel nad yw'n symud, fel ci?... Rydych wedi gwneud i mi deimlo fel pe bai gen i'r plentyn ofnadwy yma na all fynd i'r unman..."*
F26 - *"Bydd pobl yn rhagdybio pethau amdani ac yn rhagdybio pethau amdanom ni. Pethau fel y car 'motability'....rydyn ni wedi cael un gan nad yw hi'n gallu mynd i'r unman....dim ond car 'estate' sydd gennym ni. A gallwn ni roi cadair olwyn ynddo fo os oes angen...dydyn ni ddim yn camddefnyddio'r system. Mae'n fy ngwylltio i fod modd i rywun roi enw drwg i chi am eu bod nhw wedi camddefnyddio'r system....Ond, hoffem gael ychydig o'r parch yna yn ôl, y parch eich bod chi wedi bod yma, eich bod chi wedi bod yn gwneud hyn am ddwy flynedd ar bymtheg. Dydych chi ddim wedi troi at gyffuriau nac alcohol, chi'n gwybod, y lefel yna o barch."*

Mae rhieni'n disgrifio'r labelu sy'n digwydd mewn cymdeithas, a sut mae hyn yn effeithio ar agweddau tuag at anabledd:
F10 - *"Does neb rownd ffordd hyn…yn gwybod am ei gyflwr…roedden nhw'n arfer meddwl mai digywilydd yr oeddwn i, doedden nhw ddim yn deall mai'r ffaith oedd bod gen i fab ag anawsterau ymddygiadol, drwg iawn….Wnaethon nhw ddim dod i gnocio ar fy nrws "Dydyn ni ddim yn eich gweld chi, ydi popeth yn iawn?"…Maen nhw'n gwybod rwan, a'r unig reswm am hynny yw bod Harry yn mynd i'r ysgol arbennig yma gyda bathodyn arbennig, ac maen nhw'n sylweddoli "O, ia, mae ganddi hi fachgen ag awtistiaeth ac anawsterau eraill." Felly, mae'n rhaid eu bod wedi meddwl fy mod yn rhiant drwg."*
F26 - *"Cawsom un ddadl gyda [sir] am eu bod yn cynnwys y plant yn y categori eang 'plant mewn risg' … Dydi'n plentyn ni ddim mewn risg....Ond yn fwy na hynny, doedd hi ddim yn blentyn mewn angen mewn gwirionedd, roedd hi'n blentyn anabl. Dydi'r stwff PC yna ddim yn fy nghynhyrfu i'n ormodol, chi'n gwybod, mae fy mhlentyn yn anabl. Nid ei bai hi ydi o, ond mae hi. Mae ganddi nam ar y golwg, wel; mae hi'n ddall. Weithiau mae'n rhaid i chi ddweud pethau'n blwmp ac yn blaen er mwyn i bobl ddeall."*

4.2 Cysyniadau: rhesymau teuluoedd am eu profiadau

Mae nifer o gysyniadau wedi codi o'r astudiaeth, nad ydynt o reidrwydd yn ffitio i un maes gwasanaeth. Cysyniadau trosfwaol yw'r rhain sy'n rhoi rhai mewnwelediadau defnyddiol ar gyfer cwestiynau fel "pam" a "sut".

4.2.1 Argyfyngau neu drobwyntiau / sbardunau (ac ymyrraeth/ataliaeth)

Gall yr iaith a ddefnyddir gan deuluoedd i ddisgrifio'u sefyllfa neu gyfres o ddigwyddiadau ddatgelu llawer iawn. Gwnaeth nifer o deuluoedd a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon fyfyrio ynghylch neu gyfeirio at drobwynt neu sbardun yn eu hamgylchiadau a wnaeth naill ai newid pethau er gwell neu er gwaeth. Defnyddiwyd brawddegau fel "gwaethygodd pethau ar ôl hynny" neu, "a dyna fu'r trobwynt i ni". "dyna pryd y gwnaeth y craciau ddechrau ymddangos", "ers hynny...." yn aml, ac yn aml yn ddiarwybod gan deuluoedd wrth iddynt adrodd eu storïau. Mae hyn yn rhoi mewnwelediad defnyddiol o rôl a phwysigrwydd ymyrraeth ac ataliaeth.

Mae'r enghreifftiau canlynol yn dangos yr argyfyngau neu'r trobwyntiau amrywiol. Bydd rhai teuluoedd, wrth iddynt ddisgrifio, yn myfyrio ar yr hyn fu'n ddefnyddiol, neu'r hyn a allai fod wedi bod yn ddefnyddiol yn ystod argyfwng (neu cyn hynny) er mwyn atal eu sefyllfa, neu fel ymyrraeth i'w helpu drwyddi. Mae'r myfyrdodau hyn wedi'u cynnwys yn yr enghreifftiau.

Tor teulu:
F9 - *“O fewn rhyw fis fe lwyddon nhw i'm cael i mewn i [ysgol uwchradd]. Roeddwn yno am tua chwe mis, ond yna cefais lawer o byliau o banig, a doeddwn i ddim yn mynd i'r ysgol yn aml o'r herwydd. Rydw i'n meddwl mai'r rheswm am hyn oedd bod fy rhieni'n gwahanu a phopeth, achos roedd yn dipyn o ergyd i mi. Yna, gwnes i benderfynu nad oeddwn yn licio fanna chwaith, a gwrthodais fynd yn ôl yno."*
F8 - *“Pan oedd fy merch … ond deufis oed, gadawodd fy ngŵr, ac yna cefais gyfnod gwirioneddol anodd, oherwydd doeddwn i ddim yn gwybod ble i ddechrau efo ffurflenni, bu'n rhaid i mi roi'r gorau i'm gwaith am fod yn rhaid i mi aros gartref i ofalu am y plant, a meddyliais “…beth ydw i'n mynd i'w wneud?”…Roeddwn i ar ei hôl hi efo'r rhent a phopeth....Dywedodd rhywun...wrtha i am adeilad...Gallwn fynd i weld merched i drafod ffurflenni budd-dal ac ati, felly es i mewn yno a dweud “mae fy ngŵr wedi fy ngadael”, a dywedais “Rwyf…wedi gorfod rhoi'r gorau i'm gwaith a dydw i ddim yn gwybod beth i'w wneud”.”*
F15 - *“Pan adawodd Ryan, dyna oedd y gwelltyn olaf, aeth pethau'n waeth arna i. Ac roedd y merched yn ei golli o, achos pan ddaethon nhw adref, gofynnon nhw "Ble mae Ryan?", ac mi drois i atyn nhw a dweud "Wnaeth pethau ddim gweithio." Y brif un sydd ar ei cholled yw Susie. Dair blynedd a hanner i'r dyfodol, hi fydd yr un fydd yn dioddef. Ers i Ryan ddod yn ôl doeddwn i ddim yn yfed, ond mae o wedi dod yn ôl ac mae popeth wedi newid."*

Profedigaeth
F3 - *“Mae llawer o'm ffrindiau'n dweud, oherwydd y cam-drin....ac am fy mod wedi setlo i lawr yn rhy ifanc a brysio i briodi, a mynd i ddisgwyl yn gyflym, yna colli babi; ac efallai ei fod o wedi cronni yn fy meddwl ar hyd y blynyddoedd wrth geisio'i gadw'n gyfrinach a pheidio â chael cwnsela ar gyfer y babi, a cheisio ymdopi â'r peth a meddwl 'beth wnes i o'i le?'....hyd nes i'r cyfan ffrwydro ryw ddiwrnod ac i mi golli'r ffordd fel petai. [gan arwain at ddibyniaeth ar alcohol]*
F14 - *“Bu farw fy chwaer pan oedd hi tua chwe mis oed…felly bu'n anodd i Mam ddelio â hynny ar hyd y blynyddoedd. Rydw i'n meddwl y gallai Mam fod wedi elwa ar lawer o gwnsela profedigaeth, achos hyd yn oed rwan - penblwyddi priodas, penblwyddi....mae hi'n fwy isel na'r arfer...Rydw i'n meddwl bod Mam wedi bod ar ei ffordd i lawr ers yr adeg pan fu farw Claire. Ar hyd y blynyddoedd mae wedi mynd yn waeth ac yn waeth".*

F19 - *"yn sydyn, bu farw ei mam. A phan fu farw ei mam, aeth hi ar chwâl, oherwydd dechreuodd y cyfan am ei thad ddod i'r wyneb [bu'n ei cham-drin pan oedd yn blentyn]...Roeddwn i'n gwybod sut roedd hyn yn effeithio ar ei meddwl hi, rwy'n gwybod beth yw'r broses alaru... Ond doeddwn i ddim yn disgwyl iddi ddiflannu i'r Alban ganol nos....a gadael y plant yn y tŷ"*
F16: *"Ac yna, es i ddisgwyl fy ail fachgen a gollais ym 1998, marwolaeth yn y crud, a dim ond dechrau y gwnaeth llawer o broblemau bryd hynny….Dyna pryd y dechreuais ar y cyffuriau caled…Roeddwn yn galaru yn fy ffordd fy hun, yn fy lapio fy hun mewn gwlân cotwm …Rwy'n dal heb gael fy nghwnsela ar ei gyfer o hyd heddiw. Ond roedd fy nghyn bartner wedi cael ei yrru i'r carchar, ac roeddwn yn disgwyl hefyd ar y pryd, felly roedd fy meddwl i ar chwâl. Roedd o'n defnyddio llawer o gyffuriau caled....Doeddwn i ddim yn ateb y drws i'r gweithwyr cymdeithasol, ddim yn mynd i unrhyw apwyntiadau cyn geni. Clois fy hun yn y tŷ....Yn y pen draw, agorais y drws a dweud y cyfan wrthyn nhw i gyd, a dweud "Ylwch, mae arna i angen help". Dangosais fy mreichiau iddyn nhw, ac mi gawson nhw'r help i mi."*

Cam-drin domestig:
F4 - *"Cefais fy hun mewn perthynas gamdriniol…. trodd y sefyllfa'n gaseg eira mewn gwirionedd…Roeddwn ar yr adeg yna lle cefais fy ngorfodi i gael help…mae yna sbardun mewn perthynas gamdriniol....lle bydd rhywbeth yn clicio ac rydych yn meddwl "does dim rhaid i mi fyw fel yma". Rydw i'n meddwl pan mae'r sbardun yna'n digwydd....dydw i ddim yn gwybod a oedd un tîm cefnogi penodol yn arbennig ar gyfer pobl yn y sefyllfa yna lle maen nhw yno ar unwaith, mae hynny'n gofyn gormod, ond yn anffodus, pan rydych chi mewn perthynas fel yna, dyna'r union beth yr ydych ei angen....achos mae'r sefyllfaoedd pan ddewch chi allan o berthynas dreisgar yn newid - rydych ar fin y gyllell."*
F4 - *"Ers hynny mae hi wedi cael llawer o broblemau iechyd meddwl, mae'r deunaw mis diwethaf wedi bod yn hunllef llwyr…. Wrth i'r wythnosau fynd yn eu blaenau....y ffordd yr oedd o yn ymddwyn, y gwaetha yr oedd, doedd hi....ddim yn mynd i'r ysgol. Roedd hi'n cael 'A' ym mhob dim cyn i hyn ddigwydd, chefais i'r un alwad ffôn gan yr athrawon ynglŷn â'i hymddygiad cyn hyn, yr un gŵyn amdani....Roedd hi'n effro drwy'r nos yn crio....ers y llynedd mae hi wedi cymryd pum gorddos, torrodd ei hun amryw o weithiau, mae hi wedi bod ar goll o'i chartref o leiaf ugain o weithiau, rwyf wedi riportio'r peth i'r heddlu."*
F16 - *"Dechreuodd o [partner] yfed ac yna…dechreuodd y trais...fel twpsyn, fyddwn i ddim yn dweud wrth neb…roedd yn rhaid i mi guddio'i fai, fel y mae gwragedd yn ei wneud, yn tydyn…dechreuodd pethau fynd o chwith yn o ddrwg...Dydw i ddim yn gwybod pam y gwnes i ddechrau cymryd cyffuriau eto...dechreuodd ein ffordd o fyw ddirywio'n llwyr o hynny ymlaen…Rydw i wedi gwneud yn dda dros y deuddeg mis diwethaf, mae yna newid mawr wedi bod ynof fi…faint o gymhelliant sydd gen i… Doeddwn i ddim yn cael help tua'r diwedd; cyn gynted ag yr oedden nhw wedi cymryd y plant oddi arna i, roedd fel pe bai'r holl gefnogaeth wedi diflannu dros nos."*

Troi'n fam yn yr arddegau:
F9 - *"Gallwn i fod wedi fy ngweld fy hun mewn llanast llwyr. Pe na bawn i wedi mynd i ddisgwyl Abby yn y lle cyntaf, dydw i ddim yn gwybod ble y byddwn i rwan, achos roeddwn i'n mynd ar gyfeiliorn...roeddwn i'n treulio amser efo'r bobl anghywir, roeddwn yn gwneud yr holl bethau yna na ddylech chi fod yn eu gwneud yn yr oedran yna....Yn ystod y beichiogrwydd newidiodd popeth. Stopiais wrthryfela....Rhoeson nhw fi ar gwrs hyfforddi....ac es i ar gwrs Adeiladu Sgiliau, gan nad oedd gen i gymwysterau TGAU na dim...Stopiais yfed drwy'r amser...Rhaid i chi newid; rydych yn mynd i fod yn rhiant. Rydych yn mynd i fod yn gyfrifol am rywun arall; rydych yn mynd i fagu'r plentyn yna.' Ac yn llythrennol, mae fel cael cic fawr yn eich pen ôl....Byddai'n dda gen i pe na bai wedi cymryd mor hir - nid o ran mynd i ddisgwyl - ond i mi gallio fel y gwnes i."*

Colli swydd / diffyg cyflogaeth:
F6 - *"Ond yn y diwedd, mae'n ymddangos nad oedd gen i yswiriant pan gollais fy swydd…felly allwn i ddim parhau i dalu. Ac...es i i gryn dipyn o ddyled bryd hynny. Trodd yn ddwbl y swm yr oeddwn wedi'i fenthyg. Wedyn, cronnodd y biliau cyfleustodau a dechreuodd pethau bentyrru heb i mi sylwi. Allwn i ddim talu'r cyfraddau uchel am drydan a nwy...a dechreuais fod yn hwyr yn talu am y rheiny hefyd...Felly yn y pen draw roedd gen i ddyled o filoedd, mae arna i ofn, roedd wedi cronni'n filoedd."*

F13 - *"Roedd o'n wastad eisiau ymuno â'r fyddin, ond ddywedon nhw wrtho fo na fyddai'n gallu gwneud hynny am ei fod yn awtistig, ac mae wedi mynd yn llawer gwaith, ac ar i lawr ers iddyn nhw ddweud hynny wrtho fo, achos dyna'r unig beth yr oedd yn meddwl yr oedd eisiau ei wneud, ac, ond mae'n cymysgu â phobl sydd mor hen ag 19, 20 ac maen nhw'n mynd i bob math o drafferthion..."*

Diffyg lle mewn ysgol addas:
F13 - "*Bydd popeth yn syrthio'n deilchion heb y rheiny…Bydd popeth yn mynd ar i lawr oherwydd, heb fynd i'r ysgol yn iawn, does ganddo ddim i'w wneud, mae ganddo ddiwrnodiau heb ddim byd, alla i ddim gwneud dim byd gan fod yn rhaid i mi aros gartref efo fo....a phe bai wedi cael ysgol uwchradd a oedd yn ddigon da, ac wedi setlo yno, gallai pethau fod wedi bod yn gwbl wahanol, mae'n rhy hwyr iddo bellach mewn gwirionedd ond, gallai fod wedi bod yn gwbl wahanol.*
F14 – *"Rydw i'n meddwl y dylai rhywbeth fod wedi cael ei wneud o ran yr ysgol. Pan oedd yn chwech, cafodd ei wahardd yn barhaol o'r ysgol. Efallai y dylent fod wedi ystyried ysgol breswyl neu rywbeth tebyg bryd hynny, yn lle gadael pethau tan iddo droi'n ddeuddeg neu'n dair ar ddeg...."*

Colli llety:
F19 (support worker) - *"Mae hynny wedi effeithio arnyn nhw, colli'r tŷ… [pan symudodd y teulu i mewn gyda'u Nain] Roeddwn i'n meddwl y gallai pethau wella...ond mewn gwirionedd dirywiodd pethau, a dyna pryd y clywais o fewn yr ysgol fod Neil yn triwanta gyda phlant eraill"*
F4 – *"Doedd dim help ar gael o gwbl, doedd neb yno y gallwn droi atyn nhw a gofyn "beth ar wyneb y ddaear y gwna i, allwch chi fy helpu i ganfod rhywle addas?", achos roeddwn i'n rhannu tŷ gyda llwyth o ddynion, a minnau'n ferch un ar bymtheg oed. Rydw i'n edrych yn ôl rwan ac yn meddwl... "gallai unrhyw beth fod wedi digwydd"; roedden nhw'n ddynion rhyfedd;*

Diffyg diagnosis cynnar:
F18 - *"Pe baem yn gwybod bod rhywbeth o'i le efo Patrick yn y lle cyntaf, pe bai'r ymwelydd iechyd wedi gwrando arnom ni o'r cychwyn cyntaf, fydden ni ddim wedi mynd ar hyd y llwybr yna, lle byddai gormod o ofn arnom ni i adael Patrick yma ar ei ben ei hun pan oedd yn bod yn sâl ac yn neidio. Roedd arnom ni ofn y byddai'n tagu ar ei gyfog...roeddem yn poeni amdano am nad oeddem yn gwybod beth oedd o'i le ag o."*
F14 - "*Hefyd gyda Mick, gallech chi weld – rydw i'n gwybod nad yw ADHD wedi cael ei ddiagnosio [ei gydnabod] ers amser hir, ond dim ond pan oedd yn ddeuddeg oed y cafodd Mick ei ddiagnosio efo fo ac mae fy mam wedi bod yn ymdopi â'r peth ers pan oedd yn … ddwy/dair. Gallen nhw fod wedi gwneud llawer mwy i'w helpu gyda Mick pan oedd yn iau. Mae Mam yn amlwg wedi cael 8 neu 9 blynedd o uffern efo fo. Rydw i'n meddwl y gallai'r Gwasanaethau Cymdeithasol fod wedi rhoi ychydig bach mwy o, dwn im, seibiant oddi wrtho, os liciwch chi"*

Diffyg ymyrraeth ac ataliaeth gynnar:
Mae'r enghreifftiau canlynol yn dangos rhwystredigaeth rhai rhieni ynglŷn â'r meini prawf ar gyfer cael cefnogaeth, a system sy'n anelu i ymyrryd pan geir argyfwng, yn hytrach nag ymyrraeth ac ataliaeth gynharach:
"Beth alla i ei wneud? Rwy'n gwneud beth y galla i, rwy'n eu ffonio nhw; rwy'n dweud wrthyn nhw. Fydda i fyth yn clywed yn ôl oddi wrthyn nhw. Beth mae'n rhaid i mi ei wneud? Cael chwalfa nerfol? Oes rhaid i mi ddechrau troi at y ddiod, hel cyffuriau? Gwneud rhywbeth, brifo fy mhlant....er mwyn cael unrhyw fath o gefnogaeth, oherwydd nhw yw'r bobl sy'n ymddangos fel pe baen nhw'n cael cefnogaeth. A ni ydi'r rhai sy'n gorfod dal ati, a brwydro bob dydd, a chael dim byd. Rydan ni'n lwcus os ydan ni'n cael galwad ffôn bob rhyw fis neu ddau; "O, helo. Ydych chi'n iawn? Ydi popeth yn iawn? Rhaid i ni gyfarfod rhywbryd a chael sgwrs."…"Beth, yr un sgwrs ag y cawsom ni chwe mis yn ôl, achos does dim wedi newid"…Mae'n fy ngwneud i'n flin iawn…" (F10)

"Byddai'r rhestrau aros yn well pe baen nhw'n fyrrach ar gyfer CAMHS a dylid hefyd roi ystyriaeth mwy difrifol i fewnbwn rhieni…rydych yn adnabod eich plant eich hunain, rydych yn gwybod pan fyddan nhw'n sâl neu heb fod yn sâl, yn sâl eu meddwl neu'n sâl yn gorfforol…roeddwn i fel pla ar eu holau nhw. Bu'n rhaid iddi gymryd dau orddos er mwyn iddyn nhw wneud unrhyw beth, ac yn fy marn i roedd hi'n rhy...hwyr erbyn hynny...Roeddwn i'n teimlo y dylai fod wedi cael y cymorth a'r gefnogaeth yr oedd arni eu hangen cyn hynny i gyd." (F5)

"Yn y ddwy flynedd ers iddo adael [ar ôl tor teulu], rydw i wedi cael trafferth efo'r hynaf. Mae'r ysgol yn cynnig y gefnogaeth i'r plant, ond dydyn nhw ddim yn cynnig unrhyw gefnogaeth i'r rhieni, chi'n gwybod, rydw i wedi ffonio'r gwasanaethau cymdeithasol eto ynglŷn â'm merch, yr hynaf, er mwyn gweld a oedd unrhyw beth y gallwn i ei wneud, neu a allent gynnig cefnogaeth i mi, a dywedon nhw 'wel, does dim y gallwn ni ei wneud mewn gwirionedd os nad oes yna ddigwyddiad wedi bod neu rywbeth fel yna', a dywedais i 'dydi hynny ddim yn dda iawn y nac ydi?." (F8)

"Yr holl gyrsiau....y cyrsiau hunanhyder a phethau felly…rydw i'n meddwl y bydden nhw'n dda i blant eu hunain eu gwneud. Achos, os ydych yn meddwl am y peth, pan maen nhw'n gadael yr ysgol maen nhw'n mynd ar eu trywydd eu hunain, ac yna bydd pethau'n mynd yn ddrwg, a byddan nhw'n troi i mewn i mi. Felly os ydyn nhw, pe bawn i wedi cael hynny i gyd, yr holl bethau yr ydw i wedi'u cael dros y flwyddyn neu ddwy ddiwethaf, tra'r oeddwn yn yr ysgol, er mwyn atal y pethau drwg rhag digwydd, byddwn i wedi mynd ymhellach. Chi'n gwybod, byddai pethau....wedi bod yn wahanol oherwydd byddwn wedi cael....yr hyn yr oedd arna i ei angen." (F21)

4.2.2 Strategaethau Ymdopi

Mae ffordd y teuluoedd o adrodd eu storïau a'r ieithwedd a ddefnyddiwyd ganddynt yn rhoi mewnwelediad defnyddiol o'u hagweddau ac o'u strategaethau neu fecanweithiau ymdopi. Drwy ddadansoddi disgwrs, mae'r enghreifftiau canlynol yn rhoi cipolwg o'r modd y bydd gwahanol deuluoedd yn gweld eu sefyllfaoedd, sut maent yn ymdopi â nhw, a'r lefelau amrywiol o wytnwch.

Annibyniaeth ac ymdopi â sefyllfa - defnyddiai nifer o gyfweleion frawddegau ac ieithwedd fel "Dydw i ddim yn hoffi dibynnu ar neb arall...fi wnaeth fy rhoi fy hun yn y sefyllfa, mi wna i ddelio â'r peth" (F9); "Galla i ei wneud o fy hun" (F31); "wedi'i chymryd hi'n ddi-gŵyn - rydyn ni wastad wedi bod yn uned hunangynhaliol, hynny yw, rydyn ni wastad wedi gwneud popeth drosom ni'n hunain..dal ati wnaethom ni, ymdopi" (F26); "Mi wnes i ymdopi....trio trefnu rhyw ffordd arall" (F10); "mae o wedi dal ati…gwnaethon ni ddod drwyddi rywsut fel petai" (F25).

Parodrwydd i ofyn am gymorth – "Doedd arna i erioed ofn gofyn am help pan oedd hi wedi mynd i'r pen" (F32); "Rydw i'n mynd i ddelio â hyn ar fy mhen fy hun rwan....Roeddwn i'n meddwl y gallwn i, ond gwnes i gyfaddef yn agored fy mod wedi llithro'n ôl a bod angen help arna i eto" (F16).

Derbyniad – "ond dydi hyn ddim yn digwydd rwan, mae o yn y gorffennol, ac mae'n rhaid i mi symud ymlaen, ac fel y dywedais i, mae'r plant yn hapus, dyna'r peth pwysicaf" (F16); "Dydw i ddim yn poeni amdano, a dydw i ddim yn mynd i boeni amdano…Allwch chi ddim gorfodi plentyn awtistig i fwyta'r hyn nad ydynt am ei fwyta, a dyna ddiwedd arni." "Mae'n gwneud i chi fagu croen fel eliffant…rydych chi'ch dau'n colli haenau o groen, rydych yn troi'n fwy diamddiffyn, ond rydych chi hefyd yn cael cragen galed….Mae'n golygu eich bod yn mynd i eithafion…Bydd fy nagrau i'n cronni wrth wylio ffilm wirion, a galla i hefyd fod yn wynebgaled gan fy mod wedi gorfod delio â phethau nad oes neb arall wedi gorfod delio â nhw…Rydyn ni'n gweithio i roi'r ansawdd bywyd gorau bosib i'n plant, mae ychydig fel gêm o gardiau, rydych yn defnyddio'r llaw yr ydych wedi'i chael…rydyn ni i fod i ymdopi" (F26); "Rydw i wedi dysgu i ddelio â'r peth rwan...Rydw i'n berson reit negyddol....yn dipyn o realydd mewn gwirionedd. Byddai'n well gen i fod yn disgwyl y gwaethaf a chael rhywbeth da yn digwydd ac fel arall, a phob dim yn deilchion...ond does gan neb fywyd perffaith, mae rhywbeth bach yn poeni pawb." (F5).

Parhau i fod yn gadarnhaol – "rydyn ni'n trio bod mor bositif ag y gallwn ni" (F26); "dydi hi fyth yn mynd i wella, ond rydw i'n meddwl bod angen iddi fod mor dda ag y gall hi fod" (F27).

Cymryd un cam ar y tro - "mae cymaint o broblemau posib y gallai fod yn eu hwynebu, allwn ni ddim meddwl amdanyn nhw i gyd, rydyn ni'n eu cymryd nhw fel maen nhw'n dod, un ar y tro" (F26); "yn gosod nodau....rydw i'n cyrraedd yn raddol bach....dim ond camau bach iawn…gan dorri'r camau mawr

yn rhai haws ac yna cyrraedd y cam nesaf, a dringo'r ysgol" (F21); "rydw i'n mynd i gymryd pethau un diwrnod ar y tro" (F31).

Diolchgarwch – "rydyn ni'n trio mwy a mwy i beidio meddwl am yr hyn a allai ddigwydd, a pharhau i ddathlu yr hyn sydd gennym ni" (F26); "Mi wnes ddygnu ymlaen, ei addurno gorau ag y gallwn i a'i droi'n gartref; fy hofel damp i....roedd o'n gartref"(F24); "pan fydd popeth yn troi'n ormod i mi, rydw i'n meddwl, bu bron i mi beidio â'i chael hi, a dyna'r hyn sy'n eich helpu chi i beidio mynd ar chwâl weithiau" (F29); "felly dyna un peth da am beidio â chael llawer, rydych yn gwerthfawrogi pethau'n fwy, yn bendant" (F5).

Hunaniaeth – "nid dyna pwy yr ydyn ni…Dydw i ddim eisiau i'r ffaith bod gen i ferch anabl fy niffinio i…digwydd bod, mae gen i ferch anabl" (F26); "Triais yn galed iawn i beidio â'm diffinio i fy hun yn ei gyswllt o a'i anawsterau, oherwydd rwy'n meddwl y gallwch droi'n berson reit druenus yn meddwl am un peth drwy'r amser"; "eich addasu chi'ch hunan a'ch holl deulu at y peth" (F27).

Myfyrio a Synnwyr Ddoe – "Rydw i'n meddwl, 'o, alla i ddim ymdopi â hyn'. Er fy mod yn gallu ymdopi â'r peth; ond dydi hi byth yn ymddangos felly ar y pryd, y nac ydi?" (F5); "rydyn ni wastad yn anghofio fel yr oedd hi yn y dyddiau cyntaf; gwnaethom ddygnu ati, cario ymlaen. Ond gwnaethom ni ymdopi, ac mae hynny wedi'n gwneud ni'n bobl gryfach....rydyn ni wedi gwegian, gogwyddo a syrthio, ac wedi baglu o bont i bentan drwy'r ddwy flynedd ar bymtheg diwethaf"

Hiwmor - *"Un o'm ffyrdd o ymdopi'n gyhoeddus....i'r byd y tu allan…disgrifio ochr ddoniol bywyd, yn hytrach na'r drasiedi…Mae'n helpu os ydych yn gweld ac yn canolbwyntio ar y pethau anhygoel o ddoniol a all ddigwydd. Felly mi wnes i ymroi'n llwyr i fod y math yna o berson, a pheidio bod yn chwerw nac yn drist oherwydd y cyfan....Roedd ochr ofnadwy pethau'n fy llethu i, doeddwn i ddim yn ddigon cryf i ddelio â'r pethau ymarferol, a doeddwn i ddim yn gwybod yr hyn yr ydw i'n ei wybod rwan. Byddwn yn llawer doethach...rydw i wedi cael cefnogaeth dda iawn mewn gwirionedd, a doedd arna i erioed ofn gofyn am help pan aeth pethau i'r pen...Rydw i'n tueddu i fod yn rhywun sy'n ymdopi, ond rydw i bron wedi'i cholli hi amryw o weithiau."* (F32)

Brwydr - mae un teulu gyda phlentyn ag anabledd yn defnyddio brwydr fel trosiad i ddisgrifio'u profiadau:

"Dydi fy mywyd i ddim yn arbennig iawn, does dim un peth i ganolbwyntio arno, mae'n fywyd cyffredinol gyda phlentyn anabl, oherwydd wna i ddim eistedd yn ôl a pheidio gwneud unrhyw beth i Lucy. Rydw i am frwydro er mwyn iddi gael bywyd annibynnol pan fydd yn hŷn. Felly mae'n frwydr gyson....Pan adawon ni Obowen ddydd Iau, diystyrodd y meddyg yr SDR ar ôl brwydro am ddwy flynedd amdano fo, roeddwn i wedi fy nghynhyrfu, a fydda i ddim yn gadael iddi fy ngweld wedi cynhyrfu, a fydda i fyth yn gadael iddi fy ngweld i'n mynd yn flin. Dydw i ddim yn ei magu mewn amgylchedd gelyniaethus, sy'n gwneud iddi feddwl mai o'i herwydd hi yr ydw i'n brwydro drwy'r amser...dydw i ddim yn un sy'n mynd ar ôl sylw, a dydw i ddim yn teimlo bod angen cael rhywun yn gwmni i mi drwy'r adeg, rwy'n annibynnol ofnadwy a dydw i ddim yn hoffi llwytho fy mhroblemau ar bobl eraill chwaith. Dydw i ddim yn un o'r bobl na sy'n meddwl "o, mae arna i fy hun angen cymorth a chefnogaeth"..." (F28)

Astudiaeth achos (F27) - mae'r ieithwedd a'r trosiadau a ddefnyddir gan fam i ddisgrifio'r profiad o ofalu am blentyn ag anabledd yn datgelu llawer ynglŷn â'i hagwedd a'i mecanweithiau ymdopi. Mae'r rhain yn cynnwys: realaeth, cymryd un cam ar y tro, grymuso drwy fod yn hyddysg, bod yn ymgyrchydd, yn bositifydd, a phwysigrwydd gobaith a bod yn ddiolchgar.

"Felly mae hi wedi bod yn ffordd hir, ond o leiaf rydyn ni'n gwybod beth sydd o'i le arni rŵan, felly gallwn ni ddechrau mynd i'r afael â hynny, a phan fyddwn ni wedi gwneud hynny gallwn ni wneud llwythi o bethau gyda'r awtistiaeth
…Bydd pethau'n mynd yn fwy anodd wrth iddi fynd yn hŷn; maen nhw'n siŵr o wneud oherwydd… fydd hi ddim yn gallu gwneud rhywbeth neu gael ffrindiau i aros dros nos a phethau fel yna, ac rydych yn gwybod y bydd yna bethau y bydd yn rhaid i ni eu datrys. Allwch chi ddim meddwl am y rheiny ymlaen llaw, rhaid i chi weithio arnyn nhw pan fyddan nhw'n dod i'r amlwg …
…Rydw i'n meddwl, wel, roedden ni'n gwybod ei fod yn ddifrifol ar unwaith. Mae gan fy ngŵr a minnau dipyn o wybodaeth, rydyn ni wedi bod yn gweithio ym myd addysg ers tro, roedden ni'n dau'n athrawon ar y pryd. A doedd o ddim yn codi ofn arnom ni yn yr ystyr yna, roedden ni'n gwybod bod yn rhaid i ni ddarllen deunydd amrywiol a chanfod beth y gallen ni ei wneud ar ei chyfer.
…Ac mae yna lawer iawn y gallwch chi ei wneud, gwnaethom ni ganfod llwythi o bethau y gallwch chi eu gwneud ….therapïau a all helpu, dydi hi byth yn mynd i wella, efallai na fydd hi hyd yn oed yn siarad, mae'n well rhoi rhyw fath o obaith i bobl a dweud, drychwch, gallwch chi wneud hyn, gallwch chi wneud y llall, mae digonedd o opsiynau ar gael. Byddai wedi bod yn braf cael gwybod pa opsiynau oedd ar gael.…Rydw i'n meddwl y byddai'n braf cael ychydig mwy o help pan maen nhw'n cael diagnosis ar y dechrau.

Rwy'n gwybod na allwch chi ddweud bod eich plentyn yn mynd i wella, ac allwch chi ddim dweud hynny gyda'r rhan fwyaf o anableddau ac afiechydon, ond byddai'n braf edrych ar yr ochr gadarnhaol yn fwy a dweud "rydych chi'n gwybod y gallwch chi wneud hyn, neu y gallwch chi wneud y llall"… jyst gwahanol bethau a allai fod ar gael y gallen ni fynd ar eu trywydd nhw, neu bethau ar gyfer y dyfodol …

…Ond dydw i ddim yn gwybod beth sy'n mynd i ddigwydd i Bella ar ôl iddi droi'n 16… Rwy'n gobeithio efallai y bydd yn mynd i'r Gogarth erbyn hynny ac y bydd efallai'n meddwl am rywbeth i'w wneud yn ei bywyd. Ond mae'r pethau yna mor bell i ffwrdd oddi wrthym ni ar hyn o bryd, ac rydw i'n tueddu i feddwl am heddiw yn unig gan fod pethau'n newid mor gyflym. Does gen i ddim syniad a fydd hi'n siarad erbyn hynny. Rhaid i chi edrych ar yr ochr obeithiol gan nad oes unrhyw werth mewn edrych ar yr hyn sy'n negyddol. Mae'n debyg fy mod yn optimist ond rhaid i chi obeithio er mwyn eich plentyn oherwydd rydych chi am gael pethau'n well ar ei chyfer hi. Ac os nad ydych chi; wel, rydych yn gwybod nad ydi hi byth yn mynd i wella, ond rydw i'n meddwl bod angen iddi fod mor dda ag y gall hi fod. Os galla i ei chael hi i fod gymaint â hynny'n well mewn pum mlynedd arall, efallai y gallwn i ei chael hi i wneud rhywbeth. Hyd yn oed os yw hynny'n golygu paentio neu ddarlunio, chi'n gwybod, mae'n rhywbeth yn ei bywyd, rhywbeth y mae hi'n gallu ei wneud, ond rhaid i chi edrych ar yr ochr gadarnhaol. Allwch chi ddim edrych yn rhy bell i'r dyfodol gan nad ydych chi'n gwybod beth fydd yn digwydd.

…Yr unig beth yr ydym yn gwario'n harian arnyn nhw yw bwyd i'r plant a phethau i'r plant. Does gennym ni ddim dros ben ond rydym wedi ymdopi, ac rydym wedi llwyddo i redeg car, dim car gwych, ond car er hynny.
…ac wrth i Juliet [chwaer] dyfu mae'n amlwg y bydd arni angen mwy, ond bydd yn rhaid i ni groesi'r pontydd hynny pan ddown ni atyn nhw.

…Mae'n rhaid dysgu llawer yn gyflym gyda phlentyn anabl. Mae'n anodd iawn iawn ac yn golygu bod yn rhaid i chi eich addasu'ch hunan yn llwyr a'ch addasu'ch teulu cyfan. Ond gallwch chi brofi llawer o lawenydd achos mae hi'n blentyn mor hyfryd…. Ond rydw i'n meddwl ei bod hi'n drybeilig anodd. Rydyn ni wedi gwneud pethau nad oeddem erioed wedi disgwyl y byddem wedi'u gwneud. Aethom ni i America gyda hi i ddilyn y rhaglen 'sunrise' gyda hi. Gwnaethom ni godi miloedd yn ein hen dŷ i godi ystafell therapi gan nad oedd gennym ni un, rydym wedi gwneud pethau na fydden ni erioed wedi'u gwneud ac mae'n rhaid i chi drio'u gwneud nhw'n bositif, mae'n rhaid i chi drio gwneud y sefyllfa'n bositif er ei budd hi, ac er ein budd ni."

4.2.3 Profiadau rhieni yn eu plentyndod

Yn aml, cyfeiriai rhieni a gymerodd ran yn yr astudiaeth at eu profiadau eu hunain pan oeddynt yn blant, a'r modd yr oedd hynny wedi cyfrannu tuag at eu sefyllfa, neu ddylanwadu arni mewn rhyw fodd neu'i gilydd. Mae hyn fewnwelediad diddorol o bwysigrwydd torri cylchoedd a phatrymau di-fudd mewn teuluoedd o'r naill genhedlaeth i'r nesaf. Mae'r enghreifftiau canlynol yn dangos:

Cam-drin domestig

Mae mam yn disgrifio tyfu i fyny ar aelwyd lle'r oedd camdriniaeth ddomestig yn digwydd, cychwyn perthynas lle'r oedd hi ei hun yn cael ei cham-drin, ac effaith hynny ar ei merch ei hun:

"Doeddwn i ddim yn cyd-dynnu â Mam, a dydyn ni ddim wedi cyd-dynnu ers blynyddoedd… Pan oeddwn yn 10, gwnaeth hi fy rhoi dan ofal am flwyddyn; allai hi ddim ymdopi â mi, byddai fy llystad yn ei churo ac yn anffyddlon iddi....Mae hi'n meddwl mai dyna pam y gwnaeth hi yr hyn a wnaeth hi i mi, am nad oedd hi'n gallu ymdopi....

....Ges i fflat efo fy nghariad ar y pryd, sef tad y ddau blentyn sydd gen i, roeddwn i'n 17 ar y pryd. Roedd o'n cam-drin hefyd, felly neidiais o'r badell ffrio i mewn i'r tân fel petai.

…Ond fel rhywun ifanc fy hun…mae'n rhaid fy mod yn dal i fod yn 22 pan wnes i hynny [ceisio cyflawni hunanladdiad]… Roeddwn i'n teimlo'n gymysglyd ynglŷn â'm mam. Rydw i'n dal yn cynhyrfu rŵan...ond rydw i wedi dysgu i ymdopi â'r peth. Ond mae angen i Jessica gyrraedd sefyllfa lle mae hi'n meddwl 'iawn, dyna sut un yw Dad, a dyna sut mae'n mynd i fod yn y dyfodol, ac mae'n rhaid i mi ddysgu i ymdopi â hynny'.....Ers hynny mae hi wedi cael llwyth o broblemau iechyd meddwl....y ffordd yr oedd o yn ymddwyn, y gwaetha yr oedd, doedd hi....ddim yn mynd i'r ysgol. (F5)

Mae enghreifftiau eraill o gam-drin domestig yn cynnwys mam yr oedd ei dibyniaeth ar alcohol fel oedolyn yn tarddu'n rhannol o'i phrofiadau o gael ei cham-drin yn rhywiol gan ei brawd (F3); mam a wnaeth syrthio i berthynas gamdriniol yn ifanc iawn, a adawodd ei chartref a'r ysgol cyn pryd, ac a gafodd broblemau dilynol gyda'i phlant ei hun (F4); mae gweithiwr cymdeithasol yn disgrifio sut mae cael ei hesgeuluso'n ddifrifol yn blentyn wedi effeithio ar allu ei chleient i fod yn rhiant, ac wedi peri ei bod yn cychwyn perthnasoedd camdriniol (F17) a thad sy'n disgrifio sut mae ei brofiadau ef ei hun a phrofiadau ei wraig o gam-drin domestig pan oeddynt yn blant wedi effeithio ar eu gallu i fod yn rhieni ac achosi tor teulu (F19)

Oherwydd y ffordd y cefais i fy magu, yr hyn y bu'n rhaid i mi fynd drwyddo fo efo 'nhad...dyna fy ngwendid efo fo [ei fab ei hun]...Pan oedd yn blentyn....codais fy llaw i'w daro fo unwaith, ac am iddo grynu gan ofn, daeth â rhywbeth yn ôl. Ac roedd fel pe bai fy meddwl i wedi mynd...A dyna fy unig wendid efo fo...Peidiwch â'm camddeall i, rydw i yn ei ddisgyblu, ond mae o'n cael gwneud fel y myn, rydw i'n rhy feddal efo fo...Ac mae'n debyg....bod hynny'n ychydig o ddiffyg ynof fi....chi'n gwybod, gyda'r ysgol ac ati...achos yr hyn y gwnaeth fy nhad i mi, dydw i erioed wedi gallu ymdopi ag awdurdod."

[Yn disgrifio sefyllfa ei gyn-wraig]… *"Fy ngwraig i, cefais wybod ar ôl hynny fod …ei thad wedi bod yn potsian efo hi pan oedd hi'n blentyn….Roedd hi wedi bod yn cadw'r cyfan iddi hi ei hun, felly roeddwn i'n gwybod i ble'r oedd hyn yn mynd, ac roedd yn ei gwneud hi'n sâl…mae'r cyfan yn cyfeirio'n ôl ato fo, oherwydd pe bai heb wneud yr hyn a wnaeth i'm gwraig pan oedd hi'n blentyn, fyddai hi ddim wedi ymateb fel y gwnaeth…Pan fu farw ei mam, roedd hi'n flin gyda'i mam…Dyma pam y collodd ei phwyll …a dyna pam y rhedodd hi i ffwrdd…"*

Bod dan ofal

Mae mam yn disgrifio cylch ei phrofiadau ei hun o fod dan ofal pan oedd yn blentyn, effaith hynny ar ei gallu ei hun i fod yn rhiant, a chanlyniad hynny, sef bod ei phlant ei hun yn cael eu rhoi dan ofal:

"Roeddem ni i gyd mewn cartref....nid dyna fel yr wyf am i bethau fod i'm merched i…Roeddwn i gyda theulu maeth…yna yn ôl yn y cartref, ac yna gyda theulu maeth unwaith eto….cefais fy rhoi mewn ysgol breswyl…Y cyfan wnes i erioed oedd gwrthryfela a thorri pethau ac wedyn yfed.…Ond pe baem ni wedi cael gweithwyr cymdeithasol da pan oeddem yn iau, byddai pob un ohonom wedi bod yn iawn. Pan gymeron nhw'r efeilliaid i ffwrdd....roedd yn union yr un peth â phan gawsom ni'n cymryd oddi ar Mam....roedd yno ofnadwy....Allwn i ddim disgyblu'r merched, gan nad oeddwn i'n gwybod sut....Sut y

gallwch chi wybod beth yw disgyblu pan rydych wedi treulio'r rhan fwyaf o'ch bywyd mewn cartref?... Byddai un aelod o staff yn eich disgyblu, a byddai un arall yn dod ar ddyletswydd ac yn dweud wrthych chi am wneud rhywbeth arall...Tua wyth ohonyn nhw bob dydd yn dweud wrthych chi am wneud gwahanol bethau....mae'n drysu rhywun...Achos dyna sut fyddwn i'n arfer siarad â'm plant, achos dyna sut cefais i fy magu...." (F15)

Amgylchiadau teuluoedd ansefydlog / cymhleth
Disgrifiodd rhai teuluoedd pa mor gymhleth oedd cyfansoddiad eu teulu wrth iddynt dyfu i fyny, a'r modd y mae hyn wedi'i adlewyrchu yn eu sefyllfa bresennol. Dyma un enghraifft o deulu o'r fath:
"Roedd hi'n galw Zoe yn llysfam...a doeddwn i ddim yn meddwl bod unrhyw beth o'i le â hynny…a phan y gwnaethon nhw egluro hynny'n iawn i mi, roeddem wedi stopio hynny…Ond byddai'n dechrau ei galw hi'n 'Mam', ond roedd hi'n gwybod mai Idris oedd ei mam…A dywedodd y gwasanaethau cymdeithasol "na mae hynny'n anghywir"…a dywedais i "pan oeddwn i'n iau, roeddwn i'n arfer galw fy chwaer yn Mam gan mai hi oedd yn gofalu amdana i drwy'r adeg, ond roeddwn i'n gwybod mai fy chwaer hi oedd hi pan eglurodd Dad hynny wrtha i"…Roeddwn i'n gwybod mai fy nau riant oedd fy mam a'm tad…gan mai nhw wnaeth ddod â mi i'r byd, roeddwn i'n gwybod pwy oedd fy rhieni…Mae fy mhlant yn galw taid yn "Dad" am ein bod ni i gyd yn ei alw'n "Dad", mae fy mhlant wedi codi'r arfer, a dywedon nhw "mae hynny'n anghywir, ddylai'r plant ddim bod yn ei alw'n 'Dad', chi yw'r tad, nid y fo" a dywedais "wel, does dim byd o'i le yn fy ngolwg i"…" (F18)

Mae mam ifanc yn disgrifio plentyndod anodd llawn problemau'n gysylltiedig ag ymddygiad ac addysg, a briodolir yn rhannol i'r ffaith bod ei rhieni wedi gwahanu. Mae hi'n ofni y bydd yr un patrwm yn ailadrodd gyda'i merch:
"Dyna'r un peth sy'n fy mhoeni am fy merch; Dydw i ddim am i hynny ddigwydd, ond os bydd yn mynd i ddisgwyl yn un ar bymtheg, bydd hi'n mynd i ddisgwyl yn un ar bymtheg. Byddwn i'n fam gefnogol, fel yr oedd Mam efo fi. Ond dydw i ddim am i hynny ddigwydd iddi, achos rydych yn colli cymaint o'r pethau yna, rhwng bod yn un ar bymtheg ac yn...un ar hugain, yr holl bethau yna y mae'r bobl eraill fy oed i'n eu gwneud. Rydych yn colli cyfleoedd i wneud pethau, ac mae'n rhaid i chi dyfu i fyny'n gyflym; mae'n rhaid i chi, does gennych chi ddim dewis," (F9)

4.2.4 Gwerthuso pwy neu beth sy'n gyfrifol am sefyllfa

Wrth adrodd eu storïau, byddai llawer o'r teuluoedd yn ceisio egluro pam bod sefyllfa wedi digwydd a phwy oedd ar fai, a gwerthuso pwy neu beth a oedd yn gyfrifol am broblem. Er bod rhai teuluoedd yn beio ffactorau allanol, gallai eraill weld eu cyfraniad a'u camgymeriadau eu hunain. Byddai rhai teuluoedd yn mynd ati ohonynt eu hunain i ddatrys problem, hyd yn oed os nad hwy a achosodd y broblem o reidrwydd, tra byddai eraill yn teimlo mai'r gwasanaethau a weithiai gyda hwy oedd yn llwyr gyfrifol am wneud hynny. Mae'r enghreifftiau canlynol yn dangos y pwyntiau hyn:

Pennu cyfrifoldeb:

Mae mam yn dweud mai dylanwad ei chyn-ŵr sy'n gyfrifol am agwedd ac ymddygiad troseddol ei mab.
"Trywydd arferol…hogyn yn ei arddegau yn yr amgylchedd anghywir ydi o…dechreuodd gyda mân-ladrata...Buodd o'n cwffio eto…Rydw i'n meddwl bod y trais wedi dod o ochr ei dad. Does ganddo ddim parch tuag at ferched o gwbl....ond mae o'n hogyn annwyl. Mae'n gymdeithasol, yn ddoniol ac yn boblogaidd. Ond mae hawdd dylanwadu arno....Un o'r hogiau yma sy'n meddwl bod ar y byd ddyled fawr iddo am fodoli. Mae o wedi cael hynny gan ei dad....Mae o eisiau'r hyn sydd gan bobl eraill. Os ydyn nhw wedi gweithio 10 - 15 mlynedd amdano fo, mae o am ei gael o rŵan am ei fod yn ei haeddu - dyna'i ffordd o feddwl, sy'n ofnadwy." (F4)

Mae rhieni y mae eu mab yn derbyn cefnogaeth gan y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid ar gyfer problemau'n gysylltiedig ag alcohol yn dweud mai'r ffaith nad oes gan bobl ifanc ddigon i'w wneud sy'n gyfrifol am hynny.
"Weithiau gyda'r yfed, diflastod yn unig sy'n ei achosi o, does ganddyn nhw ddim byd arall i'w wneud…maen nhw'n hongian o gwmpas y lle mewn criwiau....yn meddwi bob nos. Maen nhw fel pe baen nhw'n cerdded y strydoedd am 2 yn y bore yn yfed...Does yna'r unlle iddyn nhw fynd na dim iddyn nhw ei wneud, dim byd oll...Mae yna glwb ieuenctid....ddwywaith yr wythnos, ond does dim ar gael yn lleol....dim yr ydw i'n gwybod amdano...Ble bynnag y byddan nhw'n mynd, os ydyn nhw mewn grwpiau, byddan nhw'n cael eu symud ymlaen am eu bod yn wrthgymdeithasol ac ati." (F12)

Yn ôl rhieni, mae cost gweithgareddau yn ffactor sy'n cyfrannu tuag at ddiflastod ac ymddygiad eu mab:
"Mwy o chwaraeon, mynd â nhw i lefydd neu wneud gweithgareddau ac ati…Achos does dim byd iddyn nhw ei wneud yn fan hyn mewn gwirionedd, ac os ydynt yn mynd i unrhyw le mae'n gostus yn tydi iddyn nhw fynd i lefydd. [Fyddai ddim yn mynychu'r clwb ieuenctid] gan fod yna ryw drafferth yno o hyd." (F11)

Mae mam yn dweud mai diflastod, dylanwad cyfoedion a diffyg lle addas yn yr ysgol yw'r prif ffactorau a gyfrannodd tuag at y ffaith bod ei mab awtistig wedi dechrau troseddu:
"Yn y diwedd ymunodd â'r criw anghywir gan fod ganddo ormod o amser rhydd ac yntau i ffwrdd o'r ysgol…[Roedd wedi] gwrthdaro â gyrwyr bws, am ei fod yn teimlo'u bod yn disgwyl iddo wneud rhywbeth o'i le…Mae'n anochel y bydd yn mynd i helynt … Rydw i'n meddwl bod hyn wedi rhoi cyfle i'r awdurdod addysg beidio â'i roi mewn ysgolion â chefnogaeth briodol, am eu bod yn dweud bod ganddo anghenion penodol ac na allan nhw'u cefnogi, felly maen nhw'n gwneud dim.…Pe bai ond wedi cael ysgol uwchradd a oedd yn ddigon da, ac wedi setlo yno, gallai pethau fod wedi bod yn gwbl wahanol, mae hi'n rhy hwyr bellach mewn gwirionedd"
Mae'r gweithiwr sy'n gysylltiedig â'r teulu'n mynegi pryder bod ei enw drwg wedi dylanwadu ar ei ymddygiad:
"…Mae ei amddiffynfeydd cymdeithasol wedi bod yn ffactor arall...Mae'n hawdd i'w gyfoedion ddylanwadu arno….Mae llawer o sïon hefyd wedi bod yn gysylltiedig ag o drwy gydol ei addysg ac rwy'n…pryderu ei fod yn troi'n broffwydoliaeth hunangyflawnol…Roedd yna honiadau ei fod o'n cario arfau ac yn gwerthu sylweddau, ac erbyn hyn, mae'n edrych fel pe bai'n dechrau ymhél â hynny go iawn." (F13)

Mae mam yn nodi'r patrymau sydd wedi'u sefydlu mewn teuluoedd o ran dewisiadau ynghylch ffordd o fyw:
"Mae yr un peth gydag ysmygu, yr un peth gydag unrhyw beth. Rydych fel arfer yn canfod, os oes gennych chi deulu o ysmygwyr, y bydd y plant yn tueddu i ddechrau. Roeddwn i'n un o'r plant hynny; roeddwn i'n casáu ysmygu...ond roedd Mam a Dad yn ysmygu, wedyn mi wnaeth fy chwaer i ysmygu....mae fy mrawd i'n ysmygu....ac rydw i hefyd yn gwneud bellach....ffactor mawr." (F24)

Gan werthfawrogi'r anhawster y bydd gwasanaethau a chanddynt lwydd achosion trwm yn ei brofi, mae'r teulu hwn yn mynegi na ddylid gadael i'r teulu ofyn am gefnogaeth o'u pen a'u pastwn eu hunain bob tro:
"Fydd pobl ddim yn dod yma os nad ydych yn dweud wrthyn nhw bod problem....mae'n debyg mai'r llwyth achosion sydd wrth wraidd y peth...maen nhw'n delio â'r rhai sydd ar y ffôn byth a beunydd…dydyn ni ddim yn bobl felly. Felly mae'n debyg eu bod nhw'n anghofio amdanom ni. Hyd yn oed os ydi o ond yn alwad ffôn sydyn i ddweud "mae hi'n chwe mis ers i mi siarad â chi, ydych chi'n iawn?"...Ac os oes arna i angen rhywbeth neu os oes gen i gwestiwn i'w ofyn, byddaf yn ffonio'r unigolyn perthnasol. Ond rydw i hefyd y math o berson sy'n delio â'r peth fy hun, sydd wedyn yn golygu fy mod yn ysgwyddo gormod o faich, sy'n ychwanegu at lefel fy straen, sy'n ychwanegu at lefel straen y teuluoedd." (F33)

Mae mam yn disgrifio sefyllfa lle tynnir cefnogaeth yn ôl oddi wrth ei merch oherwydd diffyg ymgysylltu ar ran ei merch; mae hi'n teimlo ei bod hi'n gyfrifoldeb ar wasanaethau i barhau i gynnig cefnogaeth:

“Mae arni angen help…roeddwn i fel pla ar eu holau nhw! Bu'n rhaid iddi gymryd dau orddos er mwyn iddyn nhw wneud unrhyw beth....roedd hi'n rhy hwyr...Pan na wnaeth hi ddefnyddio'r gwasanaeth, fe gaeon nhw'r achos...Beth bynnag, fe gynhalion nhw gyfarfod brys...gwahoddwyd llwyth o asiantaethau er mwyn i mi gael dweud fy mod yn teimlo bod yr holl system wedi fy siomi'n lân. Oherwydd os na wnaiff hi ddefnyddio'r gwasanaeth, maen nhw jyst yn cau'r achos, a dydi hynny'n ddim help o gwbl, felly wedyn mae hi'n teimlo'u bod nhw wedi anobeithio ynddi, felly mewn gwirionedd mae hynny'n gwneud iddi deimlo'n waeth" (F5)

Mae mam a thad yn mynegi'u rhwystredigaeth am nad ydynt yn teimlo'u bod wedi cael y cyfle i'w profi eu hunain ac i gymryd cyfrifoldeb fel rhieni:
“I mi, mae hynny'n anghywir…dydyn ni ddim wedi cael cyfle i brofi ein bod yn rhieni da … roeddem yn gofyn am gael mynd ar y cyrsiau sgiliau rhianta yma…yn dal i aros…Ac mae'n ein drysu ni'n lân achos rydyn ni'n trio gweithio gyda nhw, ac maen nhw fel pe baen nhw'n mynd i'r cyfeiriad arall o hyd....Y cyfan yr ydyn ni am ei wneud yw bod yn rhieni da....Ond dydyn nhw ddim yn gwrando arnom ni, does ganddyn nhw ddim...Allen nhw fod wedi gwneud mwy i'n helpu ni.... Rydyn ni'n trio symud ymlaen. Ond does neb yn sôn dim am hynny. Dim ond y pethau drwg sydd wedi cael eu trafod. Dim o'r pethau da yr ydyn ni wedi'u gwneud....sut rydyn ni wedi gwella." (F18)

Roedd nifer fach iawn o deuluoedd yn amharod i gymryd unrhyw gyfrifoldeb am eu sefyllfa eu hunain, ac roedd ganddynt ddisgwyliadau uchel gan y gwasanaethau a oedd yn eu cefnogi. Roedd y fam a'r tad canlynol yn awyddus i gael seibiant o ofalu am eu plant:
“Mwy amser i ni'n hunain ac ati, fyddai hynny'n gwneud hi, mwy o le…Mae'r plant ar hyd y lle drwy'r amser gan nad oes unrhyw beth iddyn nhw i'w wneud…All hi ddim gweithio os oes ganddi bump o blant i ofalu amdanyn nhw.” (F11)

(Gweler yr adrannau ar "brofiadau rhieni yn eu plentyndod” ac “ymgysylltu â gwasanaethau” am wahanol enghreifftiau lle mae teuluoedd yn dweud pwy sydd ar fai neu sy'n gyfrifol am eu hamgylchiadau.)

Cymryd cyfrifoldeb

Mae chwaer yn disgrifio sefyllfa gymhleth lle cafodd ei brodyr eu rhoi dan ofal. Mae hi'n aml yn ailadrodd brawddegau fel "*gallen nhw fod wedi gwneud llawer mwy*..." a "*gallen nhw fod wedi rhoi llawer mwy o help gyda hynny....'*" Ond mae hi hefyd yn cydnabod rôl ei mam o ran gofyn am gymorth:
“Jyst popeth, ar hyd y blynyddoedd....mae'n rhaid ei bod wedi cyrraedd y pwynt lle'r oedd yn meddwl "beth wnes i i haeddu hyn?” …Dydi hi ddim wedi'i chael hi'n hawdd wrth i ni dyfu i fyny…ond dwi'n meddwl y gallai fod wedi delio â'r peth yn well. Gallai fod wedi gofyn am help, chi'n gwybod, gyda'r cwnsela ac ati." (F14)

Mae mam yn disgrifio sut y dylai fod wedi cymryd cyfrifoldeb am ei sefyllfa drwy ofyn am gymorth, a'r ofnau'n gysylltiedig â hynny:
“Fy mai i fy hun ydi o mae'n debyg, gan na wnes i ofyn am yr help. Doeddwn i ddim yn sylweddoli hynny ar y pryd, roeddwn i'n meddwl pe bawn i'n dangos fy mod yn wan, roeddwn i'n meddwl y bydden nhw am ei chymryd oddi arna i, ond nid felly yr oedd hi o gwbl mewn gwirionedd.” (F29)

Mae mam yn disgrifio'i hun yn gaeth i gylch dieflig o ran ei ffordd o fyw, a'r modd y llwyddodd i gymryd y cyfrifoldeb i geisio'r gefnogaeth sydd ar gael iddi:
“Ond mae yna fai arna i hefyd, achos dydw i ddim wedi gallu mynd at y meddyg i sortio'r cyfan chwaith….Ond alla i ddim mynd yno....y gwir yw mod i mewn cylch dieflig. Ond rydyn ni'n trio cael trefn ar bethau...A'r [yn enwi'r ddarpariaeth], wnaethon nhw ddim byd mewn gwirionedd. Mi ges i un apwyntiad, es i yno ar ôl bod yn yr ysbyty, a dyna ni. Ond mae'n debyg mai fy mai i fy hun ydi o, am i mi fethu'r apwyntiad." (F21)

Mae mam yn cydnabod bod y sefyllfa anodd gartref yn gyfrifol am ymddygiad ei mab, a bod cefnogaeth ar gael iddi pe bai wedi bod yn barod i'w derbyn?:

"Roedd yn blentyn a chanddo lawer o broblemau, chi'n gwybod, ymddygiad…O edrych yn ôl rŵan mae'n… debyg mai'r hyn a wnaeth achosi'r cyfan oedd yr hyn a oedd yn digwydd yn y tŷ, achos mae'r lleoliad mae o ynddo rŵan, mae o'n wych, fel plentyn gwahanol…Pe bawn i ond wedi gwneud llawer mwy efo'r gweddill, achos efallai wedyn y byddai pethau wedi bod yn wahanol iawn, ond mae hynny yn y gorffennol bellach yn tydi, ac mae'n rhaid i mi symud ymlaen.
…Alla i ddim edrych yn ôl rŵan a dweud "Wel, wnaethon nhw ddim hyn i mi, wnaethon nhw ddim y llall i mi" achos fe wnaethon nhw...bopeth yr oedd arna i ei angen, roedden nhw'n arfer cael...gwnaethon nhw gynnig pecyn cymorth helaeth. Roeddwn i fel petawn i'n herian weithiau yn toeddwn?" (F16)

Mae mam ifanc yn disgrifio'i phenderfynolrwydd i gymryd cyfrifoldeb am ei sefyllfa ei hun:
"Felly roeddwn i hefyd yn un ar bymtheg pam rois i enedigaeth…Cyn gynted ag yr es i i ddisgwyl, newidiodd popeth, gan nad ydw i'n coelio mewn cael gwared â phlant; os ydych yn mynd i ddisgwyl, eich cyfrifoldeb chi ydi o....rydych yn delio â'r peth...Dydw i ddim y math o berson sydd, dydw i ddim yn hoffi dibynnu ar bawb arall; Rydw i'n annibynnol iawn…. Bydda i'n delio â'r amgylchiadau, fi wnaeth fy rhoi fy hun yn y sefyllfa yna...Byddwn yn arfer gwylltio pe bai rhywun yn trio tynnu fy annibyniaeth oddi arnaf...Byddwn i'n dweud "Mi wna i wneud o fy ffordd fy hun - fy mywyd i ydi o"." (F9)

Mae mam yn disgrifio'i rhwystredigaeth gyda system nad yw'n annog teuluoedd i gymryd cyfrifoldeb am eu sefyllfa eu hunain, gan deimlo ei bod yn colli'r gefnogaeth y mae arni hi ei hangen:
"Mae yna bobl yr ydw i'n eu hadnabod sy'n gyrru, ond maen nhw'n dal i ddibynnu ar gludiant arbennig i gludo'u plentyn i'r ysgol; pam? Ewch â'ch plentyn eich hunan, mae gennych chi gar....Mae'r bobl yma'n gwastraffu'r adnoddau, ac yn gwneud pethau'n uffernol i bobl fel fi...Dywedodd Mam wrtha i mai'r rheswm am hyn oedd nad ydw i'n gwneud dim ynglŷn â'r peth...Rydw i'n gwneud popeth y gallaf...Beth y mae'n rhaid i mi ei wneud, colli arni'n llwyr? Oes rhaid i mi ddechrau troi at y ddiod, cymryd cyffuriau?....Brifo fy mhlant? Er mwyn cael unrhyw fath o gefnogaeth, achos nhw yw'r bobl sydd fel pe baen nhw'n cael y gefnogaeth. A ni ydi'r rhai sy'n gorfod dal ati, a brwydro bob dydd, a chael dim byd." (F10)

Nid oedd mam a oedd yn ddibynnol ar alcohol yn disgwyl cael cymorth, oherwydd roedd yn tybio mai hi oedd yn gyfrifol am ei sefyllfa ei hun:
"Roeddwn i yn...lle'r meddyg… am ei fod o'n rhywbeth yr oeddwn i'n ei wneud i mi fy hun, meddyliais na fyddwn i'n cael unrhyw gydymdeimlad gan y rhain…ac roedd o'n hollol anhygoel efo fi…Bydd pobl yn trio dweud ei fod o'n salwch ac na allwch chi mo'i helpu, ond efallai yn y bôn mai'r hyn yr oeddynt am i'w ddweud oedd "o, rwyt ti'n alci" neu rywbeth tebyg...Bydd pobl yn gofyn pam eich bod yn yfed, a yw wedi troi'n broblem? Doeddwn i ddim yn gwybod sut i ateb y cwestiwn, chwalodd fy nerfau a dyna oedd fy nghraig i, dwn i ddim. Alla i ddim ateb y cwestiwn yna'n iawn, ond fyddwn i ddim yn dymuno i unrhyw un ddioddef hyn" (F3)

I'r gwrthwyneb, teimlai'r fam hon fod eraill yn ei beirniadu am gyfrannu tuag at ei sefyllfa (aros mewn perthynas gamdriniol):
"Byddai wedyn yn fy mlino i gymaint....byddwn yn ofni'r hyn yr oedd am ei wneud, ac yn gollwng y cyhuddiadau, a dyna pryd y newidiodd yr Heddlu. Gallaf weld eu safbwynt nhw bellach, pa mor rwystredig yw'r sefyllfa. Ond y peth gwaethaf y mae ar wraig sy'n cael ei cham-drin ei eisiau yw teimlo nad yw'r heddlu yno, a pheidiwch â throi yn ei herbyn am ei bod yn gwneud popeth i gadw ei phlant yn ddiogel....Aethon nhw o gydymdeimlo'n fawr â mi i'm trin i fel baw....Mae'n sefyllfa ofnadwy, ond heblaw am hynny roedd yr heddlu'n wych...maen nhw'n teimlo'n ddiymadferth yn tydyn? Allan nhw ddim gwneud llawer iawn i helpu." (F4)

4.2.5 Ymgysylltu â gwasanaethau

Mae cysyniad cyffredin a godai o'r astudiaeth, "ymgysylltu a gwasanaethau" yn rhoi mewnwelediad pwysig i lwyddiant neu fethiant ymyraethau a darpariaethau. Byddai teuluoedd yn aml yn disgrifio'u hagwedd eu hunain, neu agwedd eu plant tuag at wasanaethau, boed y rheiny'n gadarnhaol neu'n negyddol, a'r modd yr effeithiai hyn ar eu sefyllfa.

Roedd sefydlu **perthynas dda â gweithwyr proffesiynol** yn aml yn cael ei ystyried yn ffactor allweddol er mwyn ymgysylltu'n effeithiol â gwasanaeth neu ymyrraeth, fel y dangosir yn yr achosion hyn:

Mae'r teuluoedd hyn yn disgrifio gwerth patrwm ymddygiad cadarnhaol a mentor y tu allan i sefyllfa'r teulu:
F13 - *“Mae'n debyg mai'r peth gorau am [gweithiwr ieuenctid], yw…pan fydd gan Rupert yn dweud bod ganddo broblem, bydd yn wynebu'r broblem honno, ac mae'n well iddo fo wneud hynny....mae'n debyg mai rhyw fath o fentor ydi o mewn gwirionedd, nid jyst gweithiwr ieuenctid…Mae Rupert yn meddwl ei fod yn reit cŵl…mae ganddo rywun i'w edmygu....Er nad yw efallai'n meddwl bod Rupert yn ymgysylltu cymaint ag y gallai, ond pe baech chi'n adnabod Rupert, dydi o ddim yn gwneud efo neb, felly mae'r ffaith ei fod o'n gwneud hynny o gwbl yn andros o gyflawniad.”*
F12 - *“Cael rhywun y gall gyd-dynnu ag o, fel mentor…Rydw i'n meddwl mai'r peth cyntaf y gwelais gyda phob un ohonyn nhw, Keith, Callum, unrhyw un ohonyn nhw, mai eu hargraffiadau yw hyn, os byddant yn clicio gyda'r sawl sy'n dod, dyna ni wedyn, maen nhw'n iawn, maen nhw'n dod yn gyffyrddus â nhw…a byddant yn gwneud bron unrhyw beth ar eu cyfer…Os bydd unrhyw un arall o'r tu allan yn siarad â nhw, byddan nhw'n gwrando, bydd ganddyn nhw bach, chi'n gwybod.”*
F9 - *“Gwnaethon nhw bennu gweithiwr [swyddog cefnogi tai] ar ein cyfer…roedd hi'n werth y byd....rhois gwtsh mawr iddi, a doeddwn i ddim am adael iddi fynd; Dydw i'n dal ddim eisiau gadael iddi fynd....mae hi'n wych ac yn rhoi cymaint o help i ni ag sy'n bosib, fyddai hi'n helpu unrhyw un ag unrhyw beth."*

Mae'r enghreifftiau hyn yn disgrifio pwysigrwydd cydweithredu a pharch y naill at y llall rhwng teuluoedd a gweithwyr proffesiynol:
F25 - *“Mae'r berthynas sydd gen i gyda hi yn un dda [gyda'r gweithiwr cymdeithasol]. Roeddwn yn ei chael hi'n anodd cysylltu â hi i ddechrau, a dydw i ddim yn ei chael hi'n hawdd iawn mynd ati, mae ganddi ryw ffordd..., ond… nid felly y mae hi mewn gwirionedd, dim ond fy nghanfyddiad i ohoni oedd hynny wrth ei chyfarfod am y tro cyntaf, ac rwy'n dal i gael y teimlad, rwy'n gwybod, mai fy nghanfyddiad ydi o, ac nad fel yna y mae hi mewn gwirionedd. Mae hi wedi bod yn wych…”*
F32 - *“Pe bawn i'n rhoi cyngor i rywun â phlentyn ifanc iawn gydag unrhyw fath o anawsterau....rhaid i chi gael gweithiwr cymdeithasol, a rhaid i chi gael perthynas dda â gweithiwr cymdeithasol da. [Maen nhw] yn allweddol i bopeth…ac os oes gennych berthynas braf a sefydlog…rydych hanner ffordd yno….Rydw i wedi cael perthynas dda, ond mae hynny am fy mod i wedi bod eisiau cael perthynas dda â'r gweithiwr cymdeithasol….roedd gen i'r agwedd gywir er mwyn sicrhau bod y berthynas yn llwyddo. Felly rydw i wedi helpu, wedi gwneud yr hyn y gallwn i ei wneud, wedi bod yn agored â nhw."*
F18 - *"Roedd hi [ymwelydd iechyd] yn gweithio gyda ni, ac roedden ni'n gweithio gyda hi, ac roedd hi'n wych.”*
F33 - *“Rydyn ni wastad wedi cyd-dynnu'n dda â phawb [gweithwyr proffesiynol amrywiol] achos rwy'n teimlo mai ond trio gwneud eu gwaith y mae pob un ohonyn nhw, felly does dim pwynt gweiddi a sgrechian achos gyrhaeddwch chi nunlle…Mae pob un ohonyn nhw'n gwneud eu gorau. Ac rydw i'n meddwl y gallan nhw weld ein bod yn trio gwneud ein gorau er mwyn Gayle, a'n bod yn gwerthfawrogi'r hyn y maen nhw'n trio'i wneud i Gayle, felly yn hytrach na gwrthdaro'r naill yn erbyn y llall, rydyn ni'n gwneud yn dda ochr wrth ochr..."*
F26 - *“Rydw i'n meddwl mai dyma'r degfed gweithiwr cymdeithasol i ni ei gael….ond y ffaith yw, doedden ni ddim eisiau…gweithiwr cymdeithasol mewn gwirionedd. Dydych chi ddim eisiau i ryw bobl ddod i mewn i'ch tŷ, eich tynnu chi'n ddarnau, ond rydyn ni wedi arfer â'r peth, rydyn ni wedi arfer ag [ail]adrodd pethau....gan nad ydyn nhw wedi darllen y nodiadau....gan nad ydyn nhw wedi gwneud eu gwaith cartref....Rydych yn beirniadu pobl yn ôl sut maen nhw'n rhyngweithio...Gallwch chi gael yr*

arbenigwyr gorau yn y byd, ac os ydyn nhw'n dda i ddim yn siarad ac yn gwrando...Mae pobl sy'n eich trin chi â pharch, yn siarad â chi'n dawel, yn amyneddgar, yn cydymdeimlo â chi yn werth mwy....Mae rhai pobl am i'w gweithwyr cymdeithasol fod yn ffrindiau iddyn nhw, a'r unig beth yr ydyn ni am iddyn nhw'i wneud yw...gwneud eu gwaith yn dda.... Ar ôl i chi feithrin perthynas â rhywun, rydych yn ymateb iddyn nhw ac am gadw'r berthynas honno."

Mae'r teuluoedd hyn yn disgrifio pwysigrwydd cysondeb o ran y berthynas â gweithwyr proffesiynol:
F3 - *"Cymerais ati [gweithiwr allweddol yn ystod therapi dadwenwyno]… Rhannais gymaint â hi, ac roedd cymaint yr oeddwn eisiau siarad amdano, a'r peth nesaf, dyma hi'n troi rownd ac yn dweud "Fydda i ddim yma"….Dywedodd dyma yw fy sesiwn olaf efo ti heddiw, bydd rhywun arall efo ti yfory….Roeddwn hynny'n gymaint o siom i mi...“beth wyt ti'n ei feddwl, rydw i wedi agor fy nghalon i ti”…wedi gostwng fy rhwystrau….Roeddwn yn barod i'm llofnodi i fy hun allan…Hyd yn oed heddiw, hoffwn i pe bawn i wedi rhoi'r gorau i yfed pan oedd hi'n fy helpu, am ei bod hi'n haeddu'r clod am iddi fy helpu i gymaint."*
F30 - *"Mae hi'n [therapydd galwedigaethol] enigma…Yn un ryfedd…Allwch chi jyst ddim cael gafael arni... Dydi hi ddim yn gweld ein mab, ond eto mae hi'n dal i feddwl [mae hi'n gwybod] beth sydd orau iddo, waeth beth mae ei fam yn ei feddwl; mae'n sefyllfa mor rwystredig...Mae rhieni eraill yn dweud wrthym fod eu Therapydd Galwedigaethol nhw yn fwy na pharod i helpu...Maen nhw'n dweud wrthym ei fod yn dibynnu ar bwy rydych yn ei gael, pwy sy'n cael eu dewis i weithio gyda chi, pwy rydych yn ffodus i'w cael. Bydd rhai ohonyn nhw'n gwneud popeth i'ch helpu chi, eraill ddim."*
F15 - *"Alla i ddim cofio fy ngweithiwr cymdeithasol cyntaf. Cefais amryw ohonyn nhw [yn blentyn]. Roedd fel bod mewn cartref plant gyda phawb yn mynd ac yn dod. Felly, rydych yn arfer efo un person, wedyn bydd un arall yn dod i gymryd ei le. Rydych yn arfer â'r person yna, wedyn bydd un arall yn dod i gymryd lle hwnnw, ac rydych yn arfer â'r un newydd....Dydw i ddim yn gwybod faint o weithwyr cymdeithasol yr ydw i wedi'u cael. Mae'n debyg mai dyna pam rydw i mor ddryslyd."*

Mae ffactorau eraill sy'n ymwneud ag ymgysylltu effeithiol â gwasanaethau ac ymyraethau yn cynnwys yr enghreifftiau canlynol:

Mae mam yn disgrifio amharodrwydd ei mab i ymgysylltu â gwasanaeth am **nad yw eisiau derbyn cymorth**:
"Roedd yn rhan o'r Tîm Troseddau Ieuenctid....byddai'n arfer gorfod mynd i'r cyfarfodydd yna unwaith yr wythnos, a byddwn i'n gofyn "wyt ti'n meddwl eu bod nhw'n helpu?", a byddai'n dweud "nac ydw, ddim mewn gwirionedd". Byddwn i'n gofyn iddo a oeddynt yn cynnig unrhyw gefnogaeth, ond allwch chi ddim cael gair o'i ben o, felly dydw i ddim yn gwybod. Penderfynais ffonio'r boi ar un adeg....allwch chi ddweud eu bod yn teimlo yr un mor rhwystredig â mi.... Mae o yn y categori hwnnw sy'n cynnwys pobl nad ydyn nhw eisiau help mewn gwirionedd. Mae o eisiau help os yw'n edrych yn dda ar bapur ar gyfer y llysoedd, ond pe na fyddai'n rhaid iddo, byddai'n well ganddo beidio, diolch yn fawr." (F4)

Mae rhieni'n disgrifio'u hymdrechion i ymgysylltu â gwasanaethau a'u canfyddiad o '**ymyrraeth**':
"Roedd hanner y gweithwyr cymdeithasol, wel yn fy meddwl i, yn ymyrryd yn ormodol….Hyd yn oed pan gefais y genod, roedden nhw'n galw draw bob dydd....yn edrych ar y tŷ dan gilwenu…Roedd hi'n cwyno byth a beunydd, a dyna ni, aeth fy nhŷ ar i lawr, meddyliais "Alla i ddim trafferthu bellach'…Yr hyn rwy'n ei hoffi am [y gweithiwr cymdeithasol presennol] yw ei bod yn ddi-flewyn-ar-dafod…Hyd yn oed os yw'n fy nghynhyrfu i, does dim ots gen i; dywedwch wrtha i, a byddwch yn onest â mi a dywedwch beth rydych yn ei feddwl, ac wedyn mi fydda i'n hapus. Ac mi alla i wneud pethau'n iawn....Mi wna i unrhyw beth a phopeth y byddan nhw'n gofyn i mi ei wneud. Ac, os yw hynny'n golygu y caf i'r genod yn ôl, wel...." (F15)

Mae gweithiwr teulu'n cyfeirio at amharodrwydd i ymgysylltu â gwasanaeth oherwydd **amheuaeth**:
"Dyna'r hyn sy'n anodd pan fydd gennych chi rieni fel yna sy'n gyndyn o dderbyn cefnogaeth, ac o ymrwymo i gefnogaeth….Maen nhw'n amheus iawn o asiantaethau….Mae gennym berthynas waith weddol â [y tad]…pan gawson nhw'u troi allan, ffoniodd am ei fod yn pryderu am Neil….Ond rydw i'n meddwl bod yna amheuaeth…ddim am i bobl edrych yn rhy agos a gweld yr hyn sy'n digwydd." (F19)

Mae mam yn teimlo bod **diffyg hyblygrwydd a dealltwriaeth** gan ddarparwyr gwasanaeth yn ei hatal rhag ymgysylltu â'r gwasanaeth hwnnw:
"Efallai os nad yw yr un ohonom eisiau…gwneud unrhyw beth, dydw i ddim am weld agwedd fel "Wel, dydych chi ddim am gael gofal seibiannol i'ch mab, wel, dydw i ddim yn meddwl y byddwn yn ei gynnig eto i chi felly." O ble mae hynny i gyd yn dod?...Maen nhw i fod i fod yno i helpu a chefnogi, ond am nad yw'r plentyn, neu'r rhiant, yn teimlo fel mynd, neu y gallai rhywbeth arall fod yn digwydd, maen nhw'n dweud, "Wel, os nad ydych yn bresennol, fyddwch chi ddim yn ei gael o." Mae hynny'n fy mhoeni i. Hoffwn ei gael o, ond dydw i ddim ei eisiau o..." (F10)

Mae teulu'n disgrifio'u **dryswch** ynglŷn â'r hyn a ddisgwylir ganddyn nhw, a sut mae hyn yn atal ymgysylltu effeithiol:
"Felly allwn ni ddim gwneud dim yn iawn yn ôl y Gwasanaethau Cymdeithasol. Rwy'n dweud wrthyn nhw o hyd, rydyn ni'n trio gweithio efo chi, ond dydych chi ddim yn gweithio efo ni....Ac mae'n ein drysu ni'n lân, achos rydyn ni'n trio gweithio gyda nhw, ac maen nhw fel pe baen nhw'n mynd i'r cyfeiriad arall o hyd…Ac alla i ddim gweld sut y gallwn ni symud ymlaen wrth iddyn nhw fynd yn ôl i'r gorffennol a newid pethau drwy'r amser…" (F18)

Mae mam yn cydnabod bod arni **ofn derbyn cymorth**, ac yn dweud ei bod yn amharod i dderbyn y gwasanaethau a oedd ar gael i ddechrau:
"Mae'n debyg bod help ar gael, ond y rhan fwyaf o'r amser fyddwn i ddim yn gofyn amdano rhag i bobl feddwl fy mod yn wan, ac rydw i'n reit styfnig, ond mae pethau'n mynd yn ormod yn y diwedd….Meddyliais…byddai'n rhaid i mi ddelio â'r peth ar fy mhen fy hun. Doeddwn i ddim yn sylweddoli bod cymaint o help ar gael a bod pobl yno ar fy nghyfer, ond roeddwn i'n meddwl "pwy yw'r bobl yma? Pam maen nhw'n fy helpu i?" Ond mae'n rhaid i chi adael iddyn nhw wneud hynny… dros y blynyddoedd rwyf wedi dod i arfer â nhw'n raddol." (F29)

Ffordd gaotig o fyw ac amharodrwydd i dderbyn cymorth yw'r rhesymau a roddir am benderfyniad y fam ganlynol i beidio â derbyn gwasanaethau i ddechrau:
"Alla i ddim dweud nad oeddwn i'n cael cefnogaeth, nac unrhyw beth fel yna. Ond roedd fy nghyn bartner wedi cael ei yrru i'r carchar, ac roeddwn yn disgwyl hefyd ar y pryd, felly roedd fy meddwl i ar chwâl. Roeddwn yn defnyddio llawer o gyffuriau caled, yn eu chwistrellu nhw. Doeddwn i ddim yn ateb y drws i'r gweithwyr cymdeithasol, ddim yn mynd i unrhyw apwyntiadau cyn geni. Clois fy hun yn y tŷ....Yn y pen draw, agorais y drws a dweud y cyfan wrthyn nhw i gyd, a dweud "Ylwch, mae arna i angen help". Dangosais fy mreichiau iddyn nhw, ac mi gawson nhw'r help i mi." (F16)

Mae gweithiwr cymdeithasol yn ceisio gwneud synnwyr o ddiffyg ymgysylltu unigolyn ifanc â'r gefnogaeth a gynigir:
"Dydyn nhw ddim wedi derbyn yr hyn yr ydyn ni wedi'i gynnig iddyn nhw bob tro, ac mae'n anodd, yn enwedig yn achos Sean, i ganfod y rheswm pam. Bydd yn wynebu newid mawr yn fuan wrth droi'n ddeunaw.... Rydw i'n meddwl y bydd yn teimlo'r gwahaniaeth yn lefel y gefnogaeth y byddwn yn gallu ei chynnig iddo, yn enwedig os yw'n parhau fel ag y mae, heb dderbyn addysg na hyfforddiant...Yr unig beth y byddwn yn gallu ei gynnig iddo fydd gwybodaeth a chyngor. A dydi o ddim wedi tueddu i dderbyn hynny yn y gorffennol, na gweithredu yn ei sgil....Hefyd, mae'n debyg ei fod yn ysmygu cryn dipyn o ganabis...Sefyllfa debyg yr wythnos diwethaf, pan ofynnodd i mi gael apwyntiad iddo efo CAIS....er i chwe apwyntiad gael eu trefnu ar ei gyfer, methodd fynd i bob un. (F14)

4.2.6 Rhwydweithiau cefnogi

Cyfeiriodd y rhan fwyaf o'r teuluoedd a gymerodd ran yn yr astudiaeth at eu rhwydweithiau cefnogi (neu ddiffyg rhwydweithiau cefnogi). Byddai teuluoedd arall yn dweud ar yr un gwynt, wrth ddisgrifio'u problemau, nad oedd ganddynt berthnasau'n ddigon agos (yn ddaearyddol neu'n emosiynol) i'w helpu. Roedd cyfeiriadau at rwydweithiau cefnogi'n cynnwys teulu a ffrindiau, yn ogystal â chefnogaeth gan wasanaethau, grwpiau cymunedol neu grwpiau anffurfiol. Ystyriwyd y rhain yng nghyd-destun eu gallu i ymdopi â'u sefyllfa, fel y gwelid yn yr enghreifftiau uchod. Disgrifiodd lawer yr unigedd a'r ymdeimlad o fod wedi'u hynysu oherwydd eu hamgylchiadau a'r diffyg rhwydweithiau cefnogi oedd ar gael iddynt.

Yn thema gyffredin yn yr astudiaeth, mae'r enghreifftiau hyn yn dangos y gwahaniaeth y mae cael **rhwydwaith cefnogol o deulu a ffrindiau** yn ei wneud:
F9 - *"[Pan es i i ddisgwyl yn 16 oed] roedd Mam yn gefnogol iawn iawn; Gallwn ofyn iddi am unrhyw beth, gallwn fynd ati i gael cefnogaeth gydag unrhyw beth....Roedd Mam fel arweinlyfr; yn sicrwydd.... [Heb Mam] gallwn i fod wedi bod mewn llanast llwyr.... Roedd gen i ffrindiau'n fy nghefnogi i hefyd. Dwy yn enwedig, ond rydych yn colli llawer o'ch ffrindiau...y rhai sy'n aros gyda chi yw'ch ffrindiau go iawn."*
F3 - *"Doeddwn i ddim hyd yn oed am adnabod fy ffrindiau, y ddiod oedd fy ffrind, a dyna'r cyfan yr oedd arna i ei angen….Gwnes addewid i mi fy hun - dim mwy o'r ddiod…Dywedais "Alla i ddim gwneud hyn ar fy mhen fy hun"… Pe bai Gareth [cynbartner] wedi dweud "gei di fynd i'r diawl ar ôl yr hyn wyt ti wedi'i wneud i mi", dydw i ddim yn gwybod ymhle y byddwn i heddiw. Roedd gan fy ffrindiau eu teuluoedd a'u bywydau eu hunain....roedden nhw'n gweithio, felly Allen nhw ddim bod efo fi drwy'r amser... Pe na bai o wedi troi rownd a dweud "...Mi wna i dy helpu", byddwn i wedi fy hen gladdu erbyn hyn. Neu byddwn i'n dal i yfed, mewn gwter ac yn ddigartref mae'n debyg."*
F10 - *"Fy mam, alla i ddim gofyn iddi hi; rwy'n ymddiried yn llwyr ynddi, does a wnelo fo ddim â hynny. Mae Mam wedi bod yn angel i mi, wir yn angel. Dwn im ym mha le y byddwn i hebddi, am ei bod hi wedi rhoi llawer o, o gefnogaeth nad ydw i wedi'i chael, y dylwn i fod wedi'i chael o ffynonellau eraill"*
F27 - *"Pan fydd gennych chi blentyn ag anghenion arbennig, bydd yn rhaid i chi dreulio'ch holl amser yn delio â'r plentyn, yn eisio cadw'r teulu gyda'i gilydd; o ran hyn hefyd, mae'n well os oes gennych chi fam a thad...ac roedd yn anodd meddwl "mae'n rhaid i mi setlo a chael hyd i ffrindiau newydd yn y gymuned". Ond rydyn ni'n gwneud hynny yn ara' bach... Mae'n rhaid i ni ddechrau dysgu Cymraeg rwan....er mwyn bod yn rhan o'r gymuned."*
F32 - *"Allwch chi ddim rhoi gwerth ar hynny [gwasanaethau da], yn enwedig gan nad oes gennym ni lawer o deulu yn fan hyn. Mae gennym ni rieni'r gŵr sydd mewn oed mawr, ond does gen i ddim teulu agos yn yr ardal yma, felly mae o wedi bod yn wych...."*
F26 – "*Mae hi wedi bod yn anodd iawn, gan mai dim ond ni sydd wedi bod yma; dydi'n teulu estynedig ddim yn byw yn yr ardal yma....Rydyn ni wedi bod yn....'uned hunangynhaliol' erioed, rydyn ni wastad wedi gwneud popeth ein hunain....Gwnaethom ymdopi, ac mae wedi'n gwneud ni'n bobl gryfach, ond dydym ni erioed wedi cael y rhwydwaith cefnogi sydd gan rai teuluoedd...rydyn ni wedi colli cysylltiadau teuluol gan na allan nhw ymdopi."*
F5 - *"Byddai wedi bod yn dda cael mwy o gefnogaeth [wrth ddod allan o berthynas gamdriniol]. Os nad oes gennych chi gefnogaeth eich teulu, mae'n dda cael cefnogaeth eich ffrindiau....ond mae ganddyn nhw eu teuluoedd eu hunain i'w hystyried ac yn y pen draw, dydw i ddim yn meddwl y byddwn i hyd yn oed yn gofyn i ffrindiau...Derbyniodd fy nhad ni i'w gartref am chwe mis y llynedd am ei bod hi mor fain arnom ni, ond fyddwn i fyth yn gofyn i'm ffrind am hynny. Rwy'n berson gweddol annibynnol hefyd.....Wnes i ddim hyd yn oed ofyn i'm tad, y fo wnaeth gynnig....ond roeddwn i'n teimlo'n ofnadwy drwy gydol yr amser."*

Disgrifiodd nifer o deuluoedd y teimlad o fod wedi'u torri i ffwrdd', **wedi'u hynysu ac yn unig**, naill ai am nad oedd ganddynt deulu, ffrindiau na chymuned, neu oherwydd diffyg cefnogaeth gan wasanaethau:
F26 - *"Wedi i mi ei chael hi'n ôl o'r ysbyty, roedden ni bron fel pe baem wedi'n torri i ffwrdd, a'n torri'n rhydd i ymdopi ar ein pen ein hunain. Doedd dim cefnogaeth. Rwy'n cofio gofyn i fydwraig am help a*

dywedodd "Wel, dydych chi ddim yn cael cefnogaeth gyda genedigaethau lluosog, os nad ydych wedi cael pedrybledau." Ac roedden ni'n dweud "Wel, mae gennym un babi iachus a babi arall a chanddo anghenion difrifol, a sut ydyn ni i fod i wneud hyn?"
F10 - *"Rydych yn poeni am fynd â'ch plentyn i dŷ rhywun arall, achos mae'n mynd i dorri hyn a'r llall....mae'n mynd i fod yn neidio i fyny ac i lawr, yn rhedeg dros y dodrefn, yn rhedeg o amgylch y lle fel pe bai o'i go...Pe bai Mam yn dod yma gyda mab awtistig, fyddai hynny ddim yn fy mhoeni gan fod gen i un….mae'n biti nad ydw i wedi gallu dod o hyd i famau fel yna, achos rwy'n siŵr eu bod yn yr un cwch â mi, maen nhw wedi bod yn garcharorion; maen nhw wedi bod yn unig....chefais i ddim cefnogaeth; dim....fyddai neb yn fy ffonio i ofyn a oeddwn i'n iawn....Yn y gwyliau, rwyf wedi fy nghau i mewn.....yn y tŷ yma, saith wythnos....rydych yn trio'n garcharor yn eich cartref eich hun...."*
F33 - *"Cyn gynted ag yr oedd hi'n ddigon hen i fynd i'r ysgol, daeth hynny i gyd i ben…Roedd pobl....yn mynd ac yn dod i'r tŷ...o Therapyddion Galwedigaethol i ffisios…ac yna'n sydyn, pan oedd yn dair, byddai llawer ohono'n digwydd yn yr ysgol…A phan rydych wedi arfer â phobl yn dod i mewn i'r tŷ, mae'n...gyswllt...i mi gael bod gydag oedolyn arall, yn hytrach na gyda'm plentyn drwy'r dydd, felly rydych yn colli'r cyswllt yna i raddau, ac rydych yn ymddwyn fel unigolyn. Ond rydych yn dal heb yr unman i fynd [gyda chyfleusterau addas]…felly bydd rhieni'n aros gartref yn y diwedd, ac yn teimlo wedi'u hynysu'n fwy fyth gan nad ydynt yn gallu mynd allan."*
F24 - *"Dechreuais siarad â'r mamau eraill, dechrau mynd i fwy o grwpiau …Llawer o'r mamau yr wyf yn eu gweld o amgylch y dref, maen nhw'n edrych yn unig iawn, mae yna lawer o famau fel yna, sy'n ei chael hi'n anodd….Mae pob un ohonom yn profi dyddiau fel 'na...ond jyst gallu cael sgwrs â rhywun a bwrw'ch gofidiau. Neu gael coffi a chael crio neu unrhyw beth, jyst cael rhywle i fynd."* (F24)

Yn wahanol i'r rhan fwyaf o deuluoedd a gymerodd ran yn yr astudiaeth, mynegodd y fam hon ei hannibyniaeth, a dweud nad oedd am i'w theulu, y gymuned na gwasanaethau ymyrryd na rhoi cefnogaeth iddi:
"Cynigiwyd y grwpiau i ofalwyr ifanc i mi…gwnaethon nhw drio fy nghael i i gymryd rhan mewn pethau, ond doedd o ddim i mi, dydw i ddim yn rhy hoff o gymysgu. Roedd o fel clic bach rownd ffordd hyn; mae pawb yn nabod pawb, a fydda i ddim yn dweud dim wrth unrhyw un, ac maen nhw'n meddwl mod i'n snob neu'n ffroenuchel neu rywbeth. Yr unig adeg maen nhw am siarad â chi yw pan maen nhw am gael rhyw wybodaeth gennych chi, felly fydda i ddim yn dweud dim wrthyn nhw, neu fyddan nhw ond yn cael rhwydd hynt i fusnesu." (F29)

5 Y Casgliad

Mae'r astudiaeth ansoddol hon wedi esgor ar gyfoeth o ddata ar nifer o themâu, meysydd gwasanaeth a chysyniadau. Gweler y Crynodeb Gweithredol ar ddechrau'r adroddiad hwn am grynodeb o gasgliadau'n gysylltiedig â phob un o'r meysydd hyn.

Y Camau Nesaf

Caiff y data o'r gwaith ymchwil hwn, ac o waith ymchwil arall cysylltiedig ei ddefnyddio i'r dibenion canlynol:

- Yn sail ar gyfer Cynllun Gweithredu Teuluoedd yn Gyntaf Conwy, ac er mwyn datblygu'r cynllun hwnnw
- I ddarparu themâu i ganolbwyntio arnynt wrth ddatblygu prosiectau
- I ddarparu gwybodaeth ar gyfer prosiectau a ariennir gan Teuluoedd yn Gyntaf, gan gynnwys datblygu Tîm o Amgylch y Teulu
- Darparu themâu i ganolbwyntio arnynt wrth gyflawni gwaith ymchwil pellach (gan gynnwys ymchwil fanylach gyda theuluoedd drwy gyfweliadau ansoddol, mapio'r gwasanaethau cyfredol drwy broffilio gwasanaethau, ac adolygiadau o ddeunydd darllen)
- I ddarparu gwybodaeth ar gyfer gwasanaethau eraill
- Fel adnodd parhaus i'r Bartneriaeth Plant a Phobl Ifanc a'i phartneriaid

Defnyddir y fethodoleg a ddatblygwyd ar gyfer astudiaeth hon ar gyfer gwaith ymchwil ansoddol yn y dyfodol.

6 Adborth

Bydd teuluoedd a gymerodd ran yn yr ymchwil yn derbyn adborth drwy ymweliad, a chyfle i weld crynodeb gweithredol o'r adroddiad hwn (neu'r fersiwn lawn ar gais). Os byddant yn dewis parhau i gymryd rhan, cânt hefyd gyfle i fynegi'u barn ynglŷn â'r datblygiadau a gynlluniwyd o ganlyniad i'r gwaith ymchwil.

Atodiad 1: Ymchwil Ansoddol a Chyfweld

Mae ymchwil ansoddol "yn anelu i astudio pethau yn eu lleoliad naturiol, gan geisio dehongli ffenomenau, neu wneud synnwyr ohonynt, o ran yr ystyron y bydd pobl yn eu rhoi arnynt" (Denzin a Lincoln, 1994 [cyfieithiad])

Nid profi hypothesis sy'n bodoli eisoes yw nod yr astudiaeth hon, ond yn hytrach, gwrando ar storïau'r teuluoedd a llunio damcaniaethau ochr yn ochr â theuluoedd: deall sut maen nhw'n gweld pethau a'u canfyddiad o'r hyn y mae arnynt ei angen a'r hyn sydd wedi digwydd. Bwriedir i'r astudiaeth gyflenwi'r gwaith casglu data ac ymchwil meintiol sy'n cael ei gyflawni (gan greu triongl o waith), er mwyn creu darlun llawnach a mwy crwn o brofiadau teuluoedd diamddiffyn yng Nghonwy.

Nodweddion ymchwil ansoddol:

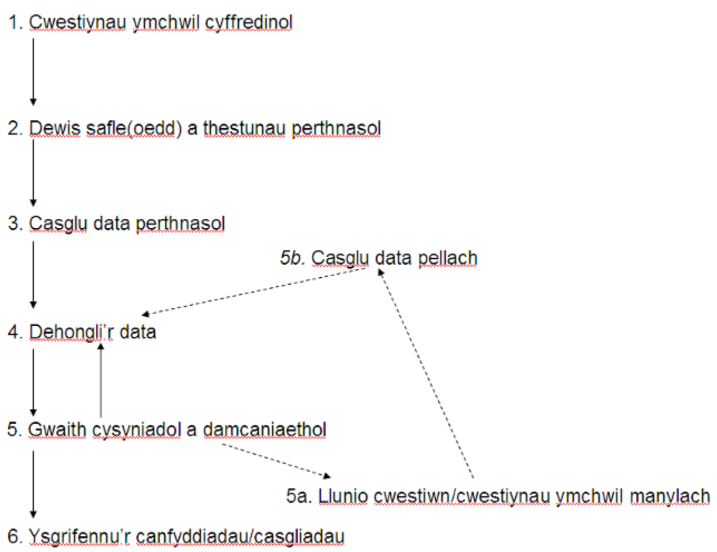
- gweld drwy lygaid y rhai sy'n cael eu hastudio
- pwyslais ar broses: sut y bydd digwyddiadau a phatrymau'n datblygu dros amser - "sut y bu i chi gyrraedd eich sefyllfa bresennol?"
- Yn trafod dimensiynau anfesuradwy'r profiad - pam, sut, y cyd-destun a'r profiad (heb fod yn trafod diffiniadau ffeithiol, ond yn hytrach, profiadau byw)
- Cysyniadau a damcaniaethau wedi'u seilio ar ddata - ymagwedd o'r gwaelod i fyny yn hytrach nag o'r top i'r gwaelod, drwy ofyn beth mae'r data'n dweud wrthym.

Pam cyfweld yn hytrach na defnyddio dulliau ymchwil ansoddol eraill?
Diystyrwyd dulliau ymchwil ansoddol eraill am y rhesymau canlynol:

- byddai grwpiau ffocws yn anodd eu rheoli, a byddai'n anodd cael pobl i gymryd rhan oherwydd natur ddiamddiffyn y teuluoedd yr ydym am weithio gyda nhw
- Nid yw ymagwedd ethnograffig (h.y. arsylwi dros gyfnod o amser) yn ymarferol gyda theuluoedd unigol, a bydd yn cymryd gormod o amser

Mae cyfweld yn rhoi elfen o hyblygrwydd. Byddwn yn gallu defnyddio ymagweddau a thechnegau amrywiol o fewn y cyfweliadau, gan ddechrau cyfweliad gydag ymagwedd cwbl rydd, er enghraifft - "dywed wrtha i am dy brofiadau o..." (*cyfweld goddefol a chynnil*), cyn symud ymlaen i ymagwedd mwy lled-strwythuredig, a gofyn cwestiynau a stilio rhai o'r pethau y maent wedi'u dweud. Mae defnyddio'r ymagwedd hon yn sicrhau cydbwysedd rhwng:

- peidio rhoi geiriau yng nghegau pobl, a gwrando ar eu storïau o'u safbwynt nhw
- cael gwybodaeth am brofiadau a phwyntiau penodol fel bo modd gwneud cymariaethau ystyrlon rhwng cyfweliadau a chreu dehongliadau
- gallu defnyddio ymagwedd hypothesis treigl, gan fynd ar drywydd themâu sy'n codi mewn cyfweliadau diweddarach:



Amlinelliad o brif gamau ymchwil ansoddol (Bryman, Alan – Social Research Methods, 2001)

Pwrpas cyfweld:
“Canfod yr hyn sydd ar feddwl rhywun…Byddwn yn cyfweld â phobl er mwyn cael gwybodaeth ganddynt am yr hyn na allwn ei arsylwi'n uniongyrchol…Rydyn ni am i safbwynt yr ymatebwyr eu hunain ddod i'r wyneb, am archwilio sut y gall pobl sy'n gweithio gyda'i gilydd rannu dealltwriaeth gyffredin, am gael mewnwelediad o brofiadau neilltuol, canfod y cymhellion wrth wraidd penderfyniadau, cael golwg o weithdrefnau anffurfiol, ystyried gwrthdaro amlwg rhwng agwedd ac ymddygiad, a rhoi amser i ymatebwyr roi eu hateb.”

Patton, M (1990) Qualitative Evaluation and Research Methods [cyfieithiad]

Cryfderau a chyfyngiadau cyfweliadau ansoddol

Cryfderau	Cyfyngiadau
• Bydd cyfweliadau'n esgor ar ddiffiniadau'r ymatebwyr eu hunain o'u profiadau ac o ymarfer (yn fwy 'dilys') • Caniatáu i ymatebwyr ddweud hi fel y mae hi • Osgoi'r perygl o orfodi rhagdybiaethau o waith ymchwil ar ymatebwyr • Caniatáu i ymatebwyr nodi'r hyn sy'n bwysig	• Rhyngweithio cymdeithasol yw cyfweliad • Cyfle i greu'r 'hunan' - does dim rhaid i bobl fod yn onest mewn cyfweliadau • Adroddiadau cyhoeddus yn erbyn adroddiadau preifat • Felly ni ddylem honni bod cyfweliadau'n ein galluogi i nodi'r hyn y mae'r ymatebwyr yn ei feddwl mewn *gwirionedd* • Yn ymdrin ag adroddiadau, nid 'ffeithiau' (felly gall eu dadansoddi fod yn fwy o her) • 'Niwtraliaeth' y sawl sy'n cyfweld • Mae gan y cyfwelydd fonopoli llwyr ar y dehongliad

Ansawdd – mae'r canlynol wedi cael eu sefydlu er mwyn sicrhau ansawdd yr ymchwil:

- Triongleiddio
  Nid yr wybodaeth a gesglir yn ystod cyfweliad unigol fydd yr unig ffynhonnell o ddata a ddefnyddir yn sail wrth ddadansoddi. Bydd cyfweliadau hefyd yn cael eu cynnal â gweithwyr proffesiynol yn ogystal â theuluoedd. Bydd y gwaith ymchwil hefyd yn cael ei ddefnyddio ar y cyd â data meintiol a data a gesglir drwy broffilio gwasanaethau. Bydd hyn yn ychwanegu at y darlun cyffredinol ac at ddilysrwydd y gwaith ymchwil.
- Dyddiadur gwaith maes
  Mae'r cyfwelydd wedi cadw dyddiadur gwaith maes, ac wedi gwneud nodiadau'n syth ar ôl y cyfweliad, sydd wedi rhoi cyfle i
  - fyfyrio ar yr hyn fu'n llwyddiant a'r hyn na fu'n llwyddiant, dysgu yn sgil hyn ac addasu'r canllaw cyfweld ac ati.
  - gwneud nodiadau ynghylch unrhyw ystyriaethau cychwynnol ynghylch damcaniaethau a chysyniadau i'w dadansoddi, neu faterion i'w harchwilio ymhellach
- Canllaw a rhaglen gyfweld
  Treuliwyd llawer o amser yn sicrhau bod dulliau cyfweld priodol yn cael eu defnyddio. Cynhaliwyd ymarferion o'r cyfweliad a pheilot hefyd.
- Cofnodi'r wybodaeth
  Mae'r cyfwelydd gwreiddiol wedi gwirio trawsgrifiadau o'r cyfweliadau yn erbyn y recordiadau er mwyn sicrhau y clywyd y geiriau'n gywir.
- Defnyddio meddalwedd er mwyn dadansoddi (Nvivo9)

Meddalwedd arbenigol ar gyfer ymchwil ansoddol yw Nvivo, sy'n cynorthwyo ymchwilydd i reoli'r data a gasglwyd, gan alluogi iddo greu codau, ac echdynnu'r holl gynnwys sy'n gysylltiedig â thema neu gysyniad penodol. Mae hefyd yn galluogi'r ymchwilydd i edrych eto ar y trawsgrifiad gwreiddiol a deall cyd-destun cyffredinol y sylw sy'n cael ei wneud er mwyn osgoi camddehongli.

Moeseg – cafwyd yr ystyriaethau moesegol canlynol:

- Mae protocol rhannu gwybodaeth wedi cael ei lunio ar gyfer y prosiect Teuluoedd yn Gyntaf (yn seiliedig ar dempled Cytundeb Rhannu Gwybodaeth Bersonol Cymru)
- Taflen wybodaeth (gweler Atodiad 2) - darparwyd gwybodaeth i'r cyfranogwyr ymlaen llaw, gan egluro diben y cyfweliad yn glir, a sut y byddai'n cael ei gynnal. Mae hyn yn galluogi cyfranogwyr i wneud penderfyniad deallus ynghylch a ydynt am gymryd rhan ai peidio. Cynigiwyd ymweliad ymlaen llaw hefyd, gyda'r posibilrwydd o gael gweithiwr sydd eisoes yn gyfarwydd i'r teulu.
- Cydsyniad deallus a chaniatâd i gofnodi - mae'r daflen wybodaeth yn cynnwys gwybodaeth glir ynghylch cydsynio. Nid digwyddiad untro yw cydsynio, a mynegwyd yn glir y gallai cyfranogwyr newid eu meddyliau a thynnu eu cydsyniad yn ôl ar unrhyw gam yn y broses.
- Gwirio trawsgrifiadau – rhoddasom y cyfle i'r cyfranogwyr edrych dros y trawsgrifiad o'r cyfweliad, ac i ddileu unrhyw beth nad oeddynt yn fodlon i ni ei ddefnyddio (gan roi llofnod).
- Cyfrinachedd
    - defnyddiwyd ffugenwau
    - mynegwyd yn glir y cyfyngiadau ar gyfrinachedd - e.e. materion amddiffyn plant
- Gweithio gyda theuluoedd a phlant diamddiffyn - rhoesom y dewis o gael eiriolwr neu weithiwr cyfarwydd yn bresennol yn ystod y cyfweliad, a rhoi dewis o ran lleoliad.
- Cydbwysedd grym - un o'r heriau oedd taro'r cydbwysedd cywir rhwng gwneud i gyfranogwr deimlo'n gyffyrddus a chadw proffesiynoldeb. Diffiniwyd y berthynas rhwng y sawl a oedd yn cyfweld a'r cyfranogwr ymlaen llaw, ac fe'i cadwyd mor niwtral ag a oedd yn bosibl.

Dadansoddi

Cynhaliwyd y dadansoddi drwy broses dau gam, a oedd yn rhyng-gysylltiedig.

- Rheoli data (darllen a chraffu ar drawsgrifiadau, threfnu data er mwyn canfod themâu allweddol, a chreu strwythur codio ar gyfer y data)
- Dehongli - canfod y 'stori' yn y data a rhannu themâu'n gategorïau.

Defnyddiwyd ffurfiau amrywiol ar ddadansoddi. Y brif ffurf oedd dadansoddiad thematig (canolbwyntio ar yr hyn a ddywedir), gydag ychydig o ddadansoddi disgwrs (canolbwyntio ar y ffordd y dywedir pethau).

Atodiad 2: Taflen Wybodaeth a Ffurflen Gydsynio

TAFLEN WYBODAETH

AR GYFER CYMRYD RHAN MEWN CYFWELIAD - EDRYCH AR BROFIADAU TEULUOEDD YNG NGHONWY

Helo
Pat Williams ydw i. Rwy'n gweithio i Bartneriaeth Plant a Phobl Ifanc Conwy (sy'n rhan o'r Cyngor) - efallai eich bod wedi gweld ein logo o'r blaen. Fy ngwaith yw helpu pobl yng Nghonwy i gael dweud eu dweud. Tybed a wnewch gymryd rhan mewn cyfweliad er mwyn i ni gael eich safbwyntiau (ymgynghoriad). Cyn i chi benderfynu a ydych am gymryd rhan ai peidio, hoffwn ddweud wrthych pam ein bod yn ymgynghori, a'r hyn y gallwch ei ddisgwyl os cymerwch ran. Meddyliwch am yr wybodaeth hon yn ofalus a'i thrafod â phobl eraill os dymunwch. Mae croeso i chi gysylltu â mi i ofyn unrhyw gwestiynau. Cymerwch gymaint o amser ag y mynnwch i benderfynu. Mae'r gwaith ymchwil hwn yn cael ei gyflawni i'n helpu i ganfod sut i wella'n ffordd o helpu teuluoedd yng Nghonwy. Diolch am ddarllen y llythyr hwn.

Beth yw pwrpas yr ymgynghoriad?
Ein nod yw cael gwybodaeth am eich profiadau fel teulu sy'n byw yng Nghonwy ac sy'n defnyddio'n gwasanaethau. Rydym eisiau gwybod hyn er mwyn ein helpu i ddarparu gwasanaethau a fydd yn rhoi mwy o gymorth i chi, ac a fydd yn gwneud gwahaniaeth i deuluoedd yng Nghonwy.

Sut y bydd yr ymgynghoriad yn cael ei gynnal?
Hoffem gyfarfod â chi, a gofyn i chi rannu'ch profiadau â ni. Byddwn yn gofyn rhai cwestiynau i'ch helpu i wneud hyn. Cewch

- ddewis lle'r ydych am gyfarfod â ni (gartref, neu yn rhywle arall)
- gofyn am gael rhywun arall i eistedd gyda chi, fel gweithiwr, aelod o'r teulu neu ffrind
- dewis gofyn i ni ddod i gyfarfod â chi ymlaen llaw er mwyn dod i adnabod ychydig ar ein gilydd, a siarad drwy'r broses

Er mwyn ein helpu ni i wrando arnoch yn effeithiol a chofnodi'r hyn yr ydych yn ei ddweud wrthym yn gywir, hoffem ddefnyddio Dictaffon, a theipio'r hyn sydd wedi cael ei ddweud. Cewch ddewis gofyn i ni beidio defnyddio Dictaffon, a byddwn yn gofyn i rywun arall ddod i mewn i gymryd nodiadau yn lle hynny.

Sut y byddwn yn diogelu'ch preifatrwydd, a beth fydd yn digwydd i'r wybodaeth?
Byddwn yn rhoi copi wedi'i deipio o'ch cyfweliad i chi cyn i ni wneud dim arall ag ef, er mwyn i chi allu dileu neu newid unrhyw beth nad ydych yn fodlon i ni ei ddefnyddio. Cewch hefyd ofyn i ni ddileu unrhyw gyfeiriadau at enwau, fel bo modd cadw pelau'n gyfrinachol neu guddio pwy ydych chi.
Byddwn yn gofyn i chi lofnodi ffurflen 'Defnydd pellach o'm cyfweliad', a fydd yn rhoi caniatâd i ni ddefnyddio'r hyn yr ydych wedi'i ddweud wrthym i'n helpu gyda'n gwaith. Yna, cewch gopi o'r ffurflen i'w chadw.

Os penderfynwch ganiatáu i ni ddefnyddio'ch cyfweliad, bydd yn cael ei ddefnyddio ynghyd â chyfweliadau gan tua 30 o bobl eraill. Caiff yr wybodaeth ei chasglu ynghyd mewn adroddiad, y bydd y "Bwrdd Prosiect Teuluoedd yn Gyntaf" yn ei ddefnyddio er mwyn helpu i benderfynu sut i wella gwasanaethau i deuluoedd yng Nghonwy. Yn ddieithriad, defnyddir yr holl ddata'n unol ag amodau Deddf Diogelu Data (DPA 1998).

Pam ydw i wedi cael fy newis?

Cysylltodd eich prif weithiwr â chi am fy mod eisiau cyfweld pobl sydd wedi cael profiad o ddefnyddio gwahanol wasanaethau yng Nghonwy. Byddaf yn cyfweld ag amrywiaeth o bobl sydd wedi cael profiadau o'r fath.

A oes rhaid i mi gymryd rhan?

Chi'n unig biau dewis a ydych am gymryd rhan neu beidio. Os penderfynwch gymryd rhan, fe gewch y daflen wybodaeth hon i'w chadw. Gofynnir i chi hefyd lofnodi 'ffurflen gydsynio'. Os penderfynwch gymryd rhan, mae rhyddid i chi ddod â'r cyfweliad i ben ar unrhyw adeg heb roi rheswm pam. Ni fydd penderfynu cymryd rhan/peidio cymryd rhan yn effeithio ar y gwasanaethau yr ydych yn eu derbyn.

Sut brofiad fydd y cyfweliad?

Bydd yr amser a gymerir i gynnal cyfweliad yn amrywio, yn dibynnu ar faint sydd gennych i'w ddweud, ond bydd y rhan fwyaf o gyfweliadau'n para am awr o leiaf. Pe bai'n well gennych, gallwn eich cyfweld ar ddau achlysur gwahanol. Cofiwch, os ydych am ddod â'r cyfweliad i ben ar unrhyw adeg, cewch wneud hynny heb roi unrhyw reswm o gwbl. Er y bydd pobl weithiau'n cael bod trafod eu stori ag ymchwilwyr yn ddefnyddiol, nid yw hyn yr un peth â chwnsela.

Manylion cyswllt am fwy o wybodaeth

Gobeithiaf fod y daflen wybodaeth hon wedi rhoi'r wybodaeth y mae arnoch ei hangen cyn penderfynu a ydych am gymryd rhan ai peidio.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau o gwbl, ffoniwch Pat Williams ar 01492 57****.

YMGYNGHORI - EDRYCH AR BROFIADAU TEULUOEDD YNG NGHONWY - FFURFLEN GYDSYNIO

Llenwch y ffurflen hon i ddangos eich bod yn cydsynio i gymryd rhan yn ein hymgynghoriad.

Ceir opsiynau gwahanol y gallwch gydsynio iddynt - darllenwch y ffurflen yn ofalus, rhowch gylch o amgylch eich atebion, a llenwch y rhannau perthnasol cyn llofnodi'r ffurflen.

Cewch newid eich meddwl a thynnu'ch cydsyniad yn ôl ar unrhyw bryd yn ystod y broses ymgynghori.

Cyn y cyfweliad:		
Rwy'n dymuno cymryd rhan yn yr ymgynghoriad (y cyfweliad).	Ydw	Nac ydw
Rwyf wedi darllen y daflen wybodaeth, ac yn fodlon fy mod yn deall popeth amdano.	Ydw	Nac ydw
Rwyf eisiau cyfarfod â Pat ymlaen llaw er mwyn trafod pethau.	Ydw	Nac ydw
Yn ystod y cyfweliad:		
Hoffwn i'r cyfweliad gael ei gynnal	Gartref	Yn rhywle arall (awgrymwch rywle yma):
Rydw i eisiau i rywun arall fod gyda mi yn ystod y cyfweliad	Ydw (os felly, pwy?) ______________ ______________________________)	Nac ydw
Rwy'n fodlon bod Dictaffon yn cael ei ddefnyddio i helpu Pat i wrando ar yr hyn yr wyf yn ei ddweud a'i gofnodi'n fanwl gywir.	Ydw	Nac ydw
Ar ôl y cyfweliad		
Rwy'n cydsynio i wybodaeth o'm cyfweliad gael ei defnyddio mewn adroddiad. (Bydd yr adroddiad yn helpu pobl i wneud penderfyniadau ynghylch gwella gwasanaethau i deuluoedd yng Nghonwy.)	Ydw	Nac ydw
Rwyf eisiau i unrhyw enwau a ddefnyddir yn y cyfweliad gael eu cuddio er mwyn cuddio fy hunaniaeth/hunaniaeth fy nheulu.	Ydw	Nac ydw

Enw (PRINTIWCH): Llofnod: Dyddiad: