Gofalwyr Ifanc

Weithiau, mae plant a phobl ifanc yn dod yn ofalwyr hefyd. Efallai eich bod yn iau na 18 oed eich hun ac yn cwblhau tasgau gofalu pwysig neu dasgau yn y cartref am fod gennych riant, brawd, chwaer, perthynas arall neu ffrind sydd gan:

- anabledd corfforol neu anabledd dysgu
- problem iechyd meddwl
- salwch tymor hir neu derfynol
- problem gyda defnyddio cyffuriau neu alcohol

Efallai nad ydych chi'n meddwl amdanoch chi eich hun fel gofalwr ifanc am mai fel hyn mae pethau wedi bod erioed i chi. Mae llawer o blant yn helpu gartref, ond mae gofalwr ifanc yn aml yn gyfrifol am rywun yn y teulu mewn ffordd sy'n wahanol i'r mwyafrif o bobl ifanc eraill.

Mae gennych yr hawl i ofyn am asesiad o'ch anghenion fel gofalwr ifanc. Gallwch gysylltu â'r Tîm Dyletswydd Plant i'ch cyfeirio chi eich hun ar **01758 704455**. Bydd y tîm yn ystyried eich sefyllfa, ac efallai trefnu i gynnal asesiad o'ch anghenion. Byddant yn ystyried p'un a allant ddarparu unrhyw gymorth i chi yn eich rôl ofalu.

Gallwch hefyd gysylltu â Gweithredu Dros Blant sy'n rhedeg prosiect gofalwyr ifanc yng Ngwynedd. Gallant hefyd roi cyngor i chi, a darparu gwasanaethau ar ran Cyngor Gwynedd. Yn ogystal â chefnogaeth yn yr ysgol/addysg pellach neu/a gwaith, maent yn gallu cynnig cefnogaeth emosiynol un i un (wyneb i wyneb neu'n ddigidol) neu mewn grŵp, cyfleoedd i gael seibiant o ofalu a chymdeithasu gyda gofalwyr ifanc eraill, darparu cyngor a gwybodaeth ar materion sy'n ymwneud â gofalu i'r gofalwr ifanc ar teulu gyfan a rhoi cyfleoedd i gofalwyr ifanc cael dweud eu dweud. Gallwch gysylltu â hwy ar **01248 364614** neu trwy e-bost ar gwyneddyoungcarers@actionforchildren.org.uk Hefyd mae'n modd cysylltu gyda hwy trwy eu tudalen Facebook, lle mae gwybodaeth ddefnyddiol ar gael hefyd https://www.facebook.com/GofalwyrIfancYnysMonGwynedd

Gofalwyr Ifanc

Os ydych chi yn yr ysgol, mae’n bwysig fod yr ysgol yn ymwybodol o’ch sefyllfa. Gallant eich cefnogi. Dylech drafod eich sefyllfa gyda rhywun yn yr ysgol, er enghraifft, eich athro cofrestru neu aelod arall o staff fydd yn cydymdeimlo â chi.

Pan fo gan rywun yn eich teulu salwch neu anabledd neu broblemau gyda diod neu gyffuriau, mae’n beth normal i gael teimladau gwahanol am y sefyllfa. Efallai eich bod yn hoffi’r teimlad o gyfrifoldeb ac yn cael boddhad o wneud rhywbeth defnyddiol i'ch teulu, neu efallai eich bod yn teimlo’n drist, yn flin neu dan straen. Gall siarad â rhywun fydd yn gwrando arnoch fod o gymorth.

Mae gan **Dewis Cymru** – gwefan genedlaethol gyda gwybodaeth lleol am wasanaethau llesiant - dudalennau o wybodaeth ddefnyddiol i ofalwyr ifanc yn ogystal â gwybodaeth gyffredinol i bobl sydd yn edrych ar ôl teulu a ffrindiau. www.dewis.cymru

Yn ôl gofalwyr ifanc, er bod yna nifer o agweddau positif i ofalu sy’n rhoi boddhad iddynt, gallant golli allan ar bethau megis yr ysgol, bywyd cymdeithasol gyda ffrindiau a gweithgareddau. Os yw gofalu yn effeithio ar eich gwaith ysgol, eich iechyd neu'n achosi problemau eraill i chi, efallai y bydd eich teulu yn gallu cael help. Mae’n ofnadwy o bwysig nad ydych yn ceisio ymdopi ar eich pen eich hun.

> "Diolch am drefnu i rhywun o’r brosiect cysylltu efo fi er mwyn i mi cael siarad gyda rhywun, rili gwerthfawrogi”.
> *Gofalwr ifanc 15oed*