



Awtistiaeth: Canllaw i Ymarferwyr o fewn Gwasanaethau Tai a Digartrefedd

**Awtistiaeth:
Canllaw i
Ymarferwyr
o fewn
Gwasanaethau
Tai a Digartrefedd**

ISBN 978-1-78286-039-6

Medi 2019

Cynnwys

Rhagair	3
Cyflwyniad	5
Diben y Canllaw hwn?	6
Pam mae'n bwysig?	6
Beth yw Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth?	7
Deddf Cydraddoldeb 2010	7
Sut allwch chi ddefnyddio'r Canllaw hwn?	7
Rhan Un - Ymarfer Tai ac Awtistiaeth	8
Ymyrraeth gynnar	9
Ceisiadau ac Asesiadau Digartrefedd	13
Dyletswydd i Helpu Atal Digartrefedd	17
Dyletswydd i helpu Sicrhau Llety	21
Dyletswydd i Sicrhau Llety	25
Cynnal Tenantiaeth/Tai	29
Termau Tai Pwysig Wedi'u Hesbonio	33
Rhan Dau - Awtistiaeth	35
Beth yw Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth (ASA)?	36
Beth yw arwyddion a nodweddion Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth?	37
Cyflyrau eraill sy'n cyd-ddigwydd	38
Beth mae hyn yn ei olygu yn ymarferol? Sut allaf i helpu?	39
Cyfathrebu (llafar a heb fod yn llafar)	39
Rhyngweithio Cymdeithasol	41
Dychymyg Cymdeithasol	42
Diddordebau Dwys	43
Prosesu Synhwyrdd	44
Ymddygiadau Ailadroddus / Ymddygiadau Hunan-reoli	48
Atodiadau	50
Prif Awgrymiadau i ymgysylltu gydag unigolion	51
Pa heriau y gall pobl awtistig eu hwynebu a sut allaf i helpu?	52
Cydnabyddiaeth	53
Darllen Pellach a Chyfeiriadau	54
Geirfa	55

Rhagair

Rwy'n croesawu'r Canllaw diwygiedig sy'n amlygu'r materion mae rhai pobl gydag awtistiaeth yn eu hwynebu wrth ymgeisio am dai am y tro cyntaf, neu rwystrau eraill gallent eu hwynebu o fewn eu tenantiaethau. Mae'r Canllaw, a'r hyfforddiant cysylltiedig a fydd ar gael, yn darparu atebion ymarferol i ymarferwyr tai ar gyfer delio â materion sydd weithiau'n cael eu gweld fel ymddygiad gwrthgymdeithasol. Mae'r Canllaw yn adeiladu ar ddull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, gan roi unigolion wrth galon y broses o wneud penderfyniadau; yn helpu i nodi materion negyddol yn gynnar er mwyn dod i'r afael â gwrthdaro posibl.

Yn gynyddol, drwy hyfforddiant a ariennir gan Lywodraeth Cymru, mae'r sector dai yn dilyn dulliau wedi'i hysbysu gan drawma i greu amgylcheddau sy'n wybodus yn seicolegol. Drwy wneud hynny, mae posib' mynd i'r afael ag anghenion cymhleth tenantiaid sydd mewn perygl o ddigartrefedd, gan eu caniatáu nhw i gael mynediad i, a chynnal a chadw llety sefydlog a byw bywydau annibynnol.

Nid yw troi pobl allan o dai cymdeithasol yn gwneud synnwyr. Unwaith cânt eu gwneud yn ddigartref mae'n debygol y byddent yn symud i lety llai diogel, neu lety dros dro hyd yn oed, sydd, yn y sefyllfa waethaf, yn westy gwely a brecwast. Maent mewn perygl o golli cyswllt gyda rhwydweithiau cefnogi anffurfiol a ffurfiol, sy'n gwneud sefyllfa ddrwg yn waeth.

Mae'r dull hwn yn gyrydol; rydym angen buddsoddi yn ein teuluoedd diamddiffyn. Nid eu symud nhw o gartref sefydlog a diogel i lety dros dro ansefydlog ac anniogel. Yr hyn y dylem ymdrechu i'w gyflawni yw cefnogi teuluoedd i lwyddo yn eu tenantiaethau a pharhau yn eu cymunedau.

Yr hyn sydd ei angen yng Nghymru yw tai sefydlog o ansawdd da. Dyma yw sylfaen cymunedau ffyniannus. Bydd y Canllawiau a'r egwyddorion y maent yn eu hyrwyddo yn ein cynorthwyo i gyflawni'r nodau hyn ac rwy'n argymhell i holl ymarferwyr tai eu defnyddio.

Julie James AC,

Y Gweinidog Tai a Llywodraeth Leol

Mae'r Canllawiau Tai newydd yn amserol yn dilyn gweithredu'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a Deddf Tai (Cymru) 2014. Yn dilyn arolwg a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru yn 2015 o dros 1000 o bobl awtistig, rheini a gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ar y materion sy'n wynebu pobl awtistig wrth gael mynediad i wasanaethau a byw bywydau cyflawn, cododd pryderon o ran Tai fel thema gyson.

Mae'r Canllawiau newydd yn ymdrechu i fynd i'r afael â'r pryderon hyn drwy ddarparu adnoddau a chynghor a mwy o ymwybyddiaeth o awtistiaeth i weithwyr proffesiynol Tai sy'n gweithio o fewn unrhyw sector yng Nghymru.

Rwy'n arbennig o falch bod y Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol wedi cyd-gynhyrchu'r Canllawiau gydag ymgynghorwyr awtistig, gweithwyr proffesiynol tai a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl awtistig, yn ogystal â rhieni a gofalwyr a NAS Cymru. Roedd Grŵp Tasg a Gorffen mawr yn darparu goruchwyliaeth o'r gwaith wedi'i gadeirio gan Cymorth Cymru, a chyfarfu Grŵp Ysgrifennu bychan nifer o weithiau i ysgrifennu a llunio'r ddogfen dros gyfnod o 12 mis.

Rydym yn ddiolchgar i Lywodraeth Cymru am gyllido a chefnogi'r darn pwysig hwn o waith.

Y Cyng Huw David,

Llefarydd Iechyd a Gofal Cymdeithasol, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru

Mae'r canllaw newydd ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio yn y sector tai wedi mabwysiadu dull newydd gan y Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol. Bydd y Canllaw ar gael mewn copi caled gyda "mewnosodiadau" y gellir eu hadnewyddu a'u hamnewid yn hawdd, yn hytrach na Canllaw copi caled traddodiadol wedi rhwymo. Bydd hefyd ar gael ar-lein lle gall pobl adolygu ac argraffu'r ffeiliau maent eu hangen.

Mae rhan gyntaf y Canllaw wedi ei chynhyrchu mewn "Penodau" hygyrch sy'n adlewyrchu Deddf Tai (Cymru) 2014, gydag adrannau "Awgrymiadau a Chynghor".

Mae'r ail ran yn darparu canllaw cynhwysfawr i awtistiaeth, mwy o wybodaeth am y cyflwr a sut all weithwyr proffesiynol addasu eu hymarferion er mwyn gwneud mynediad i gynghor ac arweiniad tai yn haws i bobl awtistig. Cafodd yr adran hon, yn yr un modd â'r Canllaw gyfan eu cynhyrchu ar y cyd gydag ymgynghorwyr awtistig. Rwy'n falch o gefnogi'r Canllaw sy'n sicr o gael ei ddefnyddio gan weithwyr proffesiynol o fewn iechyd yn ogystal â sectorau eraill.

Dr Tracey Cooper,

Prif Weithredwr, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cyflwyniad

Mae'r canllaw hwn yn ymateb i faterion a godwyd gan bobl awtistig a gweithwyr proffesiynol trwy ymgynghoriad a hwyluswyd gan y Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol ar ran Llywodraeth Cymru yn 2015 ac adroddiadau a gomisiynwyd gan Shelter Cymru, sy'n amlygu'r heriau a wynebwr gan bobl awtistig mewn perthynas â thai a'r gyfran uwch o bobl ddigartref sy'n awtistig.

Y defnydd o iaith

Mae'r tîm a gyd-gynhyrchodd y canllaw hwn wedi rhoi ystyriaeth i'n defnydd o iaith, gyda dealltwriaeth ei fod yn ennyn ymatebion cryf ac y dylai fod yn sensitif i'r gymuned awtistig. Rydym yn cydnabod na fydd un ateb a fydd yn cyd-fynd â dymuniadau pawb i'r polisi, gan ein bod yn gwybod fod llawer o drafodaeth ynglŷn â'r derminoleg a ffafrir.

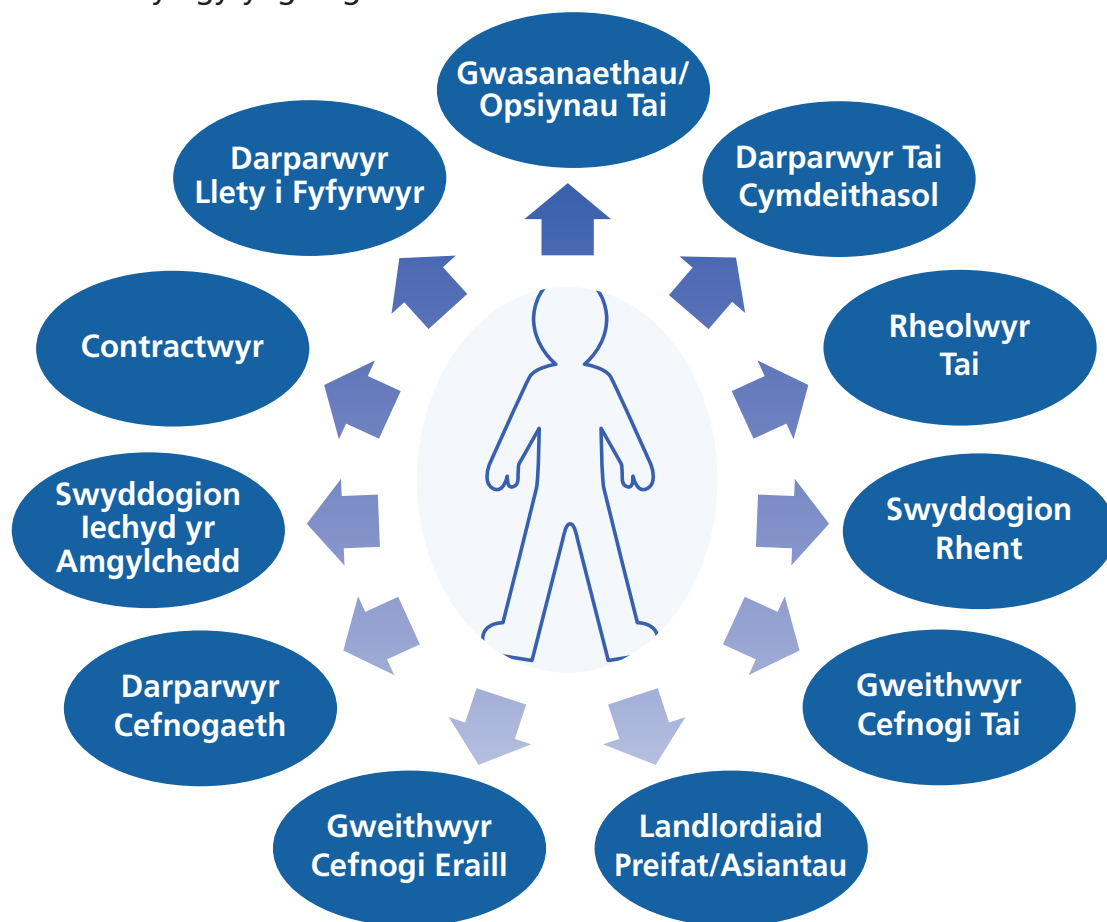
Rydym wedi penderfynu ar y defnydd o iaith hunaniaeth gyntaf yn hytrach nag iaith y person cyntaf, h.y. 'awtistig' yn hytrach na 'rhywun sydd ag awtistiaeth', wedi ystyried ymchwil diweddar, "Nothing about us without us."¹, safbwyntiau'r gymuned awtistig, a safbwyntiau'r ymgynghorwyr awtistig ar y Grŵp Gorchwyl a Gorffen Tai a Digartrefedd Awtistiaeth.

Bydd yr iaith trwy'r holl ganllaw hwn yn adlewyrchu'r penderfyniad yma. Fodd bynnag, rydym yn teimlo ei bod hi o'r pwysigrwydd pennaf i ymdrechu i barchu dewisiadau personol mewn enghreifftiau unigol ac fe fyddem yn cynghori unrhyw un sy'n darllen y ddogfen hon ar gyfer cyfarwyddyd i wneud yr un peth.

¹ Which terms should be used to describe autism? Perspectives from the UK autism community, Kenny et al; 2015

Diben y Canllaw hwn?

Mae'r canllaw hwn wedi cael ei ysgrifennu ar gyfer gweithwyr proffesiynol, ar draws y sectorau cyhoeddus, preifat a'r trydydd sector sy'n ymgysylltu â phobl awtistig a'u gofalwyr/teuluoedd o fewn y cyd-destun tai. Mae hyn yn cynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i:



Mae'r canllaw arfer da hwn yn cael ei baratoi yn unol â Deddf Tai (Cymru) 2014. Gellid ei gymhwyso mewn lleoliadau eraill ac i gyflyrau ac anabledau eraill. Mae'r canllaw hwn wedi cael ei gyd-gynhyrchu gyda nifer o weithwyr tai proffesiynol, pobl awtistig a chydweithwyr sy'n gweithio gyda phobl awtistig led led Cymru.

Pam ei fod yn bwysig?

Nid yw diagnosis o awtistiaeth o anghenraid yn golygu na fydd unigolyn yn gallu ymdopi gyda byw'n annibynnol, ond efallai y bydd angen ystyriaeth ychwanegol arnynt wrth ddewis tŷ, gyda'r ffordd y caiff eiddo ei reoli a'r ffordd y caiff y tenant ei gefnogi.

Heb gefnogaeth briodol, efallai y bydd pobl awtistig yn wynebu anawsterau penodol gyda thai a gallant fod mewn perygl uwch o fod yn ddigartref. Fel y mae'r model cymdeithasol o anabledd yn awgrymu, gallai lleihau'r rhwystrau y gall pobl awtistig eu hwynebu o fewn y sector tai olygu eu bod yn cyrraedd y deilliant gorau posibl gyda thai a gyda'u lles cyffredinol o ganlyniad i hynny.

Beth yw Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth (ASA)?

Cyflwr niwroddatblygiadol yw anhwylder y sbectrwm awtistiaeth (ASA) sy'n effeithio ar y ffordd mae unigolyn yn cyfathrebu ac yn ymwneud â phobl eraill a'r byd o'u hamgylch. Mae'r ffyrdd y caiff pobl eu heffeithio yn amrywio o un unigolyn i'r llall.

*"Unwaith y byddwch wedi cwrdd ag un unigolyn ag awtistiaeth,
fe fyddwch wedi cwrdd ag un unigolyn ag awtistiaeth."*

Dr Stephen Shore

Mae ail ran y canllaw hwn yn cynnig mwy o fanylion am awtistiaeth i ymarferwyr.

Deddf Cydraddoldeb 2010

Mae sefydliadau'r Sector Cyhoeddus yn y DU yn cael eu gwahardd rhag gwahaniaethu yn erbyn unrhyw nodweddion gwarchoddedig sydd wedi'u cynnwys o fewn y Ddeddf.

Y nodweddion a ddiogelir yw:

- oedran
- anabledd
- ailbennu rhywedd
- priodas a phartneriaeth
- beichiogrwydd a mamolaeth
- hil
- crefydd neu gredoau
- rhyw
- cyfeiriadedd rhywiol

Mae Canllaw Deddf Cydraddoldeb 2010 yn nodi: 'Gall anabledd ddeillio o ystod eang o namau a all fod yn: ddatblygiadol, megis anhwylder y sbectrwm awtistiaeth (ASA), dyslecsia a dyspracsia'.

Mae Adran 20 y Ddeddf yn gosod dyletswydd ar gyrff cyhoeddus i wneud addasiadau rhesymol i atal gwahaniaethu yn erbyn unrhyw un sydd ag anabledd. Dylech fod yn ystyriol o'r holl nodweddion uchod. Fodd bynnag, mae'r canllaw hwn yn awgrymu ambell beth i'w hystyried yn eich arfer chi a all eich helpu i wneud addasiadau rhesymol mewn perthynas ag awtistiaeth.

Sut allwch chi ddefnyddio'r Canllaw hwn?

Y bwriad yw y dylid defnyddio'r Canllaw hwn yn ymarferol ac yn rhwydd. Fe'i rhennir yn benodau thematig sy'n dilyn themâu ac elfennau Deddf Tai (Cymru) 2014, a'r arfer da a ddatblygwyd gan y sector tai a digartrefedd dros y cyfnod cyn ac yn ystod ei weithredu.

Ar ddiwedd pob pennod, gellir dod o hyd i'r prif awgrymiadau y gellir eu hargraffu i gyfeirio atynt yn rhwydd a'u defnyddio gan ymarferwyr ar bob lefel.



**Rhan Un :
Ymarfer
Tai ac
Awtistiaeth**

Ymyrraeth gynnar

Beth yw hyn?

Mae ymyrraeth gynnar yn ffordd o weithio gyda phobl yn gynnar i osgoi argyfyngau rhag digwydd ac i gynyddu eu gwydnwch i allu ymdopi gyda sefyllfaoedd anodd yn y dyfodol.

Mae'r cartrefi a'r cymunedau y mae teuluoedd yn byw ynddynt yn rhan hanfodol o'n bywydau. Mae gan ddarparwyr tai rôl bwysig i'w chwarae wrth helpu i sicrhau fod pobl sydd angen cefnogaeth yn gallu cael mynediad ato a'i dderbyn mor gynnar ag sy'n bosibl pan fydd yr anawsterau hyn yn digwydd. Mae ganddynt ddylanwad enfawr hefyd dros yr amgylchedd cymunedol lle y gellir cefnogi pobl i i oresgyn eu hanawsterau. Mae darparwyr tai mewn sefyllfa dda i fod ymysg y cyntaf i ganfod yr arwyddion o anawsterau gyda dyledion (peidio â thalu rhent), ymddygiad gwrthgymdeithasol, a hyd yn oed heriau megis trais domestig. Dynodi heriau o'r fath yn gynnar a'r gwaith a wneir i leddfu'r heriau hyn yw'r hyn a olygir gan ymyrraeth gynnar. Gall unrhyw gefnogaeth o'r fath helpu pobl i gadw eu llety a'u hatal weithiau rhag gorfod cael mynediad at wasanaethau statudol pan fo'r sefyllfa wedi gwaethygu.

Sut all hyn weithio yn ymarferol?

Gellir cyflwyno ymyriadau i gynorthwyo pobl mewn amrywiaeth o ffyrdd. Pan fydd darparwr tai/landlord yn dynodi y gall tenant fod yn profi sialensiau, efallai y byddant yn cysylltu gyda hwy i gychwyn gyda llythyr. Gall rhai darparwyr tai anfon e-bost, neges destun, gwneud galwad ffôn neu drefnu i alw heibio'r tŷ. Bydd pob un o'r dulliau cyfathrebu hyn yn ymdrech i wneud cyswllt gyda'r unigolyn er mwyn dechrau mynd i'r afael â'r mater a ddynodwyd. Fe fyddai'n ddefnyddiol gofyn beth yw hoff ddull cyfathrebu'r unigolyn a'i nodi.

Gall unigolyn awtistig gael trafferth gydag unrhyw un o'r dulliau cysylltu hyn am amrywiaeth o resymau (cyfeiriwch at Ran Dau am ragor o wybodaeth), er enghraifft, mae galw heibio'r tŷ yn ffordd dda yn aml o wneud cyswllt a thrafod unrhyw faterion posibl wyneb yn wyneb. Er y gall hyn gyflwyno heriau ei hunan i unigolyn awtistig, fe fydd yn caniatáu i'r swyddog tai ddynodi rhesymau posibl dros y sialensiau a nodwyd ac awgrymu ffyrdd y gellir cefnogi'r unigolyn.

Gallai'r gefnogaeth hon fod yn rhywbeth y byddai'r swyddog tai yn ei gynnig ei hunan neu gallai fod yn gyfeiriad ar gyfer cefnogaeth arbenigol. Gallai hyn gynnwys cyngor ariannol neu gyngor ar ddyledion, cefnogaeth gydag anawsterau iechyd meddwl, cefnogaeth oddi wrth arbenigwr trais domestig, neu gyfeirio at grwpiau neu weithgareddau cymunedol.

Ni fydd nifer o bobl yn ymateb i'r cyswllt cyntaf a dylid annog swyddogion tai i wneud cyswllt mewn amrywiaeth o ffyrdd tan y bydd yr ymgysylltu wedi digwydd. Mae'n bwysig bod yn sensitif i'r modd y cynhelir y gwaith ymgysylltu – i nifer o bobl awtistig, mae eu cartref yn 'fan diogel' arbennig o bwysig. Dylid rhoi ystyriaeth briodol i hyn wrth ymdrechu i ymgysylltu gyda hwy.

Lle mae o'n digwydd?

Mae nifer o bethau i'w hystyried wrth ymyrryd i gefnogi unigolyn i gynnal eu llety. Efallai nad oes diagnosis ffurfiol o awtistiaeth wedi cael ei wneud, ond gall amgylchedd unigolyn awtistig gael ei addasu trwy gael rhywun yn eu cartref a chael effaith ar eu hymddygiad.

Ni ddylech ystyried yr hyn sy'n digwydd i gartref yr unigolyn yn unig pan fyddwch yn dod yn rhan ohono, ond hefyd a yw ymddygiadau neu arferion eich sefydliad yn cyfrannu tuag at yr anawsterau, neu'n eu gwaethygu.

Sut mae o'n digwydd?

Mae ymyriadau cynnar yn digwydd pan fydd swyddogion tai neu weithwyr proffesiynol eraill yn dynodi fod anhawster gydag unigolyn yn cynnal eu llety'n effeithiol. Mae'r darparwyr cefnogaeth yn rhoi camau ar waith i ymgysylltu gyda'r unigolyn a'u cynorthwyo.

Mae rôl bwysig gan bob rhan o sefydliad wrth godi pryderon a ddynodwyd o fewn y cartref. Bydd hyn yn cynnwys adrannau megis cynnal a chadw, iechyd yr amgylchedd, rheoli tai ac ati. Mae'n bwysig nodi fod trafodaeth a rhannu gwybodaeth ar draws adrannau yn allweddol.

Dylai swyddogion rheoli tai weld meysydd o bryder fel cyfle i weithio'n wahanol gydag unigolyn awtistig. Mae datblygiadau ar draws y sector tai megis dealltwriaeth well o "Amgylcheddau a hysbysir gan seicoleg" a "Dulliau a hysbysir gan drawma" yn rhoi dulliau i ymyrryd mewn gwahanol ffyrdd. Er enghraifft, yn flaenorol gallai ymddygiad gwrthgymdeithasol fod wedi arwain at gamau gweithredu troi allan ond fe fyddai'r swyddog rheoli tai yn awr yn edrych am atebion eraill. Dylai swyddogion ystyried addasiadau rhesymol y gellid eu cynnal i wneud eiddo yn addas megis ailaddurno mewn lliwiau niwtral, addasu sain mewn ystafelloedd ac ati i alluogi unigolion awtistig i gynnal eu tenantiaethau presennol a gwella eu lles heb orfod cydymffurfio ag amgylchedd niwronodweddiadol (neurotypical).

Mae angen i swyddogion rheoli tai fod yn ymwybodol y gall unigolyn awtistig fod yn fwy bregus ac agored i niwed nac unigolyn niwronodweddiadol yn ystod adegau o bontio a newid (galar, colli swydd, gyrfa newydd, ac ati), felly dylid cyflwyno cefnogaeth ddi-oed ar yr adegau hynny. Dylent fod yn chwilfrydig ac archwilio materion sydd heb eu canfod eto, fel y gellir cynnig cefnogaeth. Er enghraifft, os yw ymddygiad gwrthgymdeithasol yn anhawster newydd, gall gofyn pam a mynd i'r afael â'r achos creiddiol dros yr ymddygiad fod yn well na chymau gorfodaeth.

Enghraifft o Arfer da :



Ymyrraeth Gynnar gan Tai Wales and West

Barn wael iawn oedd gan B am y Gymdeithas Dai yn sgil profiad blaenorol o ryngweithio gyda hwy. Roedd yn teimlo fod y Gymdeithas Dai wedi dweud wrtho beth i'w wneud yn ei lety yn hytrach na chaniatáu iddo wneud penderfyniadau am ei eiddo.

Un o'r troeon cyntaf y cyfarfu'r Swyddog Tai gyda B oedd dros ei gŵyn am gi cymydog yn cyfarth.

Dywedwyd wrth B y byddai'r cymydog yn derbyn 10 diwrnod i ddatrys y mater. Roedd B yn teimlo nad oedd hyn yn dderbyniol nac yn rhesymol ac arweiniodd at ddadl rhwng B a'r swyddog tai yn hytrach na sgwrs resymol. Mae gweithio mewn ffordd wahanol a chanfod yr "hyn sydd o bwys" i'r tenant wedi galluogi trafod materion fel hyn yn wahanol.

Mae B yn ŵr deallus iawn ac mae'n gweld ei awtistiaeth fel rhywbeth sy'n ei wneud yn esblygol well. Oherwydd hynny, mae'n bwysig cydnabod hyn a siarad gyda B o leiaf fel rhywun ddeallusol gyfartal. Mae hyn wedi newid ymateb B yn llwyr i sgysiau gan nad yw swyddogion tai yn "siarad i lawr" tuag ato bellach ond yn ymwneud ag ef ar ei lefel.

Ar un ymweliad, sylwodd y swyddog tai ar boster Marvel yn yr eiddo gan ddarganfod fod diddordeb brwd iawn gan B mewn cymeriadau llyfrau comics a ffilmiau.

Mae ffordd newydd o gofnodi wedi caniatáu rhannu'r wybodaeth hon gyda staff eraill o fewn y Gymdeithas ac yn galluogi staff atgyweiriadau, er enghraifft, i ganfod tir cyffredin gyda B gan ddechrau sgwrs ag ef yn hytrach nag ymweliadau atgyweirio yn bod yn un o wrthdaro fel y byddai wedi bod yn y gorffennol.

Mae B yn awyddus i gael sgysiau erbyn hyn ac fe fydd yn siarad am y ffilm neu'r gêm cyfrifiadurol diweddaraf gan ffonio'r swyddog tai yn aml i wneud hyn.



Y Prif Awgrymiadau ar gyfer :

Ymyrraeth Gynnar

- **Gofynnwch** i'r unigolyn beth yw eu hoff ddull o gyfathrebu a **nodi hyn**.
- Defnyddiwch **lais clir a digynnwrf**.
- Sicrhewch eich bod yn dal **sylw'r unigolyn**, gan **ddweud eu henw** cyn siarad gyda hwy.
- Ceisiwch **gytuno** ar ddyddiad, amser a lle i gwrdd a **chadw at hyn** lle bynnag y bo hynny'n bosibl. Argymhellir cyflwyno **rhybudd o flaen llaw** am unrhyw newid.
- Ceisiwch gadw mewn cof fod **cartref yn 'fan diogel' arbennig o bwysig** i nifer o bobl awtistig a dylid rhoi ystyriaeth briodol i hyn wrth ymdrechu i ymgysylltu gyda hwy.
- **Esboniwch** hyd a diben y cyfarfod o flaen llaw.
- Ceisiwch **osgoi** defnyddio jargon, idiomau, trosiadau a chymariaethau.
- **Caniatewch** digon o amser i'r unigolyn brosesu'r wybodaeth a **gwirio** eu bod wedi deall (hynny yw, 15 eiliad) gan ddilyn hyn i fyny wedi'r cyfarfod/sgwrs.
- Cyflwynwch restrau ysgrifenedig **clir a syml** o bethau penodol sydd angen eu gwneud.
- Ymdrechwch i gynnal **un man cyswllt** o fewn y sefydliad os yn bosibl ar gyfer yr unigolyn.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn Rhan Dau o'r canllaw.

Ceisiadau ac Aseidiadau Digartrefedd

Beth yw hyn?

Mae Deddf Tai (Cymru) 2014 yn gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol i gynnal asesiad o angen ar gyfer unrhyw un sy'n cyflwyno cais iddynt am help gyda thai ac a all fod yn ddigartref neu fod mewn perygl o fod yn ddigartref o fewn 56 diwrnod. Rhaid i'r asesiad gynnwys yr amgylchiadau a achosodd i'r unigolyn fod yn ddigartref neu i fod mewn perygl o fod yn ddigartref. Rhaid i'r asesiad hefyd ystyried anghenion cefnogi'r unigolyn (neu unrhyw un yn y cartref a ddisgwylir iddynt fyw gyda hwy yn rhesymol) i gadw eu llety presennol (neu nesaf).

Sut allai hyn weithio'n ymarferol?

Gellir cynnal asesiad arferol yn y swyddfa opsiynau tai neu dros y ffôn. Yn gyffredinol, byddai cwestiynau'n cael eu gofyn trwy sgwrs ar ffurf cyfweiliad ag unigolyn i sefydlu a ydynt yn ddigartref neu mewn perygl o fod yn ddigartref o fewn 56 diwrnod. Os **nad** ydynt yn ddigartref neu mewn perygl o fod yn ddigartref, yna bydd gwybodaeth a chynngor cyffredinol yn cael ei gynnig iddynt. Os **ydychyd** yn ddigartref neu mewn perygl o fod yn ddigartref, yna fe fydd angen asesiad llawn. Os oes rheswm i gredu fod yr unigolyn o bosibl yn ddi-amddiffyn ac yn agored i niwed mewn rhyw ffordd ar y diwrnod pan fyddant yn ymgeisio i'r Awdurdod Lleol (ALI) am help, yna dylai'r ALI ddarparu llety dros dro tra y byddant yn cynnal asesiad ac yn penderfynu sut y gallant helpu'r unigolyn.

Lle mae hyn yn digwydd?

Mae nifer o awdurdodau lleol yn cynnal aseidiadau yn eu swyddfeydd eu hunain. Gallai'r amgylchedd hwn fod yn fygythiol i unigolyn awtistig. Dylid ystyried ffactorau amgylcheddol wrth weithio gyda phobl.

Gall y rhain gynnwys:

- Yn aml, gall adeiladau sydd wedi'u lleoli'n ganolog olygu gorfod mynd trwy ardaloedd prysur
- Goleuadau fflwroleuol o fewn y swyddfeydd
- Sŵn o offer swyddfa
- Amgylchedd swyddfa brysur

Ymysg nifer o ffactorau posibl eraill a all fod yn unigryw i bob unigolyn awtistig.

Dylid ystyried addasiadau rhesymol ar gyfer anghenion pobl awtistig wrth gynnal aseidiadau. Gall y rhain gynnwys cynnal yr asesiad yng nghartref yr unigolyn ei hunan, defnyddio ystafell gyfweld breifat lle bydd y sŵn yn cael ei ostwng, cynnig mwy o amser a ffactorau amgylcheddol eraill.

Cofiwch nad yw cynnal asesiad yn ystod un sesiwn yn angenrheidiol bob tro. Mewn rhai achosion, efallai y byddai'n well gan yr unigolyn awtistig i 'wneud y cyfan ar unwaith' er mwyn osgoi'r straen o ailadrodd yr ymweliad; gydag eraill, efallai y bydd hi'n fwy priodol i gynnal yr aseidiadau mewn nifer o 'gamau llai y gellir ymdopi â hwy'.



Cofiwch y gall yr hyn sy'n rhesymol wahaniaethu'n fawr ac efallai y bydd angen i weithwyr proffesiynol ystyried hyn wrth werthuso disgwyliadau eu hunain. Lle bynnag y bo hynny'n bosibl, dylid gofyn am fewnbwn y client awtistig neu'r sawl sy'n eu cefnogi ac ystyried hyn.

Sut mae'n digwydd?

Mae yna dau brif faes i'w hystyried;

1. Cynnal yr asesiad ei hunan

Dylai'r unigolyn sy'n cynnal yr asesiad fod yn ymwybodol na fydd pobl awtistig o bosibl yn dweud cymaint am eu sefyllfa ag y byddai pobl eraill. Oherwydd hynny, bydd cyflwyno manylion o flaen llaw am yr hyn a ddisgwylir ohonynt yn yr asesiad yn ddefnyddiol iawn (h.y. yr hyn yr ydych ei eisiau, yr hyn sydd ei angen arnoch, yr hyn y gallwch gynnig help gydag ef. Mae'n bwysig iawn i gyflwyno'r prif ffeithiau – lle y bydd yr asesiad yn cael ei gynnal, pwy fydd yno, yr hyn a fydd yn cael ei ddisgwyl ohonynt, pryd y bydd yn gorffen (disgwyliadau o ran amser)).

Yn ychwanegol at hyn, mae angen i'r unigolyn sy'n cynnal yr asesiad fod yn ymwybodol o dôn y llais ac iaith y corff o ran eu hunain a'r ymgeisydd wrth gynnal y cyfweiliad.

2. Beth i'w ystyried yn ystod yr asesiad

Bydd anghenion cefnogi pob unigolyn awtistig yn unigryw iddynt hwy ac ni ddylech ystyried fod pob unigolyn awtistig yr un fath. Dylai'r asesiad ystyried sut y mae eu hawtistiaeth yn effeithio arnynt yn eu bywyd pob dydd. Os yw rhywun yn ymdopi'n dda gyda'r cyflwr, nid yw hyn yn golygu nad oes ganddynt broblemau yn prosesu eu hamgylchiadau yn y byd go iawn. Yr hyn y mae'n ei olygu yw bod ganddynt dechnegau ymdopi effeithiol i bob diben i ddelio gyda'u hamgylchiadau fel ag y maent ar y pryd. Dylai'r asesiad ystyried pa effaith y bydd newid ac ansicrwydd ynghylch tai a diogelwch yn ei gael mewn perthynas ag unigolyn awtistig a pha gefnogaeth all fod yn angenrheidiol er mwyn ymdopi gyda'r newid a'r ansicrwydd hwn.

Enghraifft o Arfer Da :



Ffurflen Asesu Digartrefedd Cyngor Sir Ddinbych sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn

Mae Tîm Atal Digartrefedd Cyngor Sir Ddinbych wedi addasu'r ffurflen asesu a ddefnyddir ganddynt wrth siarad â phobl sy'n dod at eu gwasanaeth, er mwyn eu galluogi i dderbyn gwybodaeth well.

Mae eu ffurflen asesu newydd yn gweithredu fel awgrymiadau i sgwrsio yn llwyr yn hytrach na rhestr o gwestiynau nad yw nifer o bobl yn deall pam ofynnir iddynt:

- ***Yn eich barn chi, pa wybodaeth ydym ni angen ei wybod amdanoch chi a'ch cartref?***
(Anghenion iechyd meddwl, iechyd corfforol, symudedd – a allant ymdopi gyda'r staer? Meddyginiaeth ar bresgripsiwn, beichiogrwydd ac ati. A oes unrhyw anghenion addysgol arbennig gan unrhyw un yn y cartref?)
- ***A oes unrhyw beth yr ydych angen cefnogaeth gydag ef?***
(Darllenlysgrifennu, llenwi ffurflenni, camddefnyddio sylweddau, dyledion (atgyfeiriad at y Ganolfan Cyngor ar Bopeth?). A yw'r unigolyn hwn angen atgyfeiriad at Gefnogi Pobl?)
- ***Pa gefnogaeth sydd gennych chi ar waith eisoes i'w helpu?***
(Teulu, ffrindiau, cysylltiad gan asiantaeth, Gwasanaethau Plant, ac ati. Os oes anawsterau corfforol, a oes cysylltiad gyda Therapi Galwedigaethol?)
- ***A oes unrhyw beryglon ynghlwm â hyn?***
(Euogfarnau troseddol, cyhuddiadau i ddod, yn agored i'r Gwasanaethau Prawf? A ydynt wedi'u gwahardd o unrhyw ardaloedd? A ydynt yn ffoi rhag trais neu a oes unrhyw ardaloedd yn cyflwyno peryglon iddynt hwy neu aelod o'u teulu? Peryglon a rhwystrau i lechyd a Lles?)

Efallai y bydd angen i'r cwestiynau uchod fod yn fwy penodol i unigolyn awtistig a gall awgrymiadau ar gyfer rhestr wirio fod yn ddefnyddiol.

Ers defnyddio'r fformat hwn, maent wedi gweld fod cyfweiliadau'n llifo llawer gwell a'u bod yn gallu cael gwybodaeth ddefnyddiol sy'n eu helpu i wneud penderfyniadau gwell. Mae'r dull hwn o gwestiynu yn fuddiol iawn os yw'r unigolyn sy'n cael ei gyfweld yn awtistig gan ei fod yn galluogi'r gweithiwr achos i arwain y sgwrs a defnyddio cwestiynau dilynol i ddatgelu elfennau diamddiffyn/agored i niwed neu anghenion cefnogi na fyddai wedi cael eu canfod o fewn ffurflenni asesu mwy traddodiadol.

Prif Awgrymiadau ar gyfer :



Ceisiadau ac Aseidiadau Digartrefedd

- **Gofynnwch** i'r unigolyn beth yw eu hoff ddull o gyfathrebu a **nodi hyn**.
- Defnyddiwch **lais clir a digynnwrf**.
- Sicrhewch eich bod yn dal sylw'r unigolyn, gan ddweud eu henw cyn siarad gyda hwy.
- Ceisiwch **gytuno** ar ddyddiad, amser a lle i gwrdd a **chadw at hyn** lle bynnag y bo hynny'n bosibl. Byddai **cyflwyno rhybudd o flaen llaw** am unrhyw newid yn cael ei argymhell.
- Ceisiwch gadw mewn cof fod cartref yn 'fan diogel' arbennig o bwysig i nifer o bobl awtistig a dylid rhoi ystyriaeth briodol i hyn wrth ymdrechu i ymgysylltu gyda hwy.
- **Esboniwch** hyd a diben y cyfarfod o flaen llaw.
- Ceisiwch **osgoi** defnyddio jargon, idiomaau, trosiadau a chymariaethau.
- **Caniatewch** digon o amser i'r unigolyn brosesu'r wybodaeth a gwirio eu bod wedi deall (hynny yw, 15 eiliad) gan ddilyn hyn i fyny wedi'r cyfarfod/sgwrs.
- Cyflwynwch restrau ysgrifenedig **clir a syml** o bethau penodol sydd angen eu gwneud.
- Ymdrechwch i gynnal **un man cyswllt** o fewn y sefydliad os yn bosibl ar gyfer yr unigolyn.
- **Gofynnwch** i'r unigolyn a fyddai'n well ganddynt gwblhau'r aseiad mewn un sesiwn, neu gytuno ar ddull arall, megis cyfarfodydd lluosog, os yw'n ymarferol i wneud hynny (Noder: unwaith y bydd y broses wedi dechrau, rhaid cwblhau dyletswydd adran 62).
- **Arsylwch** yr unigolyn a cheisio dysgu'r anawsterau synhwyaidd sydd ganddynt o bosibl – y mwyaf y byddwch yn ei **ddysgu a'i ddeall**, y mwyaf hawdd y daw hi i chi eu cefnogi nhw.
- Ystyriwch os ydynt yn **bryderus**, yn ofidus neu'n ymddwyn mewn ffordd heriol, ac a yw hyn yn cael ei achosi gan **anawsterau synhwyaidd**. Trowch y goleuadau i lawr, ewch ati i ostwng lefelau sŵn i weld a oes gwelliant.
- **Byddwch yn ymwybodol** y byddant o bosibl ond yn gallu defnyddio un synnwyr ar y tro. Er enghraifft, nid yw peidio ag edrych arnoch yn golygu nad ydynt yn gwrando arnoch.
- Wedi i chi ddynodi materion sy'n **sbarduno anawsterau** synhwyaidd, ceisiwch osgoi'r rhain lle bo hynny'n bosibl a chynghori eraill lle bo hynny'n briodol.
- Ceisiwch **barhau'n ddigynnwrf a siarad yn dawel** gyda'r unigolyn os yw'n profi pwl o dymer enbyd a'r emosiynau mynd yn drech nag ef/hi (meltdown) / os yw'n ymbellhau a chau i lawr (shutdown) – defnyddiwch **frawddegau byrion ac uniongyrchol** a chynnig lle tawel i adfer ei hunan os oes angen (trowch oleuadau llachar i ffwrdd, cau bleindiau/llenni, gostwng sŵn ac ati), gan ddiweddu'r cyfarfod ar y cam hwn os oes angen.
- **Sicrhewch** fod yr unigolyn yn gwybod lle y gallant gael **help i ddeall** ffurfiau cyfathrebu ysgrifenedig ffurfiol gan ddarparu manylion ar ddechrau'r llythyr. **Dylai ymarferwyr ofyn i'w hunan:** "A fydd yr unigolyn yr wyf yn gweithio gydag ef/hi yn deall y llythyr hwn?"

Dyletswydd i helpu Atal Digartrefedd

Beth yw hyn?

Mae'r ddyletswydd i helpu atal digartrefedd wedi'i hymgorffori o fewn Deddf Tai (Cymru) 2014.

Mae'r Cod Canllaw ar gyfer Deddf Tai (Cymru) yn nodi'r ffyrdd eang o atal digartrefedd, fel a ganlyn:

- Parhau yn eu llety presennol;
- Oedi'r angen i symud allan o'u llety presennol er mwyn caniatáu cynllunio i symud i lety arall;
- Dod o hyd i lety arall; a/neu
- Cynnal byw yn annibynnol.

Gellir mabwysiadu egwyddorion atal digartrefedd trwy waith yr Awdurdod Lleol (ALI), ac nid wrth gymhwyso dyletswyddau cyfreithiol penodol yn unig.

Mae'n hanfodol nodi hefyd fod ymyriadau, pa bynnag mor fach ydynt, yn gallu cael effaith arwyddocaol ar unigolion. Mae gan ALI, y Sector Rhentu Preifat (SRhP), a darparwyr landlordiaid cymdeithasol, ynghyd â phawb sy'n ymwneud â gwasanaethau, y gallu i weithredu i atal digartrefedd.

Sut all hyn weithio'n ymarferol?

Gellir dod o hyd i gyfres o ymyriadau nodweddiadol yn y Cod Canllaw (Cod adran 12. 174 & Deddf Tai - adran 64²). Gall y gwaith atal fod ar raddfa fach neu lawer mwy, a dylid teilwra pob un i anghenion yr unigolyn. Cyfeirir yn aml at y rhain fel "camau rhesymol" a gellir eu cynnwys o fewn Cynllun Tai Personol (gall nifer o asiantaethau fod yn gysylltiedig â'r broses o gyflwyno'r camau rhesymol hyn i helpu'r unigolyn).

Lle mae hyn yn digwydd?

Mae gwaith atal statudol yn dechrau gyda chychwyn dyletswydd "adran 66". Fodd bynnag, dylai pob sefydliad fod yn ymwybodol y gall gwaith atal ddigwydd ar unrhyw gam a gall ddechrau gyda rhywbeth sydd mor syml â sgwrs sy'n dangos eich bod yn gofalu. Gall gweithgareddau atal ddigwydd unrhyw le, ond bydd y mwyafrif yn digwydd o amgylch adeiladau'r ALI, yn enwedig y swyddfeydd Opsiynau Tai.

Mae'r amgylchedd ffisegol yn hanfodol er mwyn i waith atal fod yn llwyddiannus. Ymyriadau wedi'u targedu sydd â'r cyfle mwyaf o gael yr effeithiau mwyaf, oherwydd y byddant yn canolbwyntio ar anghenion a chryfderau'r unigolyn. I bobl awtistig, mae'n hanfodol fod amgylcheddau ffisegol yn cael eu sefydlu i leihau unrhyw aflonyddu ar eu sylw ac i alluogi pobl i gael sgysiau a meithrin perthnasoedd gyda'u gweithwyr achos. Mae hyn yn allweddol er mwyn cyflwyno ymyriadau atal digartrefedd effeithiol.

Mae'r Safon Tir Cyfartal³ yn nodi enghreifftiau o arfer da ar sut y gallech chi greu amgylchedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

² <https://bit.ly/2xmZXFt>

³ <https://bit.ly/2FMIIR>



Sut mae hyn yn digwydd?

Pan fydd yr ALL yn cyflawni eu dyletswydd “adran 66” i helpu atal rhywun rhag dod yn ddigartref, dylent weithio gyda’r unigolyn i gyflwyno camau sy’n diwallu anghenion penodol yr unigolyn er mwyn cyflawni deilliannau gwell. Mae’n bwysig ystyried a ddylid cynnwys gwasanaethau eraill ai peidio ochr yn ochr â’r gwasanaeth tai i alluogi’r unigolyn i osgoi bod yn ddigartref. Bydd unrhyw waith y bydd yr ALL yn bwriadu ei gyflawni, ochr yn ochr ag unrhyw gefnogaeth a ddarperir, yn cael ei gynnwys fel arfer o fewn Cynllun Tai Personol y dylid ei esbonio i’r unigolyn a’u cyflwyno iddynt er mwyn cyfeirio ato. Bydd yr ALL yn cyflawni’r camau gweithredu a amlinellir yn y cynllun wedi hyn.

Dylai swyddogion rheoli tai weld meysydd pryder fel cyfle i weithio’n wahanol gydag unigolyn awtistig. Mae datblygiadau diweddar ar draws y sector tai megis dealltwriaeth well o “Amgylcheddau a hysbysir gan seicoleg” a “Dulliau a hysbysir gan drawma” yn rhoi dulliau i ymyrryd mewn ffyrdd gwahanol. Er enghraifft, byddai ymddygiad gwrthgymdeithasol yn flaenrol wedi gallu arwain at gamau gweithredu troi allan ond a fyddai’n awr yn arwain at y swyddog rheoli tai yn edrych am atebion eraill. Dylai’r swyddog ystyried addasiadau rhesymol a allai gwneud eiddo yn addas megis ailaddurno mewn lliwiau niwtral, addasu sain mewn ystafelloedd ac ati i alluogi unigolyn awtistig i gynnal eu tenantiaeth bresennol a gwella eu lles heb orfod cydymffurfio ag amgylchedd niwronodweddiadol (neurotypical).

Mae angen i swyddogion rheoli tai fod yn ymwybodol y gall unigolyn awtistig fod yn fwy bregus ac agored i niwed nac unigolyn niwronodweddiadol yn ystod adegau o bontio a newid (galar, colli swydd, gyrfa newydd, ac ati), felly dylid cyflwyno cefnogaeth ddi-oed ar yr adegau hynny. Dylent fod yn chwilfrydig ac archwilio materion sydd heb eu canfod eto, fel y gellir cynnig cefnogaeth. Er enghraifft, os yw ymddygiad gwrthgymdeithasol yn anhawster newydd, gall gofyn pam a mynd i’r afael â’r achos creiddiol dros yr ymddygiad fod yn well na chamau gorfodaeth.

Enghraifft o Arfer Da :



Sgwrs “beth sy’n bwysig” Tai Wales and West

Roedd G yn byw gyda’i fam yn ystafell flaen ei thŷ a dim ond mynediad at fwynderau wedi hen ddyddio oedd ganddo. Roedd ei fam yn symud ymlaen ac roedd yn rhaid i G symud allan o gartref y teulu. Pan gyfarfu’r swyddog tai â G gyntaf, gwelodd fod sgwrsio gyda G yn anodd iawn ac nid oedd G yn chwerrthin ar ei jôcs. Nododd G nad oedd angen “cefnogaeth” arno, roedd arwyddocâd gwael iawn i’r gair “cefnogaeth” gan G. Roedd y derminoleg a ddefnyddiwyd yn bwysig iawn a derbyniodd G “gymorth” i’r dyfodol.

Doedd dim incwm ei hunan gan G gan fod ei rieni wastad wedi darparu ar ei gyfer. Doedd dim cyfrif banc ganddo hyd yn oed i dalu unrhyw fudd-daliadau newydd i mewn iddo. Er bod G wedi rhoi addewid i’r swyddog tai y byddai’n sefydlu cyfrif banc, ni lwyddodd i wneud hynny. Fel yr oedd y swyddog tai yn parhau i gyfarfod â G ac yn dod i’w adnabod, gwnaed ef yn ymwybodol fod Syndrom Asperger gan G. Llwyddodd y swyddog tai i gael taflenni am amrywiaeth o gyfrifon banc sylfaenol a’u gadael gyda G. Yn ystod yr ymweliad nesaf, fe wnaeth y swyddog tai ganfod fod G wedi darllen y taflenni ac wedi agor ei gyfrif banc ei hunan.

Fe wnaeth hyn helpu’r swyddog tai i ddeall fod G yn ymateb yn well i wybodaeth ysgrifenedig yn hytrach na chyfarwyddiadau llafar. Yn ogystal, fe wnaeth arwain y swyddog tai at newid mewn arfer, gan alluogi pobl i agor cyfrifon neu wneud hawliadau am fudd-daliadau yn hytrach na derbyn gair yr unigolyn yn unig y bydd ef/hi yn gwneud hyn. Cafodd G ei gynorthwyo i wneud hawliad am fudd-daliadau er mwyn derbyn incwm a thalu ei rent. Yna rhoddwyd canllaw ysgrifenedig cam wrth gam i G i’w helpu i dalu ei rent o’i incwm. Mae G wedi cynnal ei denantiaeth am dros 4 blynedd heb lawer iawn o angen am gymorth pellach. Pan newidiodd hawliad budd-daliadau G i Gredyd Cynhwysol, fe wnaeth G y camgymeriad o feddwl o’r pethau a glywodd am beidio “arwyddo ymlaen” na fyddai’n rhaid iddo fynd i’r Ganolfan Byd Gwaith bellach. Mae G yn cymryd pethau’n llythrennol ac mae angen esbonio pethau iddo mewn ffordd benodol.

Nid oes ffôn ei hunan gan G ond mae’n gallu cael mynediad at “gymorth” trwy fynd at gynllun gofal ychwanegol cyfagos a dweud wrth staff ei fod eisiau cyfarfod â’r swyddog tai. Mae unrhyw gymorth felly yn seiliedig ar alwad gan G ond mae’r swyddog tai yn gweithio’n ddiwyd i ddeall beth sydd wedi arwain at yr alwad yma. Fodd bynnag, pan mae’r swyddog tai angen cwrdd â G, mae’n eglur iawn yn ei ohebiaeth o ran hyn a phryd y bydd yn cwrdd â G. Mae cadw at amser apwyntiad yn bwysig iawn i G. Rhennir y wybodaeth hon hefyd gyda staff eraill o fewn y sefydliad a all fod yn sefydlu apwyntiadau gyda G.



Prif Awgrymiadau i :

Atal Digartrefedd

- Gofynnwch i'r unigolyn beth yw eu hoff ddull o gyfathrebu a **nodi hyn**.
- Defnyddiwch **lais clir a digynnwrf**.
- Sicrhewch eich **bod yn dal sylw'r unigolyn, gan ddweud eu henw** cyn siarad gyda hwy.
- Ceisiwch **gytuno** ar ddyddiad, amser a lle i gwrdd a **chadw at hyn** lle bynnag y bo hynny'n bosibl, **byddai cyflwyno rhybudd** o flaen llaw am unrhyw newid yn cael ei argymhell.
- Ceisiwch gadw mewn cof fod **cartref yn 'fan diogel' arbennig o bwysig** i nifer o bobl awtistig a dylid rhoi ystyriaeth briodol i hyn wrth ymdrechu i ymgysylltu gyda hwy.
- **Esboniwch** hyd a diben y cyfarfod o flaen llaw.
- Ceisiwch **osgoi** defnyddio jargon, idiomau, trosiadau a chymariaethau.
- **Caniatewch** digon o amser i'r unigolyn brosesu'r wybodaeth a gwirio eu bod wedi deall (hynny yw, 15 eiliad) gan ddilyn hyn i fyny wedi'r cyfarfod/sgwrs.
- Cyflwynwch restrau ysgrifenedig **clir a syml** o bethau penodol sydd angen eu gwneud.
- Ymdrechwch i gynnal **un man cyswllt** o fewn y sefydliad os yn bosibl ar gyfer yr unigolyn.
- **Gofynnwch i chi eich hunan** a yw'r ymyriadau wedi'u teilwra ac yn benodol i anghenion yr unigolyn awtistig.
- **Gwnewch yn siwr eich bod yn gwrando**, deall ac yn ystyried anghenion unigol yr unigolyn.
- **Ystyriwch** a oes angen cynnwys gwasanaethau eraill, ochr yn ochr â'r gwasanaethau tai, i sicrhau nad yw'r unigolyn yn cael ei wneud yn ddigartref.
- Gofynnwch ac arsylwch yr unigolyn, a cheisiwch ddysgu pa faterion synhwyrdd sydd ganddynt - po fwyaf y gallwch chi **ddysgu a'i ddeall**, yr hawsaf y daw hi i'w cefnogi.
- **Ystyriwch os ydynt yn bryderus**, yn ofidus neu'n ymddwyn mewn ffordd heriol, ac a yw hyn yn cael ei achosi gan **anawsterau synhwyrdd**. Trowch y goleuadau i lawr, ewch ati i ostwng lefelau sŵn i weld a oes gwelliant.
- **Byddwch yn ymwybodol** y byddant o bosibl ond yn gallu defnyddio un synwyr ar y tro. Er enghraifft, nid yw peidio ag edrych arnoch yn golygu nad ydynt yn gwrando arnoch.
- Wedi i chi ddynodi **materion sy'n sbarduno anawsterau** synhwyrdd, ceisiwch osgoi'r rhain lle bo hynny'n bosibl a chynghori eraill lle bo hynny'n briodol.
- **Ceisiwch barhau'n ddigynnwrf a siarad yn dawel** gyda'r unigolyn os yw'n profi pwl o dymer enbyd a'i emosiynau mynd yn drech nag ef/hi (meltdown) / os yw'n ymbellhau a chau i lawr (shutdown) – **defnyddiwch frawddegau byrion ac uniongyrchol** a chynnig lle tawel i adfer ei hunan os oes angen (trowch oleuadau llachar i ffwrdd, cau leindiau/llenni, gostwng sŵn ac ati), gan ddod a'r cyfarfod i ben ar y pwynt yma os oes angen.
- **Sicrhewch** fod yr unigolyn yn gwybod lle y gallant **gael help i ddeall** ffurfiau cyfathrebu ysgrifenedig ffurfiol gan ddarparu manylion ar ddechrau'r llythyr.
Dylai ymarferwyr ofyn i'w hunan : 'A fydd yr unigolyn yr wyf yn gweithio gydag ef/hi yn deall y llythyr wn?'

Dyletswydd i helpu Sicrhau Llety

Beth yw hyn?

Mae'r ddyletswydd i helpu sicrhau llety wedi'i sefydlu hefyd o fewn Deddf Tai (Cymru) 2014.

Mae hyn yn golygu os yw unigolyn yn ddigartref a'u bod yn cysylltu â'r Awdurdod Lleol (ALI) am help, fod rhaid i'r ALI eu helpu i sicrhau llety. Gallai hyn olygu chwilio am lety o fewn y Sector Rhentu Preifat (SRhP), cofrestru am dŷ cymdeithasol lleol neu atgyfeirio'r unigolyn am lety gyda chefnogaeth.

Yn ogystal, gall olygu helpu trwy ddarparu adnoddau i gynorthwyo'r unigolyn i sicrhau llety megis bondiau, rhent o flaen llaw, cefnogaeth wrth edrych am lety a'i sicrhau, cyngor ar gynyddu incwm ac ati. Mae'r rhain yn cael eu hadnabod fel camau rhesymol a dyma sut mae'r ALI yn cyflawni ei ddyletswydd.

Sut all hyn weithio'n ymarferol?

Fel arfer, bydd gweithiwr achos yn gweithio gyda'r unigolyn i drafod yr hyn sydd ei angen arno/arni a'r hyn y maent ei eisiau. Yn gyffredinol, fe fydd y gweithiwr achos yn datblygu Cynllun Tai Personol (CTP) a fydd yn amlinellu pa gamau fydd yr ALI yn eu cymryd i gyflawni deilliant llwyddiannus.

Daw'r cynllun hwn fel arfer ar ffurf dogfen ysgrifenedig fydd yn cael ei llunio gyda'r unigolyn yn swyddfa'r ALI, neu'n cael ei llunio gan weithiwr achos a'i anfon at yr unigolyn yn dilyn cyfarfod cychwynnol.

Sut mae'n digwydd?

Mae'n bwysig iawn sicrhau fod yr unigolyn yn deall yr hyn sydd angen iddynt ei wneud er mwyn helpu eu hachos.

Mae'r Cynllun Tai Personol (CTP) yn allweddol i hyn, felly mae angen i'r unigolyn ddeall a cael mynediad at y wybodaeth yn eu CTP.

Mae angen iddynt hefyd ddeall a bod yn eglur am y camau mae'r ALI yn eu cymryd ar eu rhan. Gellid cyflwyno cefnogaeth ychwanegol i alluogi'r unigolyn i wneud hyn a dylai'r gweithiwr achos gyfeirio'r unigolyn at y gefnogaeth hon petaent ei angen.

Mae'n bwysig deall na fydd unigolyn awtistig bob tro yn gofyn am y gefnogaeth sy'n ofynnol. Efallai y bydd angen dynodi'r gefnogaeth hon a'i chynnig iddynt. Yn ogystal, fe fydd hi'n bwysig deall pa gymorth ychwanegol arall a all fod yn ofynnol gan yr unigolyn er mwyn sicrhau llety a darparu ar gyfer hyn.

Dylid ystyried unrhyw anghenion penodol am lety a all godi oherwydd awtistiaeth a chynnwys hyn o fewn y cynllun. Gall fod yn ddefnyddiol i weithwyr achos wneud nodyn eu bod wedi ystyried hyn.



Lle mae hyn yn digwydd?

Fel gydag unrhyw waith a wneir sy'n unol â'r ddyletswydd i helpu wrth atal digartrefedd, bydd llawer o'r gwaith gyda'r unigolyn yn cael ei gynnal yn swyddfeydd yr ALL.

Mae'r amgylchedd ffisegol yn hanfodol er mwyn i waith atal fod yn llwyddiannus. Ymyriadau wedi'u targedu sydd â'r cyfle mwyaf o gael yr effeithiau mwyaf, oherwydd y byddant yn canolbwyntio ar anghenion a chryfderau'r unigolyn. I bobl awtistig, mae'n hanfodol fod amgylcheddau ffisegol yn cael eu sefydlu i leihau unrhyw aflonyddu ar eu sylw ac i alluogi pobl i gael y sgysiau a meithrin perthnasoedd gyda'u gweithwyr achos. Mae hyn yn allweddol er mwyn cyflwyno ymyriadau atal digartrefedd yn effeithiol. Mae'r Safon Tir Cyfartal yn nodi enghreifftiau o arfer da ar sut y gallech chi greu amgylchedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn⁴. Dylai swyddogion rheoli tai weld y meysydd pryder fel cyfle i weithio'n wahanol gydag unigolyn awtistig. Mae datblygiadau diweddar ar draws y sector tai megis dealltwriaeth well o "Amgylcheddau a hysbysir gan seicoleg" a "Dulliau a hysbysir gan drawma" yn rhoi dulliau i ymyrryd mewn ffyrdd gwahanol.

Er enghraifft, byddai ymddygiad gwrthgymdeithasol yn flaenorol wedi gallu arwain at gamau gweithredu troi allan ond a fyddai'n awr yn arwain at y swyddog rheoli tai yn edrych am atebion eraill. Dylai'r swyddog ystyried addasiadau rhesymol a allai gwneud eiddo yn addas megis ailaddurno mewn lliwiau niwtral, addasu sain mewn ystafelloedd ac ati i alluogi unigolyn awtistig i gynnal eu tenantiaeth bresennol a gwella eu lles heb orfod cydymffurfio ag amgylchedd niwronodweddiadol (neurotypical).

Mae angen i swyddogion rheoli tai fod yn ymwybodol y gall unigolyn awtistig fod yn fwy bregus ac agored i niwed nac unigolyn niwronodweddiadol yn ystod adegau o bontio a newid (galar, colli swydd, gyrfa newydd, ac ati), felly dylid cyflwyno cefnogaeth ddi-oed ar yr adegau hynny. Dylent fod yn chwilfrydig ac archwilio materion sydd heb eu canfod eto, fel y gellir cynnig cefnogaeth. Er enghraifft, os yw ymddygiad gwrthgymdeithasol yn anhawster newydd, gall gofyn pam a mynd i'r afael â'r achos creiddiol dros yr ymddygiad fod yn well na chamau gorfodaeth.

⁴ <https://bit.ly/2FMIIR>

Enghraifft o Arfer Da :



Darpariaeth cymorth digartrefedd fewnol Caerdydd

Mae C yn ddyn 60 mlwydd oed sy'n dioddef o anghenion iechyd lluosog sy'n effeithio ar ei allu i dderbyn a chadw gwybodaeth mewn ffurfiau traddodiadol (llythyrau, cynlluniau gweithredu, diweddariadau ar fudd-daliadau ar-lein). Roedd yn byw mewn llety dros dro oherwydd trais domestig yn ei deulu. Mae C wedi bod yn chwilio am lety preifat i'w rentu ond nid yw wedi bod yn llwyddiannus ac roedd yn cael trafferth ymdopi gyda'r llety dros dro oherwydd ei anghenion cefnogi. Rwyf wedi teilwra fy nghefnogaeth i'w anghenion unigol gan weithio'n gyffredinol yn y ffordd ganlynol:

Cyn cyfarfod C, roedd hi'n bwysig ymchwilio ei achos yn drwyadl a chasglu gwybodaeth o'i asesiad cychwynnol. Gellid dilysu'r wybodaeth hon yn y cyfarfod cyntaf ond mae'n caniatáu i'r cyswllt cyntaf fod yn fwy o sgwrs gan ganolbwyntio mwy ar anghenion a dyheadau C. Roedd angen i ni ddynodi a sicrhau llety preifat i'w rentu, sefydlu ac yna chynnal y denantiaeth hon, cynyddu budd-daliadau gan gynnwys Credyd Cynhwysol a Thaliadau Annibyniaeth Personol (PIP), a sicrhau fod taliadau uniongyrchol o'r credyd cynhwysol yn cael eu talu i'r landlord.

Roedd y cynllun gweithredu a luniwyd yn cynnwys nodau tymor hir a thymor byr. Cafodd targedau y gellir eu cyflawni gyda chyfyngiadau amser wedi eu pennu, gan feithrin perthynas gyda C a'i helpu i fod yn gymhellgar a chynyddu ei hyder. Cafodd tasgau cymhleth (er enghraifft, ymgeisio am fudd-daliadau) eu torri i lawr yn rhannau llai er mwyn peidio â'i orlethu.

Cafodd unrhyw ddeunyddiau cyfathrebu ysgrifenedig eu cyflwyno mewn dull mor syml ag oedd yn bosibl gyda galwad ffôn neu ymweliad i ddilyn hynny er mwyn sicrhau ei fod wedi cael ei ddeall. Fe wnes i drefnu i C dderbyn cefnogaeth achlysurol tymor hir ac aethpwyd ati i sicrhau fod hyn ar waith cyn cau ei achos.

Mae C yn awr mewn tenantiaeth ddiogel a gynhelir, gyda chefnogaeth ar waith, ac mae'n gwneud cysylltiadau gyda'i gymuned leol trwy ei fosg. Bydd cartref lloches tymor hir yn dod ar gael yn y dyfodol petai anghenion cefnogi C yn cynyddu. Mae cymorth fel y bo'r angen ar waith i gefnogi C trwy'r ychydig fisoedd nesaf o'i denantiaeth.

Ar ddechrau fy nghysylltiad gyda'r achos, roedd C dan lawer o bwysau ac nid oedd yn hyderus y gallai gynnal tenantiaeth rhentu preifat. Roedd y gwaith a wnaethom wedi caniatáu iddo fyw yn gyfforddus ac yn annibynnol tra'n trafod ei ôl-ddyledion blaenorol. Rhoddwyd adborth positif gan C wrth i ni gau eich achos.

"Rwyf yn hapus iawn gyda'r gefnogaeth a'r hyn yr ydych wedi'i wneud i mi. Diolch yn fawr iawn"



Prif Awgrymiadau ar gyfer :

Y Ddyletswydd i Sicrhau Llety

- Gofynnwch i'r unigolyn beth yw eu hoff ddull o **gyfathrebu a nodi hyn**.
- Defnyddiwch **lais clir a digynnwrf**.
- Sicrhewch eich bod yn dal **syllw'r unigolyn, gan ddweud eu henw** cyn siarad gyda hwy.
- Ceisiwch **gytuno** ar ddyddiad, amser a lle i gwrdd **a chadw at hyn** lle bynnag y bo hynny'n bosibl. **Byddai cyflwyno rhybudd** o flaen llaw am unrhyw newid yn cael ei argymhell.
- Ceisiwch gadw mewn cof **fod eu cartref yn 'fan diogel'** arbennig o bwysig i nifer o bobl awtistig a dylid rhoi ystyriaeth briodol i hyn wrth ymdrechu i ymgysylltu gyda hwy.
- **Byddwch yn ymwybodol** fel ymarferwr, wrth ystyried opsiynau o ran llety, y gall ceisiadau fod angen ystyriaeth ofalus oherwydd materion penodol sy'n wynebu'r unigolyn (e.e. sensitifrwydd i synau, amgylcheddau prysur, goleuadau ac ati - *edrychwch ar Ran 2 y Canllaw hwn*).
- **Esboniwch** hyd a diben y cyfarfod o flaen llaw.
- Ceisiwch **osgoi** defnyddio jargon, idiomau, trosiadau a chymariaethau.
- **Cofiwch** ddefnyddio cwestiynau llythrennol a phenodol.
- **Byddwch yn ymwybodol** y gall unigolyn awtistig gael trafferth i ddynodi anghenion eu hunain neu eirioli drostynt eu hunain, felly dylai ymarferwyr deimlo'n hyderus i gynnig cymorth.
- **Caniatewch** digon o amser i'r unigolyn brosesu'r wybodaeth **a gwirio** eu bod wedi deall (hynny yw, 15 eiliad) gan ddilyn hyn i fyny wedi'r cyfarfod/sgwrs.
- **Ystyriwch** addasiadau rhesymol a allai gwneud yr eiddo yn addas (e.e. ailaddurno mewn lliwiau niwtral, addasu sain mewn ystafelloedd ac ati)
- **Cofiwch** ei bod hi'n well gan rai pobl awtistig dderbyn rhestr o opsiynau i'w hystyried, mae'n well gan eraill gael un argymhelliad eglur, **felly mae angen dull sydd wedi'i deilwra a'i bersonoli**.
- Cofiwch y dylai'r Cynllun Tai Personol (CTP) gynnig rhestr ysgrifenedig **glir a syml** o bethau penodol sydd angen eu gwneud.
- Byddwch yn ymwybodol yn dilyn apwyntiad/cyfarfod ei fod yn ddefnyddiol i **ganiatáu amser i'r person** i brosesu unrhyw wybodaeth ysgrifenedig a dogfennaeth yr ydych yn ei ddarparu
- Ceisiwch gydnabod **nad yw llety a rennir o bosibl yn addas**, gan y gall hyn achosi gofid i'r unigolyn awtistig.
- Ymdrechwch i gynnal **un man cyswllt** o fewn y sefydliad os yn bosibl ar gyfer yr unigolyn.
- **Sicrhewch** fod yr unigolyn yn gwybod lle y **gallant gael help i ddeall** ffurfiau cyfathrebu ysgrifenedig ffurfiol gan ddarparu manylion ar ddechrau'r llythyr. **Dylai ymarferwyr ofyn i'w hunan** : "A fydd yr unigolyn yr wyf yn gweithio gydag ef/hi yn deall y llythyr hwn?"

Dyletswydd i Sicrhau Llety

Beth yw hyn?

Os yw'r ddyletswydd i **helpu** sicrhau llety yn diweddu'n aflwyddiannus, rhaid i'r Awdurdod Lleol (ALI) benderfynu os oes dyletswydd derfynol o hyd i sicrhau llety. Bydd hyn yn cynnwys ystyried a yw'r unigolyn yn un o'r grwpiau categori angen blaenoriaethol ai peidio, a oes cyswllt lleol â'r ALI ac a nad yw'n fwriadol ddigartref (lle y bydd y bwriad yn cael ei archwilio). Mae'r ddyletswydd i sicrhau llety wedi'i sefydlu hefyd o fewn Deddf Tai (Cymru) 2014.

Sut all hyn weithio'n ymarferol?

Os yw cyflwyno'r ddyletswydd i sicrhau llety yn ddyledus i'r unigolyn, yna bydd yr ALI yn eu hysbysu mai dyma yw'r achos a bydd yr unigolyn yn cael llety ar sail dros dro tan y bydd llety sefydlog yn cael ei ganfod. Bydd yr ALI yn gweithio gyda darparwyr tai lleol i sicrhau fod llety addas yn cael ei gynnig i'r unigolyn ac ar gael am o leiaf 6 mis.

Lle mae hyn yn digwydd?

Fel gydag unrhyw waith a wneir yn unol â dyletswydd i atal digartrefedd, bydd llawer o'r gwaith gydag unigolyn yn cael ei gyflawni yn swyddfeydd yr ALI.

Mae'r amgylchedd ffisegol yn hanfodol er mwyn i waith atal fod yn llwyddiannus. Ymyriadau wedi'u targedu sydd â'r cyfle mwyaf o gael yr effeithiau mwyaf, oherwydd y byddant yn canolbwyntio ar anghenion a chryfderau'r unigolyn. I bobl awtistig, mae'n hanfodol fod amgylcheddau ffisegol yn cael eu sefydlu i leihau unrhyw aflonyddu ar eu sylw ac i alluogi pobl i gael y sgysiau a meithrin perthnasoedd gyda'u gweithwyr achos. Mae hyn yn allweddol er mwyn cyflwyno ymyriadau atal digartrefedd yn effeithiol.

Mae'r Safon Tir Cyfartal yn nodi enghreifftiau o arfer da ar sut y gallech chi greu amgylchedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn⁵.

Sut mae'n digwydd?

Dylai gweithwyr achos nodi sut y maent wedi ystyried awtistiaeth fel ffactor wrth gynorthwyo'r unigolyn a sicrhau bod yr unigolyn yn deall yr hyn sy'n digwydd gyda'u hachos. Gall hyn gynnwys cyflwyno amlinelliad o'r broses yn ysgrifenedig a'i esbonio ar lafar, fel yr ydym yn caniatáu'r amser i'r unigolyn brosesu'r wybodaeth a chynnig eiriolaeth o bosibl i'r unigolyn er mwyn deall y broses.

Fel gyda sicrhau unrhyw lety, dylai anghenion yr unigolyn gael eu hystyried. Mae Gorchymyn Addasrwydd Llety *(Gorchymyn **Addasrwydd Eiddo** (Addasrwydd Eiddo) Digartrefedd (Cymru))⁶ yn disgrifio sut y byddai cynnig addas yn edrych. Efallai y bydd pethau ychwanegol i'w cadw mewn cof wrth ystyried anghenion unigolion awtistig. Mae'r rhain yn cynnwys agosatrwydd y gwasanaethau cefnogi, cyfleusterau a chymdogion, cynllun y llety, mynediad, addasiadau i wneud y llety yn addas o ran sŵn ac ati.

⁵ <https://bit.ly/2FMIIR> ⁶ <https://bit.ly/321HV9X>

Enghraifft o Arfer Da :



Cyngor Tai gan GOFAL, Pontypridd

Mae M yn 28 mlwydd oed ac yn byw gyda'i dad ond roedd ar fin bod yn ddigartref gan fod ei dad yn symud allan o'r ardal ac nid oedd M eisiau mynd gydag ef. Nid oedd M eisiau derbyn yr opsiwn o lety gyda chefnogaeth ac roedd eisiau byw yn annibynnol. Cyfeiriwyd ef at y gwasanaeth cefnogi gan yr Opsiynau Tai. Roeddynt yn fodlon fod M yn flaenoriaeth o ran angen.

Derbyniodd M ddiagnosis o awtistiaeth pan oedd yn 4 mlwydd oed ac mae wedi derbyn diagnosis o Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD), OCD, pryder, iselder ac insomnia. Mae wedi cymryd meddyginiaeth dros y blynyddoedd ac wedi derbyn cefnogaeth oddi wrth wasanaethau iechyd meddwl. Fodd bynnag, ar adeg y cyfweliad ac yn ystod y gefnogaeth a dderbyniodd, gwrthododd gael ei gyfeirio'n ôl at y Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol gan ei fod yn teimlo ei fod yn ymdopi'n iawn ac eisiau bod mor annibynnol ag oedd yn bosibl.

Yn ystod yr asesiad, aethpwyd ati i gymryd gofal rhag gorlwytho M gyda'r holl gyngor a'r wybodaeth a roddir yn gyffredinol, gan ei bod yn amlwg fod y sefyllfa yn ddigon o straen heb ychwanegu hyn ato. Penderfynwyd cyflwyno'r wybodaeth oedd yn ofynnol i wneud dewisiadau ac i ddeall y broses yn nhrefn blaenoriaeth i'w chwblhau. Roedd M bob amser yn cael ei ffonio i sicrhau ei fod deall pethau ac annogwyd iddo ysgrifennu pethau i lawr os oedd angen, fel y gallai ofyn y tro nesaf y byddai'n gweld gweithiwr cefnogi. Dim ond un dasg fyddai'n cael ei thrafod yn ystod pob ymweliad. Yr un gweithiwr cefnogi fyddai'n gweld M bob tro gan fod dilyniant yn hanfodol i feithrin perthnasoedd ac ymddiriedaeth gyda phobl, yn enwedig rhai sy'n awtistig.

Gweithiodd M am 12 awr yr wythnos tra'n byw gyda'i Dad, ond nid oedd ganddo unrhyw incwm arall felly roedd hi'n amlwg o'r dechrau fod y denantiaeth yn mynd i fethu'n gyflym iawn gyda chyflog o £60 yr wythnos. Esboniwyd iddo na fyddai'n gallu fforddio ei denantiaeth ei hunan heb iddo gyflwyno hawliad am fudd-daliadau.

Nid oedd hyn, fodd bynnag, yn hawdd, gan nad oedd yn rhywbeth yr oedd erioed wedi gorfod ei wneud ac nid oedd wedi meddwl am hyn mewn gwirionedd wrth ddewis byw yn annibynnol. Mae swydd M yn arbennig o bwysig iddo, felly roedd hi'n hanfodol fod unrhyw hawliad am fudd-daliadau yn gallu cynnwys y ffaith ei fod am barhau i weithio.

parhad . . .

Enghraifft o Arfer Da :



Cyngor Tai gan GOFAL, Pontypridd (parhad)

Gwaith oedd yr unig amser y byddai'n gweld pobl heblaw am yn y cartref ac roedd yn rhan o'i drefn arferol, felly roedd yn hanfodol fod yr eiddo a ddyrannwyd iddo o fewn pellter cerdded i'w swydd gan na fyddai'n mynd ar gludiant cyhoeddus.

Rhodddwyd apwyntiad arall i M i drafod y rhesymau pam y byddai angen iddo hawlio budd-daliadau eto ac yna rhodddwyd cefnogaeth iddo wneud hyn dros y ffôn. Gwnaed cais gan y gweithiwr cefnogi dan y canllawiau rheolau gwaith a ganiateir. Er mwyn cwblhau prosesu'r budd-daliadau, gofynnwyd am apwyntiad un i un. Llwyddodd M i ymdopi'n dda oherwydd iddo dderbyn esboniad cyn mynychu'r apwyntiad a thra yr oedd yno.

Roedd derbyn a chyflwyno datganiadau banc cyn cyflwyno'r hawliad budd-dal tai (cyn dyrannu'r eiddo) yn hanfodol. Roedd M yn amharod ac yn warchodol o ran hyn ac nid oedd yn deall y rheswm pam yr oeddynt yn ofynnol. Roedd angen esbonio hyn mewn termau hawdd sawl gwaith. Erbyn yr amser y bu'n rhaid i ni gyflwyno'r ffurflenni budd-dal tai, roedd M, fodd bynnag, yn barod i gael y datganiadau banc.

Pan ddyrannwyd ei eiddo i M, gwnaed cyfeiriad ar unwaith i'r Gwasanaeth Cefnogi Tenantiaeth a gwnaed cais i hyn barhau gyda'r un darparwr cefnogaeth er mwyn hwyluso'r cyfnod pontio ac i wneud ychydig o gydweithio i gychwyn. Y rheswm dros hyn oedd y byddai M yn teimlo'n llai pryderus am adael y gweithiwr cefnogi presennol.

Gan nad oedd gan M na'i deulu'r modd yn ariannol i brynu unrhyw eitemau hanfodol i'w gartref newydd, gwnaed cais i'r Gronfa Cymorth Dewisol. Roedd hyn wedi darparu nwyddau gwynion i'w gartref newydd. Cafodd cyfleustodau eu sefydlu, cyflwynwyd gwybodaeth newid cyfeiriad i'r Adran Gwaith a Phensiynau, rhodddwyd cefnogaeth i newid ei gyfeiriad gyda'r Meddyg Teulu, cyflogwr ac ati hefyd.

Rôl yr asiantaeth yw cynnig cyngor ar dai a thrafod argyfyngau. Heb atgyfeiriad i'r gwasanaeth cefnogi tenantiaeth, fe fyddai hyn wedi methu petai M heb dderbyn cefnogaeth barhaus. Aethpwyd ati'n ofalus i dynnu cefnogaeth yn ôl yn yr achos hwn ac fe wnaeth cyswllt ffôn barhau er mwyn cynnig sicrwydd ac i drafod unrhyw bryderon oedd gan M.

Mae'r denantiaeth wedi bod yn llwyddiant hyd yn hyn.



Prif Awgrymiadau ar gyfer :

Y Ddyletswydd i Sicrhau Llety

- **Gofynnwch** i'r unigolyn beth yw eu hoff ddull o gyfathrebu a **nodi hyn**.
- Defnyddiwch **lais clir a digynnwrf**.
- Sicrhewch eich bod yn dal **syllw'r unigolyn, gan ddweud eu henw** cyn siarad gyda hwy.
- Ceisiwch **gytuno** ar ddyddiad, amser a lle i gwrdd a **chadw at hyn** lle bynnag y bo hynny'n bosibl. Byddai cyflwyno **rhybudd o flaen llaw** am unrhyw newid yn cael ei argymhell.
- Ceisiwch gadw mewn cof fod **cartref yn 'fan diogel' arbennig o bwysig** i nifer o bobl awtistig a dylid rhoi ystyriaeth briodol i hyn wrth ymdrechu i ymgysylltu gyda hwy.
- **Byddwch yn ymwybodol** fel ymarferwr, wrth ystyried opsiynau o ran llety, y gall ceisiadau fod angen ystyriaeth ofalus oherwydd materion penodol sy'n wynebu'r unigolyn (e.e. sensitifrwydd i synau, amgylcheddau prysur, goleuadau ac ati – edrychwch ar Ran 2 y Canllaw hwn).
- **Ystyriwch** addasiadau rhesymol a allai gwneud yr eiddo yn addas (e.e. ailaddurno mewn lliwiau niwtral, addasu sain mewn ystafelloedd ac ati).
- Ceisiwch **gydnabod** nad yw llety a rennir o bosibl yn addas, gan y gall hyn achosi gofid i'r unigolyn awtistig.
- **Esboniwch** hyd a diben y cyfarfod.
- Ceisiwch **osgoi** defnyddio jargon, idiomau, trosiadau a chymariaethau.
- **Cofiwch** ddefnyddio cwestiynau llythrennol a phenodol.
- **Byddwch yn ymwybodol** y gall unigolyn awtistig gael trafferth i ddynodi anghenion eu hunain neu eirioli drostynt eu hunain, felly dylai ymarferwyr deimlo'n hyderus i gynnig cymorth.
- **Caniatewch** digon o amser i'r unigolyn brosesu'r wybodaeth a gwirio eu bod wedi deall (hynny yw, 15 eiliad) gan ddilyn hyn i fyny wedi'r cyfarfod/sgwrs.
- Cofiwch ei bod hi'n well gan rai pobl awtistig i dderbyn rhestr o opsiynau i'w hystyried, mae'n well gan eraill gael un argymhelliad eglur, felly mae angen **dull sydd wedi'i deilwra a'i bersonoli**.
- Cofiwch y dylai'r Cynllun Tai Personol (CTP) gynnig rhestr ysgrifenedig **glir a syml** o bethau penodol sydd angen eu gwneud.
- Byddwch yn ymwybodol yn dilyn apwyntiad/ cyfarfod ei fod yn ddefnyddiol i **ganiatáu amser** i'r person i brosesu unrhyw wybodaeth ysgrifenedig a dogfennaeth yr ydych yn ei ddarparu.
- Ymdrechwch i gynnal **un man cyswllt** o fewn y sefydliad os yn bosibl ar gyfer yr unigolyn.
- **Sicrhewch** fod yr unigolyn yn gwybod lle y gallant gael **help i ddeall** ffurfiau cyfathrebu ysgrifenedig ffurfiol gan ddarparu manylion ar ddechrau'r llythyr. **Dylai ymarferwyr ofyn i'w hunan:** "A fydd yr unigolyn yr wyf yn gweithio gydag ef/hi yn deall y llythyr hwn?"

Cynnal Tenantiaeth/Tai

Beth yw hyn?

Mae cynnal tenantiaeth yn cadw pobl yn eu cartrefi eu hunain, ac yn gostwng lefelau troi allan yn gyffredinol, gan leihau'r 'cyflenwad/galw' ar gyfer pobl sy'n profi digartrefedd. Gall ddigwydd ar amrywiol gamau gwahanol, ond fel arfer fe fydd naill ai:

- a) Mewn tai sydd heb gefnogaeth, neu;
- b) Mewn tai gyda mynediad at gefnogaeth.

Mae'r ddau 'faes' cynnal tenantiaeth yn debyg, ond yn gyffredinol, mae'r ail fath yn fwy dwys, gan ei fod yn tueddu i weithio ag unigolion sydd â phrofiad o ddigartrefedd a'r effaith y caiff hyn ar gynnal tenantiaethau yn y dyfodol.

Ar gyfer y sawl sydd yn y Sector Rhentu Preifat (SRhP), heb gefnogaeth (eithriadol o gyffredin), gall tenantiaethau fethu oherwydd ôl-ddyledion rhent, ymddygiad gwrthgymdeithasol, pryderon iechyd meddwl, y teulu'n dadfeilio, neu hyd yn oed landlordiaid digydymdeimlad yn dial 'trwy droi'r tenant allan'.

Yn rhy aml, nid yw arwyddion cynnar mae'r tenantiaeth yn methu (talu rhent yn hwyr, casglu a chronni deunyddiau, diffyg glanweithdra, ac ati) yn cael eu canfod ar unwaith gan y landlord. Yr hiraf y bydd yn ei gymryd i ddynodi a mynd i'r afael gyda'r arwyddion rhybuddio cynnar hyn, y mwyaf anodd fydd hi i gadw rhywun yn eu cartref.

I'r sawl sy'n rhentu oddi wrth landlord cymdeithasol, gall tenantiaeth fethu am yr un rhesymau ag uchod. Fodd bynnag, dylai landlordiaid cymdeithasol gyda'u cysylltiad agos â gwasanaethau cefnogi ddod yn ymwybodol o broblemau yn haws, gan gymryd camau yn aml i fynd i'r afael â'r problemau hyn, cyn i unigolion ddod yn ddigartref.

Gall rhai ymddygiadau megis diddordebau obsesiynol penodol, neu anawsterau cyfathrebu arwain yn anfwriadol at y perygl o ddigartrefedd megis casglu a chronni deunyddiau, diffyg glanweithdra neu Ymddygiad Gwrthgymdeithasol.

Sut all hyn weithio'n ymarferol?

Mae ymyriadau i gefnogi / cynnal tenantiaethau yn amrywio o achos i achos, yn yr un modd â gwaith atal. Nid oes rhestr drwyadl, ac ni ddylid cael rhestr o'r fath, gan fod pobl yn unigolion, ac efallai na fydd yr hyn fydd yn helpu un unigolyn i aros mewn tenantiaeth yn gweithio i rywun arall.

Fodd bynnag, mae yna ddulliau cyffredin megis cynnig cefnogaeth gyda llythrennedd ariannol, helpu gyda mynediad at wasanaethau lles, cysylltu gyda darparwyr cymorth arbenigol i drafod anawsterau iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau, ac eraill.

Lle mae o'n digwydd?

Mae'r amgylchedd ffisegol yn hanfodol er mwyn cynnal tenantiaeth.

Wrth gefnogi unigolyn mewn llety a rennir er enghraifft, rhaid cymryd gofal i sicrhau fod y bobl yn gydnaws ac yn gytûn, a bod pobl yn gallu dilyn eu diddordebau yn ddiogel. Efallai na fydd eiddo sy'n bell o rwydweithiau cefnogi a'r sawl sy'n rhannu diddordebau tebyg ac ati, ddim yn briodol i unigolyn awtistig. Dylech hefyd ystyried sut mae'r amgylchedd yn cael ei gyflwyno o ran pethau clywedol a gweledol sy'n tynnu sylw, a'r effaith y gall hyn ei gael ar unigolyn awtistig. Nid yw'n debygol y bydd tenantiaeth yn cael ei chynnal os nad yw'r amgylchiadau hyn yn cael eu hystyried a'u trafod.

Efallai y bydd cefnogaeth yn cael ei ddarparu mewn unrhyw leoliad, ond mae fel arfer o fewn cartref yr unigolyn. Gall amgylcheddau cyfarwydd ac osgoi amgylcheddau sy'n gorlwytho'r synhwyrâu gynnig y cyfle gorau i gynnal ymgysylltu gyda gweithwyr. I'r bobl awtistig hynny, fodd bynnag, sydd heb gyswllt presennol gyda gwasanaeth cefnogaeth tai, mae angen i swyddog cynnal tenantiaeth newydd ystyried cartref a lle personol yr unigolyn awtistig wrth ymdrechu i ymgysylltu gyda hwy. Byddai'n well gan rai pobl gwrdd mewn lle niwtral.

Sut mae hyn yn digwydd?

Darperir gwasanaeth rheoli tai gan y landlord neu ar ei ran. Prif rôl y swyddog tai yw sicrhau fod swyddogaethau'r landlord (atgyweiriadau, casglu rhenti, dechrau a diweddu tenantiaethau ac ati) yn cael eu cyflawni. Trwy gyswllt arferol gyda'r tenant wrth gynnal gwaith rheoli tai y daw rhai o'r arwyddion rhybuddio cynnar yn aml i'r amlwg. Dylech wneud i'r cyswllt cyntaf gyfrif, a gweithredu ar unrhyw bryderon cyn gynted ag y byddant yn cael eu dynodi.

Gall cael perthynas dda gyda'r tenant fod y cyfan sydd ei angen i oresgyn rhai o'r pryderon cynnar wrth gynnal tenantiaeth, ond lle y bydd problemau'n datblygu ac yn tyfu yn ddirwystr, mae'n bwysig fod help a chefnogaeth briodol yn cael ei chynnig cyn gynted ag sy'n bosibl er mwyn osgoi argyfwng yn y dyfodol.

Mae cefnogaeth i unigolion naill ai'n cael ei neilltuo i'r tenant (cefnogaeth fel y bo'r angen) neu'n cael ei neilltuo i'r llety (cefnogaeth benodedig). Yn y bôn, bydd y math o help a chefnogaeth a dderbynnir gan rywun yr un fath. Fodd bynnag, os yw rhywun yn symud cartref, gallant barhau i dderbyn cefnogaeth fel y bo'r angen gyda'r un gweithiwr cefnogi, lle y bydd cefnogaeth benodedig yn debygol o ddiweddu cyn gynted ag y bydd rhywun yn gadael y llety. Bydd hyblygrwydd sy'n caniatáu i'r un gweithiwr barhau i gefnogi'r unigolyn (lle bo hynny'n briodol) yn helpu i gynnal y berthynas a hyrwyddo ymgysylltu parhaus gyda chefnogaeth.

Dylai swyddogion rheoli tai weld meysydd o bryder fel cyfle i weithio'n wahanol gydag unigolyn awtistig. Mae datblygiadau diweddar ar draws y sector tai megis dealltwriaeth well o "Amgylcheddau a hysbysir gan seicoleg" a "Dulliau a hysbysir gan drawma" yn rhoi dulliau i ymyrryd mewn gwahanol ffyrdd.

Sut mae hyn yn digwydd? (parhad)

Er enghraifft, yn flaenorol gallai ymddygiad gwrthgymdeithasol fod wedi arwain at gamau gweithredu troi allan ond fe fyddai'r swyddog rheoli tai yn awr yn edrych am atebion eraill. Dylai swyddogion ystyried addasiadau rhesymol y gellid eu cynnal i wneud eiddo yn addas megis ailaddurno mewn lliwiau niwtral, addasu sain mewn ystafelloedd ac ati i alluogi unigolyn awtistig i gynnal eu tenantiaeth bresennol a gwella eu lles heb orfod cydymffurfio ag amgylchedd niwronodweddiadol (neurotypical).

Mae angen i swyddogion rheoli tai fod yn ymwybodol y gall unigolyn awtistig fod yn fwy bregus ac agored i niwed nac unigolyn niwronodweddiadol yn ystod adegau o bontio a newid (galar, colli swydd, gyrfa newydd, ac ati), felly dylid cyflwyno cefnogaeth ddi-oed ar yr adegau hynny. Dylent fod yn chwilfrydig ac archwilio materion sydd heb eu canfod eto, fel y gellir cynnig cefnogaeth. Er enghraifft, os yw ymddygiad gwrthgymdeithasol yn anhawster/mater newydd, gall gofyn pam a mynd i'r afael â'r achos creiddiol dros yr ymddygiad fod yn well na chamau gorfodaeth.

Enghraifft o arfer da :



Tîm Cefnogi Tenantiaeth Abertawe yn cynnig cefnogaeth i bobl ag ystod o anghenion cefnogi ac yn gweithio mewn partneriaeth ag amrywiaeth o ddarparwyr

Mae'r tîm yn brysbennu pob cais am gefnogaeth ac yn dynodi pwy all fod yn ddarparwr cefnogaeth fwyaf priodol a chyda faint o frys y mae gofyn cael y gefnogaeth.

Mae'r bygythiadau o fod yn ddi-gartref yn cael eu blaenoriaethu bob tro am gefnogaeth, fel y mae tenantiaid newydd sydd angen help i sefydlu eu cartrefi newydd. Lle y bydd y tîm yn gwybod am wasanaeth neu weithiwr arbenigol sydd â set o sgiliau penodol, yna bydd yr achosion yn cael eu cyfateb i'r gefnogaeth mor briodol ag sy'n bosibl.

Mae'r tîm hefyd yn gweithio'n agos gyda Strategaeth Symud Ymlaen y cyngor a'i nod yw cynnig y llety mwyaf priodol i gyfateb i amgylchiadau unigol rhywun pan fyddant yn symud ymlaen o lety (penodedig) gyda cefnogaeth. Mae cyfarfod misol y Panel Symud Ymlaen yn sicrhau fod anghenion cefnogi yn cael eu dynodi'n gywir a bod cefnogaeth ar waith cyn gynted ag y bydd rhywun yn symud i'w cartref, gan sicrhau fod y denantiaeth yn cael y cyfle gorau o gael ei chynnal yn llwyddiannus.

Gweler enghraifft 'Wales and West' hefyd.



Prif Awgrymiadau ar gyfer :

Cynnal Tenantiaeth/Tai

- **Gofynnwch** i'r unigolyn beth yw eu hoff ddull o gyfathrebu a **nodi** hyn.
- Defnyddiwch **lais clir a digynnwrf**.
- Sicrhewch eich bod yn dal **sylw'r unigolyn, gan ddweud eu henw** cyn siarad gyda hwy.
- Ceisiwch **gytuno** ar ddyddiad, amser a lle i gwrdd a **chadw at hyn** lle bynnag y bo hynny'n bosibl. Byddai cyflwyno **rhybudd o flaen llaw** am unrhyw newid yn cael ei argymhell.
- Ceisiwch gadw mewn cof fod **cartref yn 'fan diogel' arbennig o bwysig** i nifer o bobl awtistig a dylid rhoi ystyriaeth briodol i hyn wrth ymdrechu i ymgysylltu gyda hwy.
- **Esboniwch** hyd a diben unrhyw gyfarfod.
- Ceisiwch **osgoi** defnyddio jargon, idiomau, trosiadau a chymariaethau.
- **Cofiwch** ddefnyddio cwestiynau llythrennol a phenodol.
- **Ystyriwch** addasiadau rhesymol a allai gwneud yr eiddo yn addas (e.e. ailaddurno lliwiau niwtral, addasu sain mewn ystafelloedd ac ati).
- Ceisiwch **gydnabod** nad yw llety a rennir o bosibl yn addas, gan y gall hyn achosi gofid i'r unigolyn awtistig.
- **Byddwch yn ymwybodol** y gall unigolyn awtistig gael trafferth i ddynodi anghenion eu hunain neu eirioli drostynt eu hunain, felly dylai ymarferwyr deimlo'n hyderus i gynnig cymorth.
- **Cofiwch** fod angen i swyddogion rheoli tai weithio mewn dull wedi'i hysbysu gan drawma.
- **Caniatewch** digon o amser i'r unigolyn brosesu'r wybodaeth a **gwirio** eu bod wedi deall (hynny yw, 15 eiliad) gan ddilyn hyn i fyny wedi'r cyfarfod/sgwrs.
- **Cofiwch** ei bod hi'n well gan rai pobl awtistig i dderbyn rhestr o opsiynau i'w hystyried, mae'n well gan eraill gael un argymhelliad eglur, felly mae angen **dull sydd wedi'i deilwra a'i bersonoli**.
- Cofiwch y dylai'r Cynllun Tai Personol (CTP) gynnig rhestr ysgrifenedig **glir a syml** o bethau penodol sydd angen eu gwneud.
- Byddwch yn ymwybodol yn dilyn apwyntiad/ cyfarfod ei fod yn ddefnyddiol i **ganiatáu amser** i'r person i brosesu unrhyw wybodaeth ysgrifenedig a dogfennaeth yr ydych yn ei ddarparu.
- Ymdrechwch i gynnal **un man cyswllt** o fewn y sefydliad os yn bosibl ar gyfer yr unigolyn.
- Noder os yw landlord y Sector Rhentu Preifat yn meddwl y gall eu tenant fod yn awtistig a'u bod yn cael trafferth, y gallant gael mynediad at gefnogaeth i gynnal y denantiaeth.
- Byddwch yn ymwybodol y gall pobl awtistig gyrraedd pwynt lle nad yw cefnogaeth ansensitif ei angen bellach ond y byddant o bosibl eisiau cael mynediad at gefnogaeth pan fydd mater yn codi.
- **Sicrhewch** fod yr unigolyn gwybod lle y gallant gael **help i ddeall** ffurfiau cyfathrebu ysgrifenedig ffurfiol gan ddarparu manylion ar ddechrau'r llythyr.
Dylai ymarferwyr ofyn i'w hunan: 'A fydd yr unigolyn yr wyf yn gweithio gydag ef/hi yn deall y llythyr hwn?'
- Rhowch hysbysiad/rhybudd o flaen llaw cyn y bydd gweithgareddau cynnal yn dechrau, neu os oes rhywbeth yn dod i ben.

Termau tai pwysig wedi'u hesbonio

Angen Blaenoriaethol

Mae Deddf Tai (Cymru) 2014 yn dynodi pwy sydd â blaenoriaeth ar gyfer llety. Mae hyn yn cynnwys unrhyw un sy'n agored i niwed o ganlyniad i "reswm arbennig", ynghyd â rhai pobl ifanc a chartrefi gyda phlant. Mae rhestr lawn o gategoriâu angen blaenoriaethol wedi'u cynnwys yn y ddeddfwriaeth.

Ni ddylai awdurdodau lleol gymhwyso polisi cyffredinol wrth benderfynu a yw/a all unigolyn fod yn agored i niwed. Nid yw bod yn agored i niwed oherwydd rhyw reswm arbennig yn cael ei gyfyngu i nodweddion corfforol neu feddyliol unigolyn. Yr hyn sydd o bwys yma yw pa mor ddifrifol yw'r amgylchiadau. Mae unigolyn angen bod â llai o allu nag eraill i edrych ar ôl ei hunan ac y byddent yn dioddef mwy o niwed petaent yn ddigartref ar y stryd er mwyn cael eu dosbarthu fel rhywun sy'n agored i niwed.

Yr Awdurdod Lleol (ALI) sy'n gyfrifol am faich y profi ond byddai disgwyl i unigolion gydweithredu wrth gyflwyno tystiolaeth i helpu'r ALI wneud ei benderfyniad.

Mae Deddf Cydraddoldeb (2010) yn gofyn i gyrff cyhoeddus wneud addasiadau rhesymol ar gyfer y sawl sydd â nodweddion gwarchoddedig dan y Ddeddf, sy'n ystyried bod awtistiaeth yn anabledd. Os yw'r ALI yn amau fod yr unigolyn sy'n gofyn am gefnogaeth o bosibl yn awtistig, yna dylent wneud addasiadau rhesymol yn unol â hynny. Mae'n bwysig nodi y gallai methiant i fynychu apwyntiadau, dychwelyd galwadau ffôn, cyflawni tasgau dynodedig neu ymateb i ohebiaeth fod oherwydd anawsterau gyda gweithredu gwybyddol (executive functioning) (trefnu a chynllunio), anawsterau cymdeithasol, pryder a mwy, ac nid "methiant i gydweithredu".

Bod yn agored i niwed

Y diffiniad o "bod yn agored i niwed" o fewn y Ddeddf Tai ydy a yw'r rheswm (neu resymau) bod rhywun yn agored i niwed yn golygu fod llai o allu ganddynt ai peidio i ofalu am eu hunain petaent yn dod yn ddigartref ar y stryd nag unigolyn digartref arferol sy'n dod yn ddigartref ar y stryd – ac ymhellach at hyn, a fyddent yn dioddef mwy o niwed o ganlyniad i hynny.

Safbwynt Llywodraeth Cymru yw na ddylid cyfateb yr "unigolyn digartref cyffredin sy'n dod yn ddigartref ar y stryd" i unigolyn sydd wedi bod yn cysgu yn yr awyr agored am amser hir, gyda'r anawsterau iechyd corfforol, meddyliol a chymdeithasol cysylltiedig. Gall pobl awtistig fod yn fwy agored i niwed trwy gamdriniaeth, ecsbloetiaeth, eithafion poen a thymheredd a gallant gael anawsterau wrth ryngweithio gyda'r cyhoedd. Dylai diagnosis ffurfiol o awtistiaeth roi rheswm i'r ALI gredu felly y gall yr unigolyn fod yn agored i niwed.

Termau tai pwysig wedi'u hesbonio (parhad)

Methiant i gydweithredu

Wrth ddiweddu unrhyw ddyletswydd tuag at unigolyn, gall yr ALL ystyried a yw'r unigolyn wedi methu â chydweithredu yn rhesymol gyda'r ALL. Gallai hyn fod ar ffurf methu â darparu gwybodaeth dro ar ôl tro pan y gwneir cais am hyn, methu â mynychu apwyntiadau a pheidio â darparu rhesymau dros hyn, gwrthod cymryd galwadau oddi wrth y gweithiwr achos a gweithwyr cefnogi eraill a pheidio â chael rheswm dros wneud hyn.

Mae methiant i gydweithredu yn gymwys i bob dyletswydd ar wahân. Er enghraifft, nid yw diweddu dyletswydd atal yn eithrio'r unigolyn o ddyletswydd ddigartrefedd wahanol os oes newid mewn amgylchiadau yn y dyfodol.

Mae methiant afresymol i gydweithredu yn benderfyniad y gellir ei herio gan yr ymgeisydd neu eu cynrychiolydd. Cyn ystyried a yw unigolyn wedi methu â chydweithredu yn afresymol ai peidio, dylai'r sawl sy'n gwneud penderfyniad ystyried yr hyn y gofynnwyd i'r ymgeisydd ei wneud, o ystyried eu gallu i brosesu gwybodaeth oherwydd sut y mae awtistiaeth yn effeithio arnynt yn unigol. Dylai'r sawl sy'n gwneud penderfyniadau osgoi cymariaethau am allu i ymgysylltu gyda phobl awtistig eraill. Mae pob achos yn wahanol, ond os nad yw'r cyfarwyddiadau yn glir, yn eglur nac wedi'u hysgrifennu, yna gall unigolyn awtistig gael anhawster wrth gynnal ymgysylltu addas.

Digartrefedd bwriadol

Mae Deddf Tai (2014) yn dynodi nad oes gofyn i awdurdodau lleol archwilio digartrefedd bellach. Fodd bynnag, efallai y byddant yn dymuno archwilio a yw rhywun yn ddigartref ai peidio mewn rhai amgylchiadau. Gellir gweld fod rhywun yn fwriadol ddigartref os ydynt wedi gwneud (neu fethu â gwneud rhywbeth) rhywbeth yn fwriadol sydd wedi arwain at golli llety a fyddai wedi bod yn rhesymol i barhau i'w feddiannu.

Nid yw gweithredoedd neu esgeulustra didwyll yn cael eu trin fel rhai bwriadol. Rhaid peidio â chael unrhyw reswm da arall pam mae'r unigolyn yn fwriadol ddigartref. Dylai'r sawl sy'n gwneud penderfyniad ystyried sut mae awtistiaeth yn effeithio ar yr unigolyn, yn enwedig mewn perthynas â chyfathrebu a ffyrdd anhyblyg o feddwl fel y diffinnir yn flaenorol, yn benodol gyda gweithredoedd didwyll. Dylid gwneud pobl yn ymwybodol o ganlyniadau ildio eu llety heb reswm da, a dylid archwilio hyn bob tro gan weithio gyda'r unigolyn cyn iddo gyrraedd y cam hwn.

Efallai na fydd gweithredoedd neu esgeuluso yn dilyn cyfathrebu sy'n seiliedig ar goegni, gwawd, aneglurder neu ystyron sy'n cael eu hawgrymu yn cael eu dehongli yn yr un ffordd gan unigolyn awtistig. Mae'n bwysig bob tro i archwilio pam mae unigolyn wedi dod yn ddigartref ac a fyddai anghenion cefnogi ychwanegol wedi rhwystro'r unigolyn rhag "gwneud ei hunan yn ddigartref" ai peidio. Efallai y bydd rhai pobl awtistig wedi gwneud y penderfyniad i fyw "oddi ar y grid" i ostwng aflonyddu ar eu bywydau, o ganlyniad i'w hawtistiaeth. Dylid ystyried hyn cyn dod i gasgliadau fod rhywun o bosibl yn fwriadol ddigartref.



Rhan Dau : Awtistiaeth

Beth yw Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth (ASA)?

Beth ydyw?

Anhwylder niwroddatblygiadol yw Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth (ASA) sy'n effeithio ar y ffordd mae unigolyn yn cyfathrebu, ac yn ymwneud â phobl eraill a'r byd o'u hamgylch. Mae'r ffordd y caiff pobl eu heffeithio yn amrywio o un unigolyn i'r llall.

*"Unwaith y byddwch wedi cwrdd ag un unigolyn ag awtistiaeth,
fe fyddwch wedi cwrdd ag un unigolyn ag awtistiaeth."*

Dr Stephen Shore

Gofynnwch beth yw dewis unigolyn bob tro wrth ymgysylltu a chyfathrebu. Amcangyfrifir fod 1 mewn 100 o bobl yn y DU wedi derbyn diagnosis o awtistiaeth. Mae'r canllaw hwn yn cynnig awgrymiadau ar sut y gallwch chi helpu . . .

Mae Awtistiaeth yn . . .

- Gyflwr niwroddatblygiadol
- Anabledd cudd
- Gyflwr gydol oes ac mae'n effeithio ar bobl o bob cefndir
- Gyflwr sbectrwm sy'n effeithio ar unigolion mewn ffyrdd gwahanol

Nid yw awtistiaeth yn . . .

- Gyflwr iechyd meddwl nac yn anabledd dysgu
- Hawdd i'w adnabod
- Dangos ei hunan yn yr un ffordd ym mhob unigolyn, mae pawb yn unigolion
- Gyflwr yr ydych yn tyfu allan ohono pan fyddwch yn dod yn oedolyn
- Gyflwr y rhoddir diagnosis ar ei gyfer mewn plentyndod pob tro

Mae Awtistiaeth yn cael ei adnabod hefyd fel :

- Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth (ASA)
- Syndrom Asperger
- Uwch-weithredol
- Cyflwr ar y Sbectrwm Awtistig
- Awtistiaeth mewn Plentyndod
- Anhwylder Datblygu Treiddiol (PDD-NOS)

NODER: gall diagnostegwyr ddefnyddio amrywiaeth o dermau disgrifio megis awtistiaeth glasurol, awtistiaeth graidd, awtistiaeth mewn plentyndod a all achosi dryswch



PDD – NOS	ANHWYLLDER AWTISTIG	ANHWYLLDER ASPERGER
Rhyngweithio cymdeithasol diffygiol	Rhyngweithio cymdeithasol diffygiol	Rhyngweithio cymdeithasol diffygiol
NEU	A	A
Gyfathrebu diffygiol	Gyfathrebu diffygiol	Gyfathrebu diffygiol
NEU	A	A
Batrymau neu ymddygiadau, diddordebau a gweithgareddau cul, ailadroddus neu stereoteipiedig	Phatrymau neu ymddygiadau, diddordebau a gweithgareddau cul, ailadroddus neu stereoteipiedig	Phatrymau neu ymddygiadau, diddordebau a gweithgareddau cul, ailadroddus neu stereoteipiedig

Beth yw arwyddion a nodweddion Anhwylder y Sbectrwm Awtistiaeth?

Mae Awtistiaeth yn cael ei ystyried yn aml i fod yn 'anabledd cudd' o hyd.

Mae pobl awtistig yn profi'r byd yn wahanol a gallant gael anhawster wrth reddf i ddeall yr hyn mae pobl eraill yn ei feddwl a'i deimlo. 'Anhwylder sbectrwm' yw Awtistiaeth, sy'n golygu ei fod yn effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd ar draws ystod o alluoedd, cryfderau ac anawsterau.

Mae'r niwro-amrywiaeth hwn yn effeithio ar allu'r unigolyn i ddeall pobl eraill wrth reddf ac mae'n amrywio o ran a oes iaith lafar gan yr unigolyn ac a ydynt yn gallu rhoi cyswllt llygad neu a ydynt yn siarad llawer ac yn hoffi bod yng nghwmni pobl eraill ai peidio.

Mae rhai pobl Awtistig yn 'cuddio' eu tueddiadau Awtistig a gall y modd y mae Awtistiaeth yn cyflwyno ei hunan amrywio am nifer o resymau gan gynnwys rhyw a ffactorau diwylliannol.

Mae'n gyffredin hefyd i bobl awtistig brofi :

- anawsterau gyda phrosesu gwybodaeth synhwyrdd
- cyflyrau eraill megis Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD), pryder, iselder neu anabledd dysgu
- ymddygiadau ailadroddus
- gorganolbwyntio ar ddiddordeb dwys/arbennig

Mae pobl awtistig yn debygol o fod yn fwy agored i gael ei ecsbloetio, ac yn aml yn profi stigma, camdriniaeth a throsedd casineb. Gallant fod yn fwy agored i niwed trwy berthnasoedd treisgar ac efallai na fydd ganddynt rwydweithiau cefnogi da.

Gallant brofi anawsterau trwy gydol eu bywydau gyda/gydag:

- addysg
- cyflogaeth
- iechyd
- tai
- perthyn i grwpiau gwahanol - Gall pobl awtistig berthyn i grwpiau eraill sy'n cael eu hymyleiddio (h.y. cyfraddau uchel o LGBTQIA+) sy'n cymhlethu eu sefyllfa ac yn cynyddu'r posibilrwydd ohonynt yn bod yn agored i niwed.

Cyflyrau eraill sy'n cyd-ddigwydd:

Gall pobl awtistig gael cyflyrau iechyd penodol ychwanegol, nad ydynt yn rhan o'u hawtistiaeth yn uniongyrchol, ond sy'n digwydd mewn niferoedd uwch o fewn y boblogaeth awtistig. Mae rhai o'r cyflyrau cyffredin sy'n cyd-ddigwydd yn cynnwys ond heb eu cyfyngu i:

- Pryder
- Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD)
- Dyspraxia
- Dyslecsia
- Epilepsi
- Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol (OCD)
- Anhwylder Herio Gwrthryfelgar (ODD) /Anhwylder Cydlynu Datblygiadol (DCD)
- Anhwylder Cydlynu Datblygiad
- Anawsterau Gastroberfeddol
- Anawsterau/anhwylderâu cysgu
- Anhwylderâu Bwyta
- Ehlers-Danlos

Mae'n bwysig cydnabod nad yw pobl awtistig yn cael eu heithrio o gyflyrau ffisiolegol ac iechyd meddwl eraill a'u bod yn aml yn profi'r rhain ar gyfraddau uwch nac unigolion nad ydynt yn awtistig.

Beth mae hyn yn ei olygu yn ymarferol? Sut allaf i helpu?

Mae pobl awtistig yn cael eu heffeithio mewn amrywiaeth o ffyrdd ac i raddau amrywiol. Dyma pam y cyfeiriwn ato fel sbectrwm. Mae'n bwysig cofio fod y sbectrwm awtistig yn eang, ac y gall pobl awtistig gwahanol felly arddangos y cyfan, neu ddim ond rhai o'r nodweddion a ddisgrifir yn yr adrannau canlynol.

Cyfathrebu (llafar a heb fod yn llafar)

Mae pobl fel arfer yn defnyddio amrywiaeth o ffyrdd i gyfathrebu ag eraill, o leferydd i iaith y corff. Gall oedolion awtistig gael gwahaniaethau arwyddocaol o ran y ffordd mae eu cyfathrebu wedi datblygu. Mae hyn yn amrywio o un unigolyn i'r llall, a gall rhai cael ychydig iawn neu ddim cyfathrebu ar lafar. Gall rhai pobl awtistig ddatblygu iaith yn gyflym iawn a gallu cyfleu eu hunain yn dda, ond y gallant brofi oedi wrth brosesu cyfathrebu ar lafar.

Gall unigolyn awtistig:

- gael oedi wrth brosesu iaith
- gael oedi wrth ddatblygu lleferydd neu ddim lleferydd o gwbl
- ddefnyddio geiriau ac ymadroddion allan o gyd-destun yn aml
- peidio ag ymateb pan fydd rhywun yn siarad â hwy
- bod yn well yn defnyddio iaith nac wrth ei ddeall neu i'r gwrthwyneb (lle y gall eu hiaith mynegi a'u hiaith derbyn fod yn wahanol iawn).
- peidio â deall neu gamddeall iaith ffigurol
- peidio â deall sgwrs yn mynd nôl ac ymlaen rhwng pobl
- ailadrodd geiriau ac ymadroddion y bydd pobl eraill yn eu dweud
- peidio â gwerthfawrogi'r angen i gyfathrebu gwybodaeth
- cael anhawster i ddeall tôn y llais, ystyr ystumiau neu fynegiant yr wyneb
- peidio ag adnabod y dylid defnyddio gwahanol ieithoedd ar gyfer gwahanol berthnasoedd (e.e. ffrindiau, teulu, gweithwyr proffesiynol, dieithriaid).

*"Mae'n flinedig iawn, mae'n union fel eich bod yn gwneud
mathemateg trwy'r holl ddiwrnod"*

Kevin Pelphrey, Yale Child Study Center



Rhai o'r prif awgrymiadau :

i Gefnogi Cyfathrebu

- Ymdrechwch i **gynnal un man cyswllt** o fewn y sefydliad.
- **Gofynnwch** i'r unigolyn beth yw eu hoff ddull o gyfathrebu a **nodi hyn**.
- Ceisiwch sefydlu a yw'n well gan yr unigolyn cael ei adnabod fel unigolyn awtistig neu unigolyn ag awtistiaeth.
- Defnyddiwch **lais clir a digynnwrf**.
- Sicrhewch eich bod yn **dal sylw'r unigolyn, gan ddweud eu henw** cyn siarad gyda hwy.
- Ceisiwch **leihau ymyriadau synhwyrdd** megis sŵn, goleuadau llachar ac ystafelloedd prysur.
- Defnyddiwch gwestiynau penodol a cheisiwch **gadw pethau'n fyr ac yn syml**.
- Esboniwch bethau'n eglur, gan **osgoi jargon a gwiriwch** bob tro eich bod wedi cael eich deall gan **ddilyn hyn i fyny** wedi'r cyfarfod/sgwrs.
- Ceisiwch **osgoi** defnyddio idiomau, trosiadau a chymariaethau.
- **Caniatewch** digon o amser i'r unigolyn brosesu'r wybodaeth a gwirio eu bod wedi deall (h.y. 15 eiliad).
- **Defnyddiwch ffeithiau i esbonio** pethau, gan osgoi cyfatebiaethau a **pheidiwch byth â defnyddio coegni**.
- **Peidiwch â dibynnu** ar iaith y corff, ystumiau a thôn y llais.
- **Defnyddiwch luniau** i helpu esbonio pethau.
- **Peidiwch â gorlwytho'r unigolyn** gyda llawer o wybodaeth eiriol.
- Ystyriwch ddefnyddio **rhestrau ysgrifenedig clir a syml** o bethau penodol sydd angen cael eu gwneud.
- **Caniatwch amser** iddynt fynegi eu barn a byddwch yn amyneddgar. Gall cynnydd mewn pryder ostwng eu gallu i gyfathrebu ar lafar.

Rhyngweithio Cymdeithasol

Gall pobl awtistig gael trafferth gwerthuso sefyllfaoedd cymdeithasol, bod o amgylch pobl eraill, deall rheolau ymddygiad anysgrifenedig, a chael trafferth creu neu gynnal perthnasoedd. Gyda'i gilydd, gall hyn greu trafferth i rywun ar y sbectrwm i greu a chadw ffrindiau.

Gall person awtistig:

- ymddangos ar wahân ac yn ddifater tuag at bobl eraill
- cael trafferth gyda chyswllt corfforol tra bydd eraill yn chwilio amdano oherwydd rhesymau synhwyaidd
- derbyn cyswllt cymdeithasol yn oddefgar a dangos ychydig o arwyddion o bleser yn hyn
- dod i gysylltiad gyda phobl eraill ond mewn ffordd amhriodol a/neu ailadroddus, gan dalu ychydig neu ddim sylw i ymatebion y sawl y maent yn cysylltu â hwy
- ymdrechu'n galed i fod yn gymdeithasol er eu bod yn parhau i gael trafferth i ddeall cyfathrebu heb fod yn llafar, gan gynnwys mynegiant y wyneb
- ymddangos yn fedrus iawn yn gymdeithasol er y gall y gallu hwn ballu ar adegau o newid a/neu straen

Yn aml, fe fyddai pobl awtistig yn hoffi gwneud a chadw ffrindiau er y bydd angen help a chefnogaeth arnynt o bosibl i gyflawni hyn.

Rhai o'r prif awgrymiadau :



i Gefnogi Rhyngweithio

- Cynigiwch **gefnogaeth briodol os oes angen gyda rhyngweithio cymdeithasol** fel y gall yr unigolyn awtistig ddysgu sgiliau cymdeithasol gwerthfawr ac ennill annibyniaeth.
- **Cynigiwch gyfleoedd i ymgysylltu** mewn amrywiaeth o weithgareddau gan ddefnyddio'r wybodaeth y byddwch yn ei derbyn o diddordebau, sgiliau a chryfderau'r unigolyn.
- **Cynigiwch gyfleoedd i fyfrio** am rhyngweithio cymdeithasol gydag oedolion awtistig i sicrhau eu bod yn datblygu eu dealltwriaeth gymdeithasol.
- **Siaradwch yn glir ac osgoi** eironi, coegni, iaith ffigurol a chyfarwyddiadau a awgrymir.
- Mae arfer da yn golygu **derbyn gwybodaeth** ar y tenant, mae rhagor o wybodaeth ar gael yn enghraifft Wales and West.
- **Peidiwch â thybio** y bydd unigolyn awtistig yn deall y syniad o bethau nad ydynt wedi'u profi h.y. bod yn ddigartref, mynd i'r llys (cyswllt gyda dychymyg cymdeithasol).



Dychmyg Cymdeithasol

Yr anawsterau yn y meysydd hyn yw anhyblygrwydd meddyliol a/neu ymddygiadol, yr angen am drefnau arferol ac anhawster yn dychmygu beth sy'n digwydd nesaf. Efallai y bydd gan bobl awtistig ddiddordebau a rhyfeddodau dwys ynghylch gwrthrychau neu bynciau penodol.

Gall unigolyn awtistig:

- fod yn ofidus os yw trefn arferol gyfarwydd yn newid
- cael anhawster wrth gynllunio a threfnu
- cael trafferth i ddilyn cyfarwyddiadau neu gyfeiriadau hir os na fyddant wedi cael eu hysgrifennu
- gweld cyfnodau pontio neu newid yn anodd
- bod yn amharod i wyro o un ffordd o wneud pethau
- cael anhawster yn deall yr hyn mae pobl eraill yn mynd i'w wneud, a methu â gwneud synnwyr o pam y gwnaeth pobl eraill yr hyn yr oeddynt wedi'i wneud.
- cael trafferth yn deall yr hyn a ddisgwylir ohonynt neu ba wybodaeth bwysig/perthnasol y byddant o bosibl angen ei roi i chi
- methu â gweld safbwynt neu farn rhywun arall
- ddim o hyd yn gallu sylweddoli fod rhai pethau y byddant yn ei ddweud yn gallu achosi tramgwydd i eraill
- talu sylw penodol yn aml i fanylion anarferol ac yn cael trafferth i weld y darlun llawn
- cael trafferth i ddychmygu'r hyn mae pobl eraill yn ei feddwl ac yn gallu ymddangos yn llai medrus yn gymdeithasol, yn naïf ac weithiau yn anghwrtais.

Diddordebau Dwys

Mae hoff ddiddordeb neu weithgaredd gan bawb y byddant yn ei fwynhau ac yn ei wneud yn aml.

Ond nid yw'r diddordeb hwn yn ymyrryd gyda bywyd o ddydd i ddydd. Gall rhai pob awtistig fwynhau gweithgaredd ailadroddus neu ddangos ymddygiadau ailadroddus.

Gall hyn fod yn rhywbeth mor syml â fflicio eu bysedd neu wrthrych neu rywbeth mwy cymhleth megis dilyn llwybr teithiol penodol fel trefn arferol. Efallai y bydd ganddynt ddefodau hefyd neu y byddant yn ailadrodd cyfres o symudiadau anghyffredin y corff (sy'n ymwneud o bosibl â phryder).

Mae'n bwysig ein bod yn cydnabod ac yn parchu pa mor bwysig y gall diddordebau dwys fod ym mywydau pobl Awtistig, diddordebau dwys megis trenau, ffilmiau, llenyddiaeth, gemau ac ati.

“mae diddordebau arbennig yn achub bywydau”

Carly Jones MBE

“mae fy hoff gymeriadau fel anwyliaid. Maen nhw wastad yno i mi, ni allaf byth eu siomi. Ni fyddant byth yn fy ngwrthod na'n fy synnu, ac ni allant byth ddweud na gwneud y peth anghywir. Pan fyddaf yn unig, wedi blino'n lân a'm hemosiynau yn drech na mi, maent yn fy nghysuro, gan ofyn am ddim yn gyfnewid â hynny”

Emma Durman

Rhai o'r prif awgrymiadau :



i Reoli Diddordeb Dwys Yr Unigolyn

- **Byddwch yn oddefgar.**
- **Cefnogwch yr unigolyn** i ddefnyddio'r rhain fel cymhellion neu wobrwyon pan fydd gweithgareddau eraill wedi'u cwblhau, ond **peidiwch byth â thynnu** diddordeb dwys yn ôl fel cosb/canlyniad.
- **Peidiwch â gwneud hwyl** o'u diddordeb na'u beirniadu.
- Os yw'r diddordeb yn tarfu ar ddysgu neu weithgareddau dyddiol, ceisiwch **annog gwneud y gweithgareddau** ar adegau penodol yn unig.
- Edrychwch am ffyrdd i estyn y diddordeb arbennig yn weithgaredd defnyddiol.
- **Defnyddiwch y diddordeb arbennig fel ffocws** wrth gefnogi'r oedolyn ac i gael cyswllt mwy ystyrlon â hwy. Cofiwch, er na fyddwch o bosibl yn adnabod gwerth y diddordeb dwys ar unwaith, gall fod yn rhan bwysig, a hyd yn oed angenrheidiol o fywyd yr unigolyn awtistig.

Prosesu Synhwyrdd

Mae ein cyrff a'r amgylchedd yn anfon gwybodaeth i'n hymennydd trwy'r synhwyrdd. Rydym yn prosesu a threfnu'r wybodaeth hon fel y gallwn deimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel. Mae hyn yn ein helpu ni i ddeall y byd ac ymateb yn briodol. Mae ein systemau prosesu synhwyrdd yn caniatáu i ni dderbyn, cofrestru a thalu sylw i wybodaeth synhwyrdd. Yna rydym yn prosesu'r wybodaeth hon i wneud synnwyr ohono, ei blaenoriaethu a phenderfynu os oes angen ymateb. Gall yr ymateb hwn fod yn emosiwn, yn feddyliau neu'n ymddygiad.

Gall anawsterau prosesu synhwyrdd i bobl awtistig gynnwys:

- Gor (Hyper) neu Dan (Hypo) sensitif
- Hidlo gwybodaeth synhwyrdd
- Lefel o gyffroi
- Amddiffyniad synhwyrdd
- Un mewnbwn synhwyrdd ar y tro
- Atodi ystyr i synwyrdd
- Dau neu ragor o synhwyrdd wedi'u cysylltu (synaesthesia)

Gall y canfyddiadau synhwyrdd hyn achosi poen, gofid, pryder, ofn neu ddryswch a gallant arwain at ymddygiadau a all ymddangos yn heriol. Mae rhai enghreifftiau i'w canfod isod:

Hypersensitif	Hyposensitif
Ddim yn hoffi tywyllwch a goleuadau llachar	Yn symud bysedd neu wrthrychau o flaen y llygaid
Yn edrych ar ronynnau mân, yn codi'r darnau lleiaf o lwch	Adlewyrchiadau a gwrthrychau lliwgar a llachar yn achosi rhyfeddod
Yn gorchuddio clustiau	Yn gwneud synau rhythmig uchel
Yn gwrthsefyll cyffyrddiad	Yn hoffi dirgryniadau
Yn osgoi pobl	Yn troelli, rhedeg o gwmpas mewn cylchoedd
Yn rhedeg ymaith o arogleuon	Yn aroglu ei hunan, pobl a gwrthrychau
Yn symud ymaith o bobl	Yn chwilio am arogleuon cryf
Yn gosod y corff mewn safleoedd rhyfedd	Yn siglo nôl ac ymlaen
Yn cael anhawster cerdded ar wynebau anwastad	Yn taro i mewn i wrthrychau a phobl
Yn troi'r corff cyfan i edrych ar rywbeth	Diffyg ymwybyddiaeth o safle'r corff mewn lle

Cyfieithiad. Wedi'i ddethol o 'Sensory Issues in Autism' gan yr Autism and Practice Group, East Sussex County Council

I bobl awtistig, mae'r ymennydd yn ceisio prosesu popeth ar unwaith heb ffiltro'r pethau nad ydynt yn bwysig megis: sŵn cefndir, papur wal, pobl yn symud o gwmpas a'r ffordd mae dillad yn teimlo ar eu croen. Gall hyn arwain at orlwytho synhwyraidd. Os bydd hyn yn digwydd, efallai y byddwch yn gweld fod yr unigolyn yn profi 'pwl o dymer enbyd a'r emosiynau yn mynd yn drech' (meltdown) neu hyd yn oed yn 'ymbellhau ac yn cau i lawr' (shutdown) sydd y tu hwnt i reolaeth pobl awtistig gan ei fod yn ymateb anwirfoddol. Yr ymateb naturiol i fygythiad yw ymladd, rhedeg i ffwrdd neu rewi. Pwl enbyd o dymer yw'r corff yn ymladd yr ysgogiad; ymbellhau a chau i lawr, yw'r corff yn rhewi mewn ymateb, a rhedeg i ffwrdd; yw'r awydd i ddianc rhag sefyllfa.

Pwl enbyd o dymer

"Yn llythrennol, mae'n teimlo fel bod fy mhen yn ffrwydro. Mae adeiladu i fyny at hyn yn mynd yn drech na fi, ond mae'r 'meltdown' ei hunan yn union fel ... fel nad yw eich ymennydd yn bodoli bellach. Wrth gwrs, dydy hyn ddim yn digwydd mewn gwirionedd, ond rwyf yn colli rheolaeth o'm cyhyrau a'r gallu i siarad, ni allaf oslefu fy llais nac anfon unrhyw signalau mewn gwirioneddol o'm hymennydd i'm corff i dawelu a pheidio â chynhyrfu. Mae'n teimlo fel bod fy ymennydd fel peth munud olaf, yn anfon llw o signalau egni i weddill fy nghorff, ond does dim cyfarwyddiadau ar sut y dylid defnyddio'r egni yna, felly mae'n mynd i bob man ac mae y tu hwnt i'm rheolaeth."

Shayna G

Ymbellhau a Chau i Lawr

Mae rhai pobl awtistig yn disgrifio fel y maent weithiau yn mynd i gyflwr o ymbellhau a chau i lawr wedi pwl enbyd o dymer – rhyw fath o ffurf adferiad. Ceisiwch ddeall na fydd yr unigolyn awtistig yn gallu cyfathrebu, symud, na rhyngweithio gyda chi na'r amgylchedd. Efallai y byddant yn teimlo'n eithriadol o fregus yn y cyflwr yma ac yn hypersensitif i gyffyrddiad. Ceisiwch ostwng mewnbyn synhwyraidd gan gadw unrhyw gyfathrebu mor fyr ag sy'n bosibl.

"Mae ymbellhau a chau i lawr (Shutdowns) yn anodd i mi, rwyf yn mynd yn eithriadol o hypersensitif i fewnbwn synhwyraidd, i bobl yn fy amgylchedd, rwyf hyd yn oed yn colli fy ngallu geiriol. Mae'n anodd i'm hanwyliaid hefyd, oherwydd maen nhw eisiau fy nghysuro, ond dydy unrhyw ofyniad cymdeithasol, megis lleferydd, ddim yn cael ei groesawu, a gall cyffyrddiad corfforol, megis cwtsh neu gyffyrddiad ysgafn fod yn eithriadol o boenus. Os yw unigolyn Awtistig dan bwysau ac yn ofidus yn gyson a'r emosiynau yn eu llethu am gyfnod hir o amser, gallant fyned i gyfnod estynedig o gau i lawr weithiau a'r enw am hyn yw 'burnout' Awtistig. Gall hyn ostwng gallu unigolyn awtistig i weithredu yn ddramatig am wythnosau, misoedd a hyd yn oed blynnyddoedd."

Emma D



Rhai o'r prif awgrymiadau :



o Ran Materion Synhwyrdd

- **Arsylwch** yr unigolyn a **gofynnwch** iddynt, **gan geisio dysgu** pa anawsterau synhwyrdd sydd ganddynt o bosibl – y mwyaf y byddwch yn ei ddysgu **a'i ddeall**, y mwyaf hawdd fydd hi i'w cefnogi nhw.
- **Byddwch yn ymwybodol** os ydynt yn ofidus, yn bryderus neu'n ymddwyn mewn ffordd heriol. **Ystyriwch** a yw hyn yn cael ei achosi gan faterion synhwyrdd ai peidio. Trowch y golau i lawr, a lleihau lefelau sŵn i weld a oes gwelliant.
- Byddwch yn ymwybodol mai dim ond un synnwyr y byddant yn gallu eu defnyddio ar y tro. Er enghraifft, nid yw edrych yn golygu nad ydynt yn gwrando arnoch.
- **Cofiwch** pan fyddwch wedi dynodi materion sy'n ysgogi anawsterau synhwyrdd, i geisio **osgoi'r rhain lle bynnag y bo hynny'n bosibl** a **chynghori eraill** lle bo hynny'n briodol.
- Ewch ati i **gael amser/llle tawel** fel y gall ef/hi ymlacio ac adennill eu hunanfeddiant.
- Noder y gall amddiffynwyr clustiau, sbectolau haul ac offer gostwng mewnbwn synhwyrdd helpu.
- Cofiwch os bydd pwl enbyd o dymer yn digwydd, i **barhau'n ddigynnwrf a siarad yn dawel** gyda'r unigolyn gan ddefnyddio brawddegau byrion uniongyrchol a chynnig lle tawel i adfer os oes angen.
- Cofiwch os bydd yr unigolyn yn ymbellhau ac yn cau i lawr, i gynnig **amgylchedd cydnaws yn synhwyrdd i adfer** neu **wneud addasiadau** yn ddelfrydol i'r amgylchedd presennol (h.y. troi goleuadau llachar i ffwrdd, cau llenni/bleindiau, gostwng sŵn ac ati).

Pryder/gofid yw un o'r anawsterau mwyaf llethol a brofir gan unigolyn awtistig.

Mae'r rhan fwyaf o unigolion yn profi pryder ar un adeg neu'i gilydd. I rai, mae'n anhawster cronig sy'n effeithio ar bob agwedd o'u bywydau. I eraill, gall ddigwydd mewn perthynas â digwyddiadau neu weithgareddau penodol ac i eraill, gall fynd a dod trwy gydol eu bywydau.

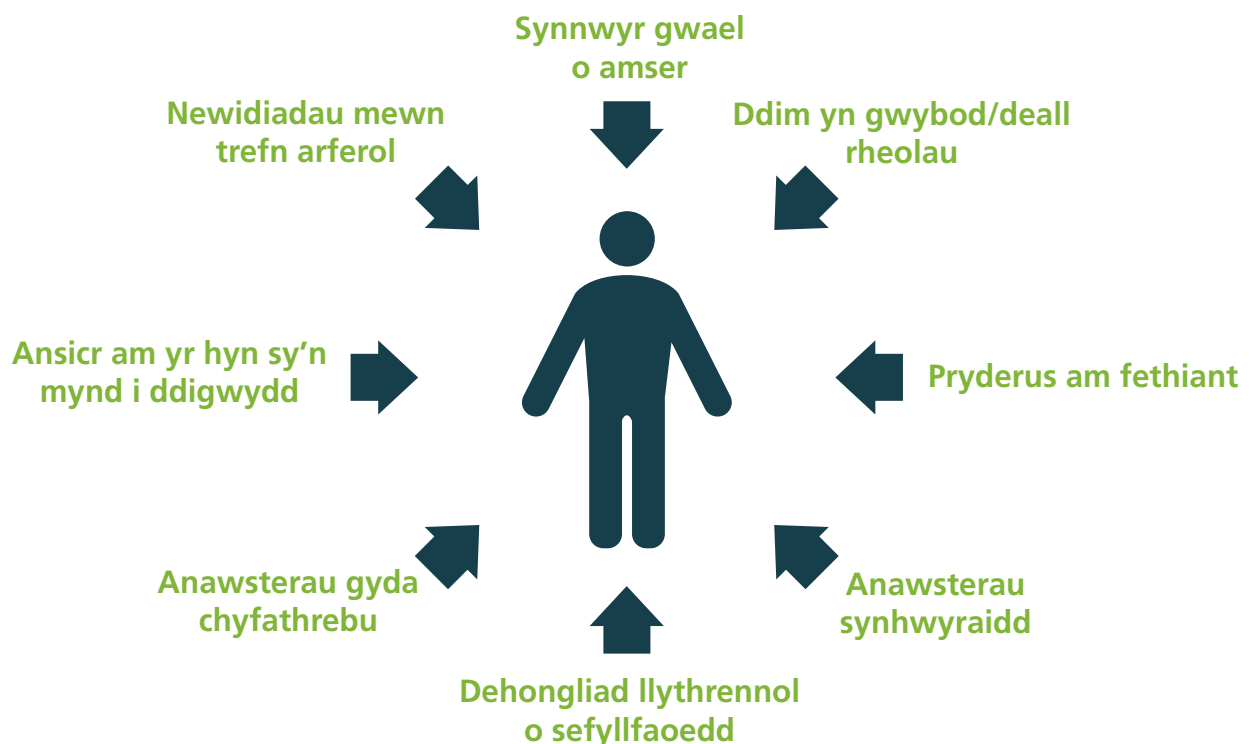
Yn aml, gall pryder achosi neu symbylu ymddygiadau eraill a all gael effaith ar fywyd dyddiol. Gallant gymryd rhan mewn ymddygiadau sy'n ffordd o gyfleu eu pryder neu gael eu hachosi gan osgoi sefyllfaoedd neu bobl sy'n achosi pryder iddynt, neu trwy ddileu unrhyw beth nad yw'n rhagweladwy.

Rhai o'r ymddygiadau y byddwch yn eu gweld o bosibl yw:

- cynnydd mewn ymddygiadau ailadroddus neu symudiadau anwirfoddol
- aflonyddwch a gormod o weithgaredd
- encilio a mynd i gragen gan wrthsefyll unrhyw ryngweithio gan eraill
- osgoi
- cyfnod canolbwyntio cyfyngedig
- hwyliau isel
- teimlo'n bryderus a gofidus
- ymddygiadau hunan-anafu
- defnyddio alcohol i ymdopi gyda phryder

Mae bod yn ymwybodol fod rhywun yn bryderus yn gam cyntaf i geisio helpu. Mae achosion pryder yn niferus, rhai yn amlwg ac eraill ddim mor amlwg, sydd yn ei wneud yn anodd iawn i'w ddileu.

Dyma ychydig o enghreifftiau a all achosi pryder:



Rhai o'r prif awgrymiadau :



i Gefnogi Rhywun Sydd â Phryder

- **Addaswch eich dulliau cyfathrebu** yn briodol i ddiwallu'r hyn sy'n cael ei ffafrio gan yr unigolyn
- **Darparwch strwythur** i apwyntiad neu ymweliad yr unigolyn.
- Ystyriwch newid yr amgylchedd i **ostwng effaith synhwyaidd**.
- Rhoddwch gyfarwyddiadau **clir ac amlwg** / manylion yr hyn y byddwch chi'n ei wneud a'r hyn y byddant hwy yn ei wneud.
- Cynhaliwch bethau fel y cynlluniwyd, **byddwch ar amser** ar gyfer cyfarfodydd a pheidiwch â gwneud newidiadau munud olaf lle bynnag y bo hynny'n bosibl.
- **Rhoddwch hysbysiad/rhybudd o flaen llaw** am waith cynnal a chadw sydd ar fin digwydd, neu fod rhywbeth ar fin diwedd.

Ymddygiadau Ailadroddus / Ymddygiadau Hunan-Reoli

Defnyddir y term ymddygiadau ailadroddus i ddisgrifio mathau penodol o ymddygiadau a welir weithiau mewn oedolion awtistig. Gall yr ymddygiadau hyn ymddangos yn od neu'n anghyffredin i'r sawl nad ydynt yn deall eu swyddogaeth.

Cyfeirir weithiau at rai ymddygiadau ailadroddus sy'n symbylu'r synhwyrâu fel ymddygiad hunanysgogol (self-stimulating) - neu fel stimio. Gall yr ymddygiad hwn gynnwys unrhyw un neu'r holl synhwyrâu i raddau amrywiol mewn gwahanol unigolion. Mae rhai ymddygiadau ailadroddus yn amlwg tra bod rhai eraill yn llai amlwg ac yn anodd eu canfod.

Cyffyrddol (cyffyrddiad)	crafu, clapio, teimlo gwrthrychau, chwarae gyda llinynnau, troelli gwallt, cerdded ar flaen bysedd y traed
Cynteddol (symud)	siglo, troelli, neidio, camu
Propriodderbynnol (safle'r corff)	griddfan dannedd, camu, neidio, taro yn erbyn gwrthrychau
Gweledol (edrych)	syllu ar oleuadau, blincio, syllu ar fysedd, syllu ar gorneli'r nenfwd
Clywedol (clywed)	tapio bysedd, clecian bysedd, griddfan, hymian
Arogleuol (arogl)	arogli gwrthrychau, aroglu pobl
Blasu (blas)	llyfu gwrthrychau, gosod gwrthrychau yn y geg

Pam ymddygiadau ailadroddus?

Amlinellir rhai o'r rhesymau posibl dros ymddygiad ailadroddus isod:

- hunan-reoli, sy'n helpu'r unigolyn i ddod yn dawel a goresgyn sefyllfaoedd o bryder neu ofid
- arddangos cyffro
- darparu modd o ddianc i'r unigolyn pan fyddant yn gorgyffroi neu'n cynhyrfu
- mwynhad, mae rhai pobl awtistig yn canfod yr ymddygiad yn bleserus hyd yn oed os yw'n achosi anaf i'w hunain
- ffordd o osgoi tasg neu weithgaredd

Mae rhai pobl yn dysgu i fonitro eu hymddygiadau fel y gallant wneud yr ymddygiadau hyn mewn amgylcheddau 'diogel' (yn y cartref yn hytrach na phan fyddant allan yn y gymuned). Dim bwys beth yw'r ymddygiad ailadroddus mae'r unigolyn yn cymryd rhan ynddo, mae angen i chi ddeall fod hyn yn rhywbeth y mae angen iddynt ei wneud. Peidiwch â'u gorfodi i stopio oni bai ei fod yn beryglus i'w hunain neu eraill.

Rhai o'r prif awgrymiadau :



i Reoli Ymddygiadau Ailadroddus

- Ceisiwch fod **yn oddefgar**.
- Os yw'r ymddygiad yn achosi, neu'n debygol o achosi niwed i'r unigolyn, yna gofynnwch i gael eich cyfeirio at Therapydd Galwedigaethol, a all helpu i ostwng neu newid yr ymddygiadau hyn.
- Mae unrhyw gynnydd yn yr ymddygiadau hyn yn arwydd o gynnydd mewn lefelau pryder.
- Ar gyfer cynnydd aciwt yn yr ymddygiad hwn, **ceisiwch fod yn dditectif**. Ceisiwch **ddatrys** yr hyn a all fod yn achosi pryder a **chynorthwyo** gyda'r achos.
- **Peidiwch â cheryddu'r** unigolyn am eu hymddygiad – bydd unrhyw sylw yn debygol o gynyddu'r ymddygiad.
- **Darllenwch yr adrannau eraill yn y canllaw hwn**. Gall rhoi'r cyngor am reoli pryder ac ymddygiadau ar waith ostwng ymddygiadau ysgogol.



Atodiadau



Y Prif Awgrymiadau :

i Ymgysylltu Ag Unigolion

- Esboniwch beth sy'n mynd i ddigwydd, pryd a pham. Nodwch yn glir yr hyn a ddisgwylir ac esbonio unrhyw ganlyniadau.
- Bydd yn rhagweladwy. Ceisiwch ddefnyddio'r un ystafell, dilyn yr un drefn arferol a chadw apwyntiadau at yr amser.
- Ewch ati i ostwng y symbyliadau synhwyraidd yn yr amgylchedd, dewiswch ardal dawel, a throi'r goleuadau i lawr.
- Dywedwch yr hyn yr ydych yn ei feddwl, peidiwch â defnyddio idiomau neu drosiadau. Peidiwch â dibynnu ar dôn y llais, mynegiant yr wyneb nac iaith y corff i bwysleisio pwynt.
- Defnyddiwch enw'r unigolyn bob tro i'w g/chyfarch ar ddechrau pob brawddeg yn enwedig os oes pobl eraill yn bresennol.
- Ceisiwch gadw'r cyfarwyddiadau yn fyr ac yn benodol. Ceisiwch osgoi defnyddio talfyriadau a thermau megis 'yn rheolaidd' neu 'yn aml' gan y gall y rhain fod yn ddryslyd.
- Peidiwch ag ailadrodd ceisiadau neu gwestiynau. Caniatewch amser i'r unigolyn brosesu'r wybodaeth a dilyn hyn i wirio eu bod yn deall.
- Cynigiwch ddull sydd wedi'i strwythuro i bob tasg, torri tasgau mawr yn ddarnau llai. Defnyddiwch gynllunwyr gweledol, dyddiaduron a rhestrau lle bo hynny'n bosibl.
- Gall nifer o bobl awtistig osgoi cyswllt llygad, peidiwch â thybio fod hyn yn golygu nad ydynt yn gwrandao. Gall eistedd wrth ymyl yr unigolyn, yn hytrach na gyferbyn â hwy helpu.
- Ceisiwch fod yn amyneddgar gan ddangos dealltwriaeth, gall nifer o unigolion awtistig brofi lefelau uchel o bryder.

Pa sialensiau y gall pobl Awtistig eu hwynebu? Sut allaf i helpu?

Gallai'r pethau hyn fy herio ...	Gallai'r pethau hyn fy helpu ...
Cyswllt llygad uniongyrchol	Edrych at ochr fy wyneb neu dros fy ysgwydd pan fyddwch chi'n rhyngweithio â fi
Cyfathrebu uniongyrchol	Cyfeirio'r hyn rydych chi'n ei ddweud at y wal sydd gerllaw yn hytrach nag ataf fi yn uniongyrchol
Mwy nag un person yn siarad â fi, sgysiau pobl eraill	Un person ar y tro'n siarad â fi
Persawr neu arogleuon eraill	Arogleuon niwtral
Dillad patrymog	Dillad plaen
Dillad llachar	Dillad lliwiau pŵl
Goleuadau stribed	Uwchleuyddion
Golau llachar neu wyn, heulwen gref	Bylbiau golau coch neu wyrdd
Tegellau, injans, synau traffig, ffonau	Amgylchedd tawel
Y tŷ bach yn gorlifo, dŵr yn llifo, ffaniau	Gofal personol tawel
Pobl wahanol yn ymateb i fi mewn ffyrdd gwahanol	Cysondeb
Cael fy nrysu gan lawer o wybodaeth	Un peth ar y tro
Diffyg sefydlogrwydd ac anhrefn	Gwybod beth sy'n digwydd nesaf

O 'Sensory issues in Autism' gan yr Autism and Practice Group, Cyngor Sir East Sussex

Cydnabyddiaethau

Fe hoffwn ddiolch i bawb sydd wedi cymryd rhan wrth adolygu a datblygu'r canllaw hwn gan gydnabod y cyfraniad gwerthfawr a wnaed gan y Grŵp Gorchwyl a Gorffen Tai a oedd yn cynnwys cynrychiolaeth gan y sefydliadau canlynol:

- AutSide
- Cyngor Bwrdeistref Pen-y-bont ar Ogwr
- Cyngor Sir Ceredigion
- Sefydliad Tai Siartredig Cymru
- Tai Cymunedol Cymru (CHC)
- Cyngor Sir Powys – Atebion Tai
- Cymorth Cymru
- Prosiect Rhwydweithiau Tai
- Anabledd Dysgu Cymru
- Mi-space
- Cyngor Sir Fynwy
- Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol Cymru
- Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol
- Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Powys
- Rhentu Doeth Cymru
- Cymdeithas Landlordiaid Preswyl
- Shelter Cymru
- Cyngor Abertawe
- Tai Pawb
- Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen
- TPAS
- Llywodraeth Cymru
- Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Western Bay

Roedd y Grŵp Ysgrifennu Tai yn cynnwys cynrychiolaeth o'r canlynol:

- AutSide
- Cymorth Cymru
- Prosiect Rhwydweithiau Tai
- Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol
- Shelter Cymru
- Cyngor Abertawe
- Llywodraeth Cymru

Darllen Pellach & Cyfeiriadau

ASDinfoWales –

<https://bit.ly/30bevV3>

Awtistiaeth: Canllaw i'r sawl sy'n cefnogi oedolion yn dilyn diagnosis o awtistiaeth:

<https://bit.ly/2xxK2Ek>

Deddf Tai 2014 –

<https://bit.ly/2xtRcJM>

Cod Cyfarwyddyd i awdurdodau lleol ar ddyrannu llety a digartrefedd –

<https://bit.ly/2LFZsit>

Shelter Cymru – Accessing and sustaining social tenancies exploring barriers to homelessness prevention

(Dr Jacqueline Aneen Campbell, Adam Golton, Rebecca Jackson & Richard Evans)

<https://bit.ly/2kAaxUu>

Shelter Cymru – Piecing together a solution: Homelessness amongst people with autism in Wales

(Dr Jacqueline Aneen Campbell, Uwch Swyddog Ymchwil, Shelter Cymru a Beverley Winn, Prifysgol Caerdydd) -

<https://bit.ly/2JbfBur>

Autism Network – Housing with support: the options for autistic adults

(Clarissa Manuel-Jones) -

<https://bit.ly/2xsc5Fn>

Autism - The prevalence of autistic traits in a homeless population

(Alasdair Churchard, Morag Ryder, Andrew Greenhill and William Mandy) -

<https://bit.ly/2KWOnKj>

Geirfa

Clywedol (clywed) : tapio bysedd, clecian bysedd, griddfan, hymian

Blasu (blas) : llyfu gwrthrychau, gosod gwrthrychau yn y geg

ALI : Awdurdod Lleol

Niwrnodweddiadol : *Rhywun heb ddiagnosis o gyflwr niwroddatblygiadol.*

Arogleuol (arog) : arogl gwrthrychau, arogl pobl

CTP : Cynllun Tai Personol - *Pan fo person yn ddiartref neu dan fygythiad o ddiartrefedd ac yn gymwys, dylai awdurdod lleol lunio 'Cynllun Tai Personol' (CTP) yn seiliedig ar asesiad o angen yr unigolyn.*

PIE : Amgylcheddau a hysbysir gan seicoleg - *Mae amgylcheddau a hysbysir gan seicoleg yn mynd law yn llaw gyda dulliau a hysbysir gan drawma. Mae'n cyfeirio at yr angen i sicrhau fod amgylcheddau a sefydlir yn ddigynnwrf, yn ymlaciol ac yn groesawus, i sicrhau fod pobl yn gallu ymgysylltu. Mae diffyg rhwystrau ffisegol, lefelau priodol o breifatrwydd, ac elfennau tebyg, yn cael eu hargymell.*

PIP : Taliad Annibyniaeth Personol - *Mae PIP yn fudd-dal sy'n helpu gyda chostau ychwanegol i bobl rhwng 16 a 64 oed sydd â chyflwr iechyd neu anabledd hir dymor. Yn raddol mae'n disodli'r Lwfans Byw i'r Anabl (DLA).*

Propriodderbynnol (safle'r corff) : griddfan dannedd, camu, neidio, taro yn erbyn gwrthrychau

SRhP : Sector Rhentu Preifat - *Dosbarthiad o ddeiliadaeth tai yn y Deyrnas Unedig yw'r Sector Rhent Preifat (SRhP) fel y disgrifir gan yr Adran Cymunedau a Llywodraeth Leol*

Cyffyrddol (cyffyrddiad) : crafu, clapio, teimlo gwrthrychau, chwarae gyda llinynnau, troelli gwallt, cerdded ar flaen bysedd y traed

TIA : Dulliau a hysbysir gan Drawma - *Mae dulliau a hysbysir gan drawma yn mynd law yn llaw gydag amgylcheddau a hysbysir gan seicoleg. Mae'n cyfeirio at ffordd o weithio sy'n ystyried cefndir unigol a thrawma posibl yn eu gorffennol, ac yn golygu y dylai ymarferwyr weithio mewn ffordd ymatebol, hyblyg a rhagweithiol yn hytrach na dilyn prosesau llym.*

CC : Credydau Cynhwysol - *Credydau Cynhwysol - Mae Credyd Cynhwysol yn daliad i helpu gyda'ch costau byw. Efallai y gallwch ei gael os ydych ar incwm isel neu allan o waith.*

Cynteddol (symud) : siglo, troelli, neidio, camu

Gweledol (edrych): *syllu ar oleuadau, blincio, syllu ar fysedd, syllu ar gorneli'r nenfwd*

WHQS : Safon Ansawdd Tai Cymru - *Datblygwyd y Safon gan Lywodraeth Cymru i ddarparu safon darged cyffredin ar gyfer cyflwr yr holl dai yng Nghymru.*

NODIADAU