



EMMA DURMAN,
PRIF SIARADWR

LLWYBR
TROELLOG LLES:
CARDIAU POST
O FY NHAITH



Fy enw i yw Emma Durman, rwy'n falch iawn o gael siarad gyda chi yma heddiw. Rwy'n tueddu i gael trafferthion gyda'r hyn a elwir yn 'syndrom twyllwr' - y teimlad bod rhywun gwell, sy'n fwy clyfar, yn fwy cymwys, yn fwy profiadol nag ydw i.

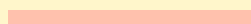
Nid wyf yn gwybod os yw hyn yn deillio o oes gyfan o adborth negyddol, o drawma cymhleth neu'n rhan annatod o'm personoliaeth- ond y peth pwysicaf oll yw ei fod yn golygu na fyddaf byth yn peidio â gwerthfawrogi'r fraint anhygoel a chyfrifoldeb platfform o'r fath.



Rwyf wedi teimlo wedi fy nadrymuso drwy gydol fy mywyd. Credaf bod nifer ohonoch yn rhannu teimladau a phrofiadau tebyg. Mewn addysg, gofal iechyd, cyflogaeth, cysylltiadau cymdeithasol.



Rwy'n swnllyd, weithiau rwy'n anfwriadol ormesol ar adegau, ac rwy'n siarad gormod. Ond drwy'r mwyafrif o'm bywyd rwy'n teimlo fy mod wedi bod yn sgrechian i'r affwys. Mae derbyn y llwyfan hon yn emosiynol, yn fy nilysu ac yn ryddhaol. Mae'n dangos: "Rwy'n dy weld di. Mae dy lais yn bwysig." I rywun fel fi, mae hynny'n rodd na ellir ei fesur.





Mae heddiw'n ymwneud â lles. Cafwyd trafodaeth am deitl y gynhadledd, oherwydd mae nifer o bobl sy'n Awtistig eisiau cwmpasu a dathlu eu hunaniaeth Awtistig - ac fe ddylem- ond i nifer, fel fi, gall lles fod yn fwystfil anghaffaeladwy.



Mae'n llithro o'm cyrraedd, gan fy arwain mewn cylchoedd a sgleinio allan o gyrraedd pan wyf yn credu fy mod ar y llwybr cywir o'r diwedd.



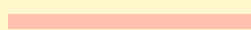
Dyma pam y lluniwyd y teitl 'Hyrwyddo Lles Awtistig': i ddathlu pan gaiff ei gyflawni, ac i gydnabod ei fod yn teimlo ymhell o gyrraedd eraill. I egluro fod heddiw yn ymwneud â sut y gallwn gynorthwyo ein hunain i ganfod a chynnal lles cymdeithasol, emosiynol, meddyliol a chorfforol.



Nid yw'n rhyfeddod bod lles yn rhywbeth mor anodd i bobl awtistig ei ganfod a'i gynnal mewn gwirionedd - mae nifer ohonom wedi treulio ein bywydau yn ceisio cydymffurfio, i oroesi mewn byd niwro-nodweddiadol gyda chanfyddiadau niwro-nodweddiadol o lwyddiant a lles.



Felly hyd yn oed pan fo rhai ohonom yn cyflawni'r 'rhestr o lwyddiannau' y mae cymdeithas yn ei chyflwyno fel uchelgais, rydym yn dal i deimlo ar goll, yn ddryslud, yn flinedig a heb gyflawni.



Mewn datblygiad rhyfedd, mae cymdeithas orllewinol wedi llunio mwy a mwy o wahaniaethau, wedi creu mwy a mwy o focsys bach a cholli golwg ar gymhlethdod bodau dynol.

Rydym yn gwahanu iechyd meddwl oddi wrth iechyd corfforol, lles cymdeithasol ac emosiynol oddi wrth iechyd yn gyfan gwbl a gosod cyraeddiadau materol yn uchel uwchlaw pob nwydd arall, sy'n fwy hanfodol a gwerthfawr.

Mae angen cymryd agwedd sy'n fwy cyfannol. Mewn TED Talk a welais y llynedd, unigedd neu ddiffyg cyswllt cymdeithasol rheolaidd oedd y dangosydd mwyaf ar gyfer marwolaeth. Nawr mae cyswllt cymdeithasol rheolaidd yn amrywio'n sylweddol i bawb - ac rwy'n deall a pharchu hynny.

Yn yr un modd, fe allech drafod cydberthyniad yn erbyn achos ar yr astudiaeth ond mae'n teimlo'n wir yn dydi? Mae gan fodau dynol wydnwch anhygoel, greddf i oroesi gydag angerdd a chwilfrydedd. Ond beth mae'r rhain oll yn eu golygu os ydym ni'n teimlo'n unig? Os nad oes gennym reswm i frwydro?

Yn fwy na hyn, rydym wedi pathologeiddio emosiynau dynol arferol. Mewn TED Talk arall o'r enw 'gift and power of emotional courage' (ydw, dw i'n hoffi gwranddo ar TED Talks!) nododd Susan David, "Anghysur yw pris mynediad bywyd ystyrlon".

Yn yr adegau hyn o berffeithrwydd, o fywydau ar Pinterest ac Instagram, mae'n teimlo bod angen i bopeth fod yn berffaith i lwyddo. Ein hedrychiad, pwy yr ydym yn eu caru, ein gweithle, beth yr ydym yn ei wneud, lle'r ydym yn byw, sut yr addurnir ein cartref.... ymddengys bod y rhestr yn ddi-ddiwedd.

Yn hyn i gyd, mae gennym emosiynau dynol naturiol fel tristwch, pryder neu unigedd fel elfen negyddol ddiodyfyn yn ein hymgais ddi-ddiwedd i fod yn bositif.

Mae hyn yn rhan o naratif presennol anabledd hefyd. Mae pobl anabl naill ai'n cael eu labelu fel baich ar gymdeithas, neu yn ysbrydoliaeth am 'oresgyn' eu heriau. Mae angen i ni sicrhau bod lle ar gyfer y geiriau 'Alla i ddim', Weithiau, mae derbyn ein terfynau yn allweddol i gyflawni bywyd cytbwys, hapus a chynaliadwy.

Nid wyf yn dweud hyn mewn ffordd negyddol. Credaf y dylai pawb gael y cyfle a'r gefnogaeth i gyflawni eu potensial. Ond rwy'n credu nad yw'r hyn sydd orau ar gyfer un person y peth gorau ar gyfer rhywun arall.

Mewn TED Talk arall (dw i'n gwybod, mae'n swnio fel arferiad erbyn hyn) trafodwyd y cysyniad o realaeth optimistaidd, ac roedd yn crynhoi fy agwedd tuag at y byd: breuddwyd fawr ac yna sicrhau eich bod yn trefnu'r manylion.

Weithiau mae angen addasu eich cynlluniau; weithiau efallai y byddwch yn methu; a weithiau mae'r holl fethiannau yn eich arwain at rywle nad oeddech yn gwybod ei fod yn ddelfrydol ar eich cyfer.

Rwyf am siarad ychydig amdanaf i fy hun yn awr.

Rwy'n Awtistig, ac mae gennyf restr eithaf hir o gyflyrau sy'n cyd-ddigwydd, gan gynnwys sawl cyflwr hunanimiwn sy'n effeithio ar fy egni a lefelau poen ac felly'n effeithio ar bob rhan o'm bywyd.



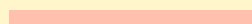
Cefais ddiagnosis Awtistiaeth yn hwyr, ar ôl oes o frwydro fel hwyaden yn chwifio'n gyflym o dan y dŵr, a sawl diagnosis gwahanol nad oedd yn cyflawni'r darlun llawn. Roeddwn yn byw fy mywyd mewn cythrwfl, yn edrych o'm cwmpas ac yn pendroni a oeddwn yn gwbl wan.

Mae'n rhaid i bawb wynebu'r un anawsterau ond roedd pawb arall yn gwneud i bopeth edrych yn hawdd. Pam na allwn i ddal fynd gyda nhw. Roeddwn yn teimlo fel fy mod yn ymdrechu'n galetach na phawb ac yn dal i fethu. Roeddwn yn teimlo'n ddiwerth, ac y byddai'r byd yn well hebdo i ynddo.

Roedd gennyf y gallu i gyfrannu - roedd pawb yn dweud hynny. Roeddwn yn alluog yn academaidd erioed. Yn yr ysgol gynradd roeddwn yn darllen llyfrau a dysgu gwybodaeth yn ddi-ddiwedd. Roeddwn wrth fy modd yn dysgu, ac yn hoff o arholiadau.

Os oes unrhyw un yn gyfarwydd â Harry Potter yma heddiw, 'Hermione' oeddwn i. Yn gofyn cwestiynau parhaus a'm llaw i fynd yn gwingo yn fy sedd yn ceisio fy ngorau i roi'r atebion oedd yn bownsio yn fy mhen. Roeddwn yn gwrtais ond ar wahân yn gymdeithasol. Nid oeddwn yn cyd-fynd â'm cyd-ddisgyblion.

Erbyn i mi gyrraedd yr ysgol gyfun roedd galw cynyddol bywyd yr ysgol yn gwneud niwed i mi. Roedd fy system imiwedd yn drafferthus, ac roedd y blinder yn ormesol. Gwaethygodd fy iechyd meddwl nes i'r ysgogiad i ddal ati ddechrau diflannu.





Cefais ddiagnosis o anhwylder gorbryder, iselder a blinder cronig.

Erbyn i mi fod yn 13 mlwydd oed nid oeddwn yn gadael y tŷ, yn aml yn aros yn fy ngwely, mewn byd o batrymau cwsg anodd ac yn dioddef pyliau o banig.



Nid oeddwn yn bwyta llawer, gyda'r meddygon yn bendant bod gennyf anhwylder bwyta. Roeddwn yn derbyn addysg am awr neu ddwy yr wythnos, drwy diwtor yn y cartref o'r awdurdod addysg lleol. Roeddwn yn gragen.

Yn y diwedd, ar ôl blwyddyn a hanner dychwelais i'r ysgol yn rhan-
amser – roeddent wedi addo cefnogaeth ond ni ddaeth. Yn
ffodus, llwyddais i ddal i fyny gyda fy amserlen yn gyflym, a
gadael yr ysgol gyda'r 6 TGAU yr oeddwn wedi'u sefyll.

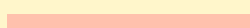


Es i'r coleg, i astudio Lefel A mewn Seicoleg, Saesneg a'r Gyfraith. Fe wnes yn dda ond roeddwn yn cael trafferth mynd i ddarlithoedd. Roeddwn yn dioddef o gur pen llethol.

Ar ôl chwe mis, gyda nifer o ddarlithoedd wedi'u methu, roedd fy ngraddau'n uchel, ond dywedodd y mentor yn y coleg fod unrhyw un o'r gyrfaoedd yr oeddwn yn dymuno eu cael yn amhosibl, gan y byddai'n rhaid i mi fynychu'n gyson ac roedd fy iechyd yn golygu na allwn wneud hynny.



Wedi digalonni, rhoddais y gorau iddi a gadael byd addysg.





Felly, dechreuodd y cylch o dderbyn swyddi yr oeddwn yn gweithio'n galed iawn ynddynt ac yn gwneud yn dda iawn, tan i mi beidio. Byddwn yn gorweithio, gan yrru fy hun i'r terfyn nes i'm bywyd gynnwys gwaith a chwsg, prin yn gallu ymolchi, bwyta a glanhau fy nillad.



Byddwn yn torri'n ôl ar alw cymdeithasol a diddordebau, yn ceisio dal i fyny, nes y byddwn yn torri, yn feddylol, corfforol ac emosiynol.

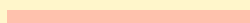
Rwyf wedi bod yn Oruchwylydd Manwerthu, Cymhorthydd Personol i Uwch Bartner mewn cwmni Cyfreithiol, ac o fewn adran y Prif Weithredwr mewn Awdurdod Lleol; rwyf hefyd wedi bod yn Weithredwr Cyfreithiol o dan Hyfforddiant. Swyddi yr oeddwn wrth fy modd ynddynt ac yn eu gwerthfawrogi, yn rhoi pwrpas i mi, ac yn y pendraw swyddi y bu'n rhaid i mi roi'r gorau iddynt.



I mi, roedd y broses gyfweld yn hawdd bob tro. A'r ffurflenni cais. Cadw'r swydd oedd yn anodd i mi bob tro. Nid oeddwn yn gwybod fod gennyf anghenion synhwyrdd, cymdeithasol a phrosesu gwahanol, felly sut oedd disgwyl i mi gyfathrebu pa gefnogaeth yr oeddwn ei hangen?



Roeddwn yn gorweithio drosodd a throsodd, meudwy sigledig oedd yn bodoli mewn cyflwr o or-bryder, iselder ac unigedd nes i mi allu dechrau eto. Ni allai unrhyw un ddeall hyn. Ni allwn i ddeall hyn.





Yn y diwedd, fe ddes i a fy mhartner yn rhieni i'n merch fach hyfryd, Mia. Roeddwn yn gwybod ei bod angen i mi fod yn sefydlog a chyson. Ni allwn chwyddo a chwythu mwyach.



Roedd yn rhaid i mi weithio i mi fy hun, gosod fy oriau fy hun, bod yn hyblyg o amgylch pan yr oeddwn yn iach a phan nad oeddwn cystal. I defnyddio fy nghyfnodau o gynhyrchiant a pharchu fy nherfynau. Dyna'r unig ffordd i mi aros yn ddigon iach i ofalu amdani.

Mae fy merch hefyd yn Awtistig ac mae ganddi ADHD. Daeth i'r byd yn becyn perffaith o harddwch, yn glyfar, doniol, caredig, rhagaeddfed a chwilfrydig. Ond yn fwy na hynny, daeth i'r byd gyda'r holl atebion nad oeddwn yn gwybod y cwestiynau iddynt.



Roedd yn ail fersiwn ohonof i - mor debyg i mi yn ei hoedran hi, a daeth â'r dealltwriaeth a'r wybodaeth fy mod i yn Awtistig ac fod gennyf i ADHD hefyd, rhodd na allaf byth ddiolch digon iddi amdano. Mae wedi fy ngrymuso.

Roedd yn fy ngalluogi i ddechrau maddau i fi fy hun, fesul tipyn, am yr holl fethiannau, y gwendidau, y trafferthion, ac i'w hail-ddarlunio fel ymdrechion gwydn mewn byd digroeso.



Gadawodd yr holl atebion anghywir neu'r atebion rhannol, gan lunio darlun llawn cynhwysfawr.

Fy ateb cyfan.

Rydw i'n awtistig.





Dywed rhai nad yw anabledd yn eich diffinio, nad yw bod yn Awtistig yn eich diffinio. Ond yn bersonol, rwy'n anghytuno. Mae yn fy niffinio i. Mae'n fy hysbysu, cymaint ag y mae agweddau eraill o'm hunaniaeth.

★ Mam, partner, chwaer, ffrind, academydd, gŵc, ffan mawr o gaws a Harry Potter. Maent oll, a mwy, yn rhyngweithio i greu'r unigolyn sydd o'ch blaenau.

Mae rhai'n sôn am gael eu cyfyngu gan labeli. Fel eu bod yn eich dal a'ch caethiwo. Roedd y label yn rhoi rhyddid i mi. Roedd yn bopeth.

Roedd yn egluro pob sefyllfa lle nad oeddwn yn ffitio. Yr holl ffyrdd nad oeddwn yn gweithio. Yr arian a'r aur sy'n trwsio'r potiau sydd wedi malu, yn eu gwneud yn gryfach, yn harddach nag o'r blaen.

★ Roedd yn ymdeimlad, yn hunaniaeth, yn ddealltwriaeth - ohonof i a'r byd.

★ Roedd yn golygu derbyn fy niffygion, yn araf. Roedd yn golygu fy mod wedi sylweddoli'n sydyn fy mod yn gryf, nid yn wan fel yr oedd y byd wedi fy arwain i gredu. Nad oeddwn wedi methu drosodd a throsodd, ond eu bod nhw wedi fy methu, y systemau a'r gefnogaeth sydd i fod i sicrhau fy mod yn llwyddo.

Roedd yn anogaeth i ganfod fy llais, i'w ddefnyddio. I frwydro dros newid, yn fy enw i, ar gyfer yr holl rai ar fy ôl ac o'm blaen. Ar gyfer fy merch hyfryd.







Fy Missy, sy'n gwneud i mi wenu a'm rhwystro a'm calonogi a'm llenwi â balchder a chariad pur. Fy nghariad, fy nghalon, fy rheswm dros frwydro pan na allaf ystyried brwydo am ennyd arall.



Fy merch, sydd wedi newid sut yr wyf yn gweld a phrofi'r byd, a roddodd y rhodd gorau oll i mi allu gobeithio amdano ac un nad oeddwn erioed yn ei ddisgwyl: i adnabod fy hun.


Rydw i'n awtistig. Rwy'n gyflawn.

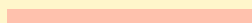
Ers hynny, rwyf wedi croesawu fy Awtistiaeth, yr un peth sy'n hysbysu pob cryfder, pob sgil, pob anhawster a phob gwendid, i greu gyrfa anhygoel mewn cyfnod byr iawn o amser. 

Yn lle fy nal yn ôl, dyma'r peth sydd wedi fy nghymell ymlaen, i hysbysu f'arferion, ac i roi mewnwelediad gwerthfawr o ran sut y mae angen i ni newid. 

Rwy'n hynod o lwcus, fy mod wedi canfod partner busnes cefnogol, sy'n gweld fy nghryfderau, fy ngwerth a'm doniau ac yn cydnabod fy anawsterau, fy rhwystrau a'm terfynau, yn lle eu diystyru. Mae nifer o bobl awtistig yn canfod bod naill eu cryfderau ac ymreolaeth, neu anghenion a therfynau, yn cael eu hanwybyddu.



Mae angen i ni wella'r cydbwysedd sy'n ein caniatáu i weld y ddau heb negydu'r llall. Ni ddylai ein terfynau fod yn beth gwaharddedig. Mewn gwirionedd, gall cydnabod a pharchu ein terfynau, a newid ein cyflymdra'n briodol, fod yn allweddol i gyflawni bywyd ystyrlon, a chyflogaeth. Realiaeth optimistaidd. 





Mae'r llwyddiannau diweddar, fel ennill Gwobr Tai Cymru a siarad yng Nghynhadledd Gwrth-Derfysgaeth Cymru, yn gwbl groes i'r fersiwn ohonof i oedd yn cael trafferth gadael y gwely, i ymolchi, i fwyta, i feddwl yn glir. Yr un person ydw i.

★ Dychmygwch pe bawn yn cefnogi pawb fel fi i gyflawni eu llawn botensial. Ble fyddwn ni heb wneud hynny? Heb arloesedd a dyfeisgarwch Awtistig. Heb feddwl y tu hwnt i'r ffiniau.

Dywedodd Rosie King (wps, Ted Talk arall) 'dychmygwch mai'r ganmoliaeth orau a gawsoch erioed oedd - rwyd ti mor normal'. Ni fyddai'n fawr o ganmoliaeth.

Rydym yn canmol y rhai sy'n unigryw, sy'n dangos ffyrdd gwahanol i ni, sy'n camu y tu hwnt i'r ffiniau arferol. Ond rhywsut, rydym yn parhau i roi ymdrech enfawr i wneud popeth a phawb gydymffurfio â'r cysyniadau hyn o normalrwydd.

Gallai croesawu ein hunaniaeth Awtistig fod yn allweddol i dderbyn ein hunain a chyrraedd ein llawn botensial. Ydi, mae'n cyflwyno heriau i nifer ohonom - heriau sylweddol i lawer. Ond peidiwch â diystyru'r llawenydd unigryw a dwys y gallai ei gyflwyno.

★ Y gallu i syllu ar ddeilen yn yr haul a theimlo hapusrwydd sy'n cipio ein hanadl. Y gallu i feddu ar ddiddordebau dwys sy'n ein goleuo mewn modd gall unrhyw un ei weld - mae'n weladwy.

Y cyffro a'r pleser pur o ymgysylltu â'n hoff destun sy'n lledaenu hapusrwydd sy'n heintus.



Dim ond un llais ydw i, un bywyd, un stori. 'Mae Awtistiaeth yn air sy'n ceisio disgrifio miliwn o straeon', fel y dywed Stuart Duncan.

Gobeithiaf y bydd f'un i yn ddefnyddiol, yn darparu dyfnder ac ystyr i'r ystyriaethau ehangach. Ond mae hefyd yn bwysig ein bod yn cofio bod angen gwranddo, a gwir glywed, yr ystod o leisiau yn ein gwaith o sicrhau gwir ymgysylltiad, cydgynhyrchiad a chyfranogaeth.

Nid wyf yn meiddio siarad dros bawb - ond gobeithio bydd fy llais yn cerfio gofod ar gyfer y nesaf - ac y bydd hyn yn creu effaith domino nes y clywir ac y gwrandewir ac y gwerthfawrogir ein holl leisiau.

Ynghyd â'r gwahaniaethau yn ein taith drwy fywyd, yn ein profiadau a'n hatgofion a'n llwybrau datblygu, a'r rhai sy'n ein cefnogi, neu'n methu â'n cefnogi, neu sy'n dylanwadu arnom, mae hefyd y croestoriad o ran iechyd, rhyw, hil, a thueddfryd rhywiol sy'n effeithio ar amrywiaeth ein cymuned niwro-amrywiol.

Mae angen lleisiau o bob safbwynt, cefndir a chredoau i ffurfio darlun llawn a chynhwysfawr.

Dywedodd Ysgrifennydd Cyffredinol y Cenhedloedd Unedig,
António Guterres :

"Ar ddiwrnod Ymwybyddiaeth Awtistiaeth, siaradwn yn erbyn gwahaniaethu, dathlwn amrywiaeth ein cymuned fyd-eang ac atgyfnerthu ein hymrwymiad i gynhwysiant a chyfranogiad llawn pobl gydag awtistiaeth. Mae eu cefnogi i gyflawni eu llawn botensial yn rhan allweddol o'n hymdrechion i gyflawni addewid craidd Agenda 2030 ar gyfer Datblygu Cynaliadwy : i adael neb ar ôl."



Credaf bod hyn yn gryn dipyn i'w gyflawni mewn ychydig dros ddegawd. Rydym eisoes yn gwybod bod nifer ohonom yn cael ein gadael ar ôl, yn cael eu gwthio i ymylon cymdeithas, gyda'r genhedlaeth nesaf o blant a phobl ifanc yn wynebu'r un rhwystrau ac anghydraddoldebau ag y gwnes i ddegawdau yn ôl.



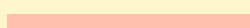
Mae addasiadau rhesymol yn cael eu cyflwyno'n araf- rhai camau cyntaf gwych, ond nid ydynt yn ddigon. Ni fydddech yn dweud wrth rywun mewn cadair olwyn y gallant gael mynediad i'r lifft am awr yn unig bob wythnos, ac ni ddylai hygyrchedd gwybyddol, synhwyraidd a chyfathrebu fod yn wahanol.



Mae ein plant yn parhau i wynebu anghydraddoldebau enfawr mewn addysg- ac fel cymuned mae gennym gyfraddau uwch o anawsterau tai, digartrefedd, anhawster canfod a chynnal addysg a chyflogaeth sy'n briodol, hunan-niweidio, hunan-ladd, gwahaniaethau gofal iechyd a marwolaeth. Yn wir, yr holl benderfynyddion ehangach iechyd sy'n llunio enfys dangosyddion lles cyffredinol sefydliad iechyd y byd.



Er hyn - yn aml rhoddir cyfrifoldeb arnom ni i newid. I wella ein hunain. I addasu. I gyd-fynd. Ond nid ydym wedi malu. Nid ydym yn gasgliad o ddiffygion. Rydym yn fodau cymhleth, hardd a dyrys gyda phroffiliau unigol o gryfderau a gwendidau, fel gweddill dynoliaeth.





Ni ellir ein rhannu i labeli gweithredol, niweidiol, gostyngol a syml, sy'n aml yn golygu bod rhai o'u cryfderau ac ymreolaethau yn cael eu hanwybyddu, tra bo eraill yn wynebu diystyru eu hanawsterau ac anghenion cefnogaeth, mewn model meddygol nad yw'n cynnwys effaith ffactorau cymdeithasol ac amgylcheddol ar allu gweithredol.

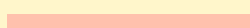


Sy'n mesur yn seiliedig ar 'pa mor weithredol ydw i'n edrych i chi' gan fethu â chynnwys y profiad mewnol sy'n gallu bod yn gwbl wahanol i'r rhai ohonom sy'n cuddio. Y gall gweithredol fod yn gwbl wahanol o un eiliad i'r llall, o un awr i awr arall, o ddydd i ddydd, neu drwy gyfnod oes, gyda straen, pontio, colled, addasiadau mewn cefnogaeth, tor-perthynas, menopos a heneiddio oll yn cael effaith.



Gyda hyn mewn golwg, mae angen i ni ystyried y gwersi y gallwn eu cymryd o'r model cymdeithasol, sydd yn awr yn weithredol ers dros dri degawd. Bod rhwystrau cymdeithas yn cael effaith sylweddol ar lefel anabledd unrhyw unigolyn. Un tro, darllenais gydweddiad anhygoel a oedd yn disgrifio hyn yn berffaith.

Os ydych chi'n cymryd pysgodyn dŵr hallt, a'i roi mewn tanc pysgodyn dŵr ffres, bydd yn cael trafferthion yn ddi-os. Efallai y bydd yn arnofio ar ei ochr, yn cael trafferthion nofio, ac efallai'n marw. Ond nid y pysgodyn sydd ar fai, yr amgylchedd sy'n anghywir. Pe baech yn cyfnewid hyn ac yn rhoi pysgodyn dŵr ffres mewn tanc dŵr hallt, byddai'r un canlyniadau'n digwydd. Pobl awtistig yw'r pysgod lleiafrifol yn y sefyllfa hon.



Ysgrifennodd Damien Milton, academydd Awtistig enwog am 'broblem empathi dwbl'. Mae hyn yn awgrymu, yn hytrach na labelu pobl Awtistig fel y rhai gyda diffygion - mae angen i ni gyfarfod yn y canol.

Pe bawn i'n mynd i'r Almaen, ni fyddwn yn nodi bod yr Almaenwyr wedi malu neu'n ddiffygiol gan na allwn ddeall eu hiaith. Byddwn yn ceisio dysgu ymadroddion syml, neu geisio canfod ap cyfieithu, neu logi cyfieithydd sy'n gallu siarad Almaeneg a Saesneg i'm helpu.

Yn yr un modd, pe baech yn gofyn i rywun nad yw'n awtistig neu bobl niwro-nodweddiadol i ddeall pobl Awtistig- i gymdeithasu fel yr ydym ni, i gyd-fodoli fel yr ydym ni, mae'n debyg y byddai anawsterau iddynt hefyd. Yn hytrach na 'diffyg' mae angen i ni weld 'gwahaniaeth' - ac i symud y gyfrifoldeb i bobl niwro-nodweddiadol i wneud addasiadau.

Hyd yn oed pan fyddwn yn ei wneud yn iawn, o ran dealltwriaeth a chefnogaeth, weithiau byddwn yna'n symud ymlaen i wneud pethau'n anghywir. Rydym yn trin anghenion Awtistig ar gyfer llety ac addasiadau yn wahanol iawn i sut yr ydym yn trin nifer o gyflyrau eraill.

Er enghraifft, pe baech yn mynd i weld optegydd, a chanfod eich bod angen sbectol, bod y sbectol yn gweithio a'ch bod yn gallu gweld yn glir, gan ysgrifennu a darllen yn hawdd, ni fyddem yn dweud, mae'r sbectol wedi gweithio, gadewch i ni leihau'r presgripsiwn neu eu tynnu'n gyfan gwbl.

Ond yn aml dyma a wnawn gyda chefnogaeth ar gyfer pobl Awtistig.



Peidiwch â'm camddeall, rwy'n credu mewn meithrin annibyniaeth lle bynnag y bo modd. Ond ar gyfer rhai efallai, bod nod ymreolaeth yn bwysicach. Efallai mai gallu dweud "Nid wyf yn gallu teithio ar fy mhen fy hun, ond rwy'n dda am wneud X, Y, Z" a chael cymorth gyda theithio i gyflawni'r gweddill, yw'r allwedd er mwyn i ni fyw'r bywydau gorau.



Rwy'n credu bod pobl yn ymwybodol o Awtistiaeth yn awr. Mae ymwybyddiaeth yn air sy'n cymell ymateb mewnol digymell ynof. Nid yw ymwybyddiaeth yn ddigon.

Mae angen i ni ategu at hynny, tuag at dderbyn a deall. Dywed Kieran Rose, eiriolydd Awtistig adnabyddus, "Mae ymwybyddiaeth yn oddefol, ond mae derbyn a deall yn weithredol".

Dyma rydym ei angen. Cynghreiriaid gweithredol yn y brwydrau yr ydym yn eu hwynebu bob dydd. Gyda chefnogaeth y rhai sy'n ein caru, sy'n gofalu amdanom. Gyda chefnogaeth y rhai sy'n llunio polisiau, darparwyr gwasanaeth, cynrychiolwyr gwleidyddol, addysgwyr, gallwn ennill y rhyfel yn gynt- gyda llai o anafusion, llai o drawma.

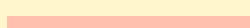


Rydym angen cynghreiriaid. Cynghreiriaid sy'n gwrando, adlewyrchu ac ategu at ein lleisiau, yn sefyll gyda ni, yn defnyddio morthwylion i chwalu'r waliau sy'n ein hwynebu bob dydd.



Mae gan bawb rôl.

Gyda'n gilydd gallwn symud y pendil. Dyma alwad i arfogi.





Rwyf wir yn gobeithio bod pob rhwystr yr ydym yn ei ddifa, pob camsyniad yr ydym yn ei herio, pob brwydr yr ydym yn ei hymladd yn un yn llai i'r genhedlaeth nesaf o bobl Awtistig / niwro-amrywiol ei hwynebu yn y blynyddoedd sydd i ddod.



Rwyf eisiau diolch i chi gyd, yr holl bobl Awtistig sydd yma ac yn y gymuned ehangach , y byd ehangach. Fy mrodyr a'm chwirydd niwrolegol, y man yr wyf yn perthyn o'r diwedd, y gallaf ei alw'n gartref. Fel gwe anweledig, mae nifer ohonoch yn fy nghryfhau, yn gwehyddu i dapestri fy ngwaith, yn fy nghymell ymlaen hyd yn oed pan fo'r byd yn ormod ac yn amhosibl ei lywio.



Fel sêr a fu'n cuddio o'r golwg yn awyr ddi-ddiwedd y nos – mae fy niagnosis wedi rhoi'r lens i mi eich gweld lle'r oeddech erioed, yn sgleinio a llewyrchu, yn lusernau golau a gwres.



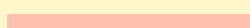
Rwyf eisiau cloi ar y nodyn hwn:

Dyma eiriau o gân Garth Brooks sy'n aml yn troelli yn fy mhen:

“I hear them saying you'll never change things,
and no matter what you do it's still the same thing,

but it's not the world that I am changing –

I do this so – this world will know, it will not change me.”





Mae hyn yn cyseinio gyda mi'n aml, ond nawr rwyf yn gobeithio, y gallaf newid pethau.

Os na fedrwch chi newid y byd, ceisiwch newid byd un person.

Mae'r effaith doniol yn wir ac mae popeth a wnawn yn bwysig.



Rwy'n galw arnoch yn awr i greu tonnau nes ein bod yn cyfuno i lunio tswnami o newid.

Efallai na all un diferyn o ddŵr newid y llanw, ond wrth gyfuno pob diferyn o ddŵr rydym yn ffurfio cerrynt na ellir ei atal.

