Tîm Awtistiaeth Cenedlaethol
National Autism Team

www.ASDinfoWales.co.uk

Adroddiad Blynyddol 2018/19: Astudiaethau Achos

Fe gafodd yr astudiaethau achos a ganlyn eu coladu o enghreifftiau o ymarfer ar draws Cymru yn ystod 2018/19. Maent yn amrywio o enghreifftiau o ymyrraeth gyffredinol i gefnogi unigolion ag awtistiaeth a rhieni a gofalwyr gan yr Arweinyddion ASA, i astudiaethau achos sy'n benodol i'r Gwasanaethau Awtistiaeth Integredig (GAI). Gellir dod o hyd i ragor o astudiaethau achos ar wefan ASDinfoWales.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

CLlLC • WLGA

GIG Cymru NHS Wales
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Astudiaethau Achos Arweinyddion GAI ac ASA

De Cymru

GAI Caerdydd a'r Fro

Roedd Seicolegydd Clinigol a Therapydd Galwedigaethol Arbenigol Iawn (ThG) y Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig wedi diagnosio dyn yn ei bumdegau gydag Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth. Yn y sesiwn ddilynol ar ôl y diagnosis, fe siaradodd ef a'i wraig am eu mab awtistig a oedd yn ei ugeiniau. Dywedasant ei fod wedi cael diagnosis ddwy flynedd yn ôl ond nad oedd wedi derbyn cymorth. Roedd y mab yn byw adref gyda hwy ac yn cael trafferthion gyda gorbryder sylweddol a phroblemau yn y gweithle. Awgrymodd y ThG iddynt roi gwybod iddo am y GAI a gofyn iddo a fyddai'n hoffi dod i gael cyfarfod i drafod ei anghenion o ran cymorth. Cytunodd y mab ac fe gafodd fynediad i'r GAI gyda chymorth ei fam. Yn anffodus, yn fuan ar ôl iddo gael mynediad i Therapi Galwedigaethol, bu iddo ef a'i dad ddioddef ymosodiad corfforol a achosodd drawma sylweddol a oedd wedi gwaethygu ei orbryder ac achosi dirywiad yn y modd yr oedd yn gweithredu adref ac yn y gwaith. Darparodd y ThG yr ymyriadau a ganlyn dros nifer o fisoedd:

- Gwybodaeth am awtistiaeth i'r cleient a'i fam er mwyn deall rhai o'i anawsterau a'i ymddygiadau.
- Asesiadau Therapi Galwedigaethol a Phrosesu Synhwyraidd i helpu i ganfod beth oedd yn sbarduno gorbryder.
- Ymyriadau ThG i ddatblygu strategaethau i reoli gorbryder a oedd yn defnyddio gweithgareddau a sgiliau synhwyraidd.
- Cyswllt ac argymhellion i'r Llys a Chymorth i Ddioddefwyr er mwyn sicrhau bod y cleient a'i deulu'n cael cymorth priodol wrth roi tystiolaeth am yr ymosodiad.
- Defnyddio gwybodaeth a gafwyd yn yr asesiadau ThG ar gyfer llunio arweiniad ac argymhellion ar gyfer cyflogwr y cleient. Arweiniodd cyfarfod ar y cyd rhwng y cleient a'i reolwr at fwy o gymorth priodol yn y gwaith, ynghyd â newidiadau sylweddol i'w oriau gweithio.
- Cyfeirio'r cleient ymlaen at weithgareddau hamdden i'w helpu i fagu ei hyder a hunan-barch.

Canlyniadau:

- Rhoddodd y cleient dystiolaeth mewn treial na fyddai wedi bod yn bosibl heb gymorth.
- Dychwelodd i'r gwaith ac mae'n llawer llai gorbryderus.
- Gostyngiad sylweddol yn ei orbryder a oedd yn golygu nad oedd mwyach yn teimlo angen i gael cymorth trawma arbenigol gyda Seicolegydd Clinigol GAI.
- Gwelliant gweladwy o ran ei hyder ac adborth ei fod yn llawer hapusach yn ei fywyd, yn mwynhau gwaith, ac yn gwneud pethau y mae'n eu mwynhau.
- Adborth gan ei fam ei fod yn ymdopi'n well gyda phroblemau ac angen llai o gymorth ganddi hi.

Adborth:

"Byddai'n bleser gen i roi adborth am y gwasanaeth a dderbyniais gan y GAI. Nid oes gen i unrhyw farnau negyddol ynglŷn â'r cyngor a roddwyd gennych i mi, roedd popeth yn gadarnhaol er fy mod ar adegau wirioneddol yn dioddef o orbryder cronig eithriadol, felly nid oeddwn yn ei gymryd i mewn bob amser. Ers fy nghyfnod eithriadol o isel y Nadolig diwethaf, rwy'n teimlo fy mod bellach yn unigolyn hollol wahanol. Gyda'r patrwm gweithio newydd ffantastig a roddwyd i mi, gyda diolch i'r GAI, mae fy hyder wedi dyblu ac rwy'n teimlo, o ran pendantrwydd/gallu lleisio fy marn, bod hyn yn wir wedi gwella ers i mi ailddechrau gweithio. Rwy'n bwriadu gweld fy ffrind agos, Aidan, yn rheolaidd ac mae fy sbarc wedi dod yn ôl hefyd, yn sicr! Pan oeddwn yn absennol o'r gwaith yn sâl dros y Nadolig, teimlais fod fy mywyd drosodd, roeddwn yn meddwl fy mod wedi colli fy swydd. Meddyliais am ladd fy hun ar adegau, a phan oeddwn ar fy isaf doedd gen i ddim diddordeb mewn unrhyw beth, hyd yn oed mewn cyfathrebu gyda fy ffrindiau a'm teulu a oedd yn poeni amdanaf. Roedd fy holl synnwyr o hunan werth a hunan ofal wedi diflannu'n llwyr, heb dy gymorth cyson di Lucy a dy agwedd gefnogol, roeddwn wir yn credu na fyddwn wedi llwyddo i ddod trwy'r cyfnod ofnadwy hwnnw nad wyf, yn sicr, eisiau dychwelyd iddo fyth eto. Mae fy nghyflogwr a'm teulu/ffrindiau bellach yn fwy ymwybodol o fy awtistiaeth pan fydd ar ei waethaf, ac rwyf yn fwy ymwybodol o allu adnabod yr arwyddion fod fy ngorbryder yn dod yn ôl - peidio â bwyta'n iawn, diffyg cwsg, cyhyrau uchaf fy mrest yn tynhau, yn cyfathrebu llai nag y byddaf yn arfer ei wneud, a pheidio â meddwl yn glir/rhesymegol. Ond os fydd y rhain yn codi, rwyf bellach yn gwybod sut i'w rheoli ac ymdopi â hwy'n fwy effeithiol o ganlyniad i'r technegau a ddangoswyd i mi gan fy therapydd.

Ers i mi ddychwelyd i'r gwaith, byddaf yn gwisgo laniard a bathodyn pin Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth i godi ymwybyddiaeth o'm cyflwr. Mae fy nghyflogwr, Sainsbury's, a'm cwsmeriaid, yn fy neall yn llawer gwell erbyn hyn, sy'n help mawr. Rhoddodd GAI fi mewn cysylltiad â 21 Y Stryd Fawr, sy'n parhau i roi cymorth i mi yn y gwaith, a hyd yn oed er fy mod bellach wedi cael fy rhyddhau o'r GAI, os bydd pethau'n dirywio eto, maen nhw bob amser wrth law i helpu yn y dyfodol.

Ni allaf ddiolch digon i Lucy a GAI am sut y mae'r newidiadau bach hyn wedi gwneud fy mywyd mor bleserus unwaith eto, ac yn werth ei fyw i'r eithaf. Diolch o galon!"

Gwersi a Ddysgwyd:

Wrth weithio gyda rhywun ag awtistiaeth, yn aml, cymorth o ran y teulu, ffrindiau, cyflogwr a rhwydweithiau eraill yw'r ymyrraeth fwyaf defnyddiol.

GAI Cwm Taf

Yn dechrau yn Ionawr 2019, rhedodd y cwrs Cymorth Ymddygiad Cadarnhaol (CYC) i rieni dros gyfnod o wyth wythnos. Dyluniwyd y cwrs i ddarparu strategaethau a dulliau i rieni plant ag ASA a allai eu helpu i ddeall a rheoli ymddygiadau sy'n her yng nghyd-destun ASA.

Trafodwyd amrywiaeth o destunau o wythnos i wythnos, gan gynnwys strategaethau hunanofal ar gyfer rhieni a gofalwyr. Deall atgyfnerthu, anawsterau o ran prosesu synhwyraidd, cyfathrebu ac ymddygiadau bwyta cyfyngol.

Gofynnwyd i rieni gwblhau holiadur gwerthuso yn ystod Wythnos 1, ac unwaith eto yn Wythnos 8, i gael dealltwriaeth o ba mor ddefnyddiol yr oedd y cwrs iddynt ac er mwyn cael rhannu eu profiad.

Roedd y rhieni hefyd yn cwblhau ffurflen werthuso ar ddiwedd Wythnos 8, e.e. a oedd yn gofyn iddynt sut y byddant yn defnyddio'r hyn a ddysgwyd ganddynt, ac a oedd unrhyw welliannau y gellid eu gwneud.

Adborth:

Roedd rhai o'r sylwadau ar y disgwyliadau o'r cwrs a gymerwyd o Wythnos 1 yn cynnwys:

- *"Modd o atgoffa eich hun sut i reoli ymddygiad. Dod o hyd i gyfleoedd i gymdeithasu er mwyn i fy mab gael mynd allan mwy."*
- *"Yn chwilio am unrhyw beth a fydd yn gwneud bywyd yn haws i'm mab a mi."*
- *"Cael strategaethau er mwyn ymdopi a deall rhwystredigaeth fy mab."*

Mae rhai o'r sylwadau o'r gwerthusiad o Wythnos 8 yn cynnwys:

- *“Mae wedi fy helpu i ddechrau deall ymddygiadau a’r rhesymau dros yr ymddygiadau, ynghyd â chael siarad â rhieni eraill a deall eu hanawsterau.”*
- *“Cael deall yr ymddygiad yn well, siarad â rhieni eraill a rhannu eu barnau.”*
- *“Dylai’r cwrs fod yn hirach er mwyn cael rhagor o amser i gael trafodaeth.”*
- *“Methu cael mwy o gyngor 1:1”*

Gwersi a Ddysgwyd:

Ar ddiwedd y cwrs, bu’r tîm yn myfyrio ynghylch unrhyw wersi a ddysgwyd. Roedd y syniad cychwynnol o wythnos gyflwyniadol yn canolbwyntio ar ymddygiad sy’n herio wedi profi i fod yn rhy uchelgeisiol ac fe’i newidiwyd i ganolbwyntio mwy ar strategaethau hunanofal. Codwyd y posibilrwydd o sefydlu clinig galw heibio ar gyfer cyngor 1:1 ar ymddygiad sy’n herio. Roedd nifer fechan y mynychwyr ar y cwrs yn ffactor a wnaeth i’r tîm sicrhau bod mwy o rieni’n cael eu gwahodd i unrhyw gyrsiau yn y dyfodol.

GAI Gwent

Mae I yn ddyn ifanc 19 oed y cafwyd bod ganddo ASD yn 2017 gan Seiciatrydd Ymgynghorol ar yr adeg yr oedd wedi’i dderbyn i uned iechyd meddwl i gleifion preswyl. Ar ôl ei ryddhau, enciliodd i’w gartref ei hun, gan ddim ond mynd i dai ffrindiau os oedd yn cael lifft o ddrws i ddrws. Roedd yn dal i ddefnyddio canabis, gan ddatblygu gorddibyniaeth arno a oedd yn creu rhagor o broblemau. Fe gafodd I ei ryddhau o wasanaethau iechyd meddwl eilaidd ac fe aeth atgyfeiriad i mewn i’r GAI drwy ei weithiwr cymdeithasol ar adeg ei ryddhau. Rhoddodd GAI gymorth i I am gyfnod o bum mis o Dachwedd 18 - Mawrth ‘19.

Roedd I yn amharod i ymgysylltu â chymorth 1:1 o ganlyniad i gyswllt blaenorol a oedd wedi methu gyda gwasanaethau eraill. Roedd y gweithiwr cymorth GAI yn gallu ennill ei ymddiriedaeth drwy ddiddordeb a rannwyd mewn rygbi. Roedd I wedyn yn gallu nodi’r canlyniadau a ganlyn o ddefnyddio’r gwasanaeth:

- Gwelliant o ran iechyd a llesiant yn gyffredinol (drwy wneud newidiadau i’w arferion bob dydd).
- Wedi magu hyder o’r newydd i ddychwelyd i hyfforddiant rygbi gyda disgwyliadau realistig o’i hun (roedd yn flaenorol wedi methu â dychwelyd i chwarae rygbi gan ei fod yn gwybod na allai chwaraei i’w safon flaenorol ac roedd yn teimlo’n siomedig yn ei hun).
- Cael gwybod rhagor am ei ddiagnosis.
- Gallu newydd i anelu at nodau mwy hirdymor, er enghraifft, mewn perthynas â chyflogaeth ac addysg.

Ar adeg ei atgyfeirio, roedd I yn rhy orbryderus i gael mynediad i'r Cwrs Ôl-ddiagnosis, ac felly trafododd ei weithiwr cymorth GAI hyn ar sail 1:1 er mwyn iddo allu rhoi sylw i rwystrau personol. Roedd tensiynau adref wedi gwella hefyd gan fod mam I wedi mynychu'r Cwrs Ôl-ddiagnosis ar gyfer rhieni a gofalwyr oedolion ag ASA, a gynyddodd ei dealltwriaeth o awtistiaeth a sut i roi cymorth i I.

Er mwyn rhoi cymorth iddo gyda'i orbryder, defnyddiodd y gwasanaeth raddfa bum pwynt i'w helpu i ganfod pryd yr oedd yn mynd yn orbryderus i'w alluogi i roi ymyriadau ar waith i'w atal rhag cyrraedd pwynt argyfwng.

Defnyddiwyd technegau ac offerynnau datrys problemau i roi cymorth i I lunio cynllun i'w alluogi i ddychwelyd i chwarae rygbi er mwyn cael mwynhad ac ymarfer corff.

Roedd I yn bwyta prydau iachach.

Mae I bellach yn cwblhau rhestr o bethau gan ei fam i'w helpu hi.

Dywedodd I ei fod bellach yn deall ei awtistiaeth a sut y mae'n effeithio ei fywyd, a gall ddefnyddio gwahanol ymyriadau i allu ymdopi fel nad yw ei awtistiaeth yn ei reoli neu'n ei ddal yn ôl.

Mae I hefyd yn realistig am y cymorth y mae'n dal i fod ei angen ond mae'n gallu cael mynediad i hyn drwy ei fam, drwy chwarae rygbi, ynghyd â'i gylch eang o ffrindiau y mae wedi datgelu ei ddiagnosis iddynt.

Arweinyddion ASA Rhondda Cynon Taf – Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Awtistiaeth mewn Lleoliad Llyfrgell

Gofynnwyd am hyfforddiant mewn perthynas ag ymwybyddiaeth o Awtistiaeth gan Wasanaeth Llyfrgelloedd Rhondda Cynon Taf gan y Prif Lyfrgellydd yn dilyn digwyddiad yn un o'r canghennau. Bydd nifer o ddisgyblion yn cael mynediad i lyfrgelloedd cyhoeddus naill ai drwy ymweliadau ysgol neu gyda'u teuluoedd, sy'n gwneud yr hyfforddiant hwn yn hanfodol.

Cynhaliwyd tri sesiwn hyfforddi unigol yn Rhondda, Cynon a Thaf. Mynychwyd y rhain gan 18 aelod o staff y llyfrgelloedd. Roedd yr hyfforddiant yn canolbwyntio ar ymwybyddiaeth o Awtistiaeth, nodweddion, cyfathrebu, pethau gweledol o fewn y llyfrgell ac anghenion synhwyraidd. Darparwyd Stori Gymdeithasol i staff y gellid ei haddasu ynghyd â strategaethau ar gyfer helpu rhywun ag awtistiaeth.

Adborth:

- Llyfrgelloedd yn rhoi cymorth drwy gael eu mapio gyda phethau gweledol wedi'u codio â lliw.
- Dynodi man distaw gyda lefel isel o ysgogiad.
- Gwrthrychau synhwyraidd bach y gallai oedolion ifanc neu oedolion eu defnyddio.
- Sesiynau 'Cyfeillgar i Awtistiaeth', sydd hefyd o bosibl yn cynnig cysylltiadau rhwng teuluoedd yn y gymuned ac yn darparu gwybodaeth am wasanaethau eraill.

Gofynnwyd i staff gwblhau ffurflen werthuso i ddangos y sefyllfa cyn yr hyfforddiant a'i effaith wedyn. Cyn yr hyfforddiant, roedd y mwyafrif o'r staff yn graddio eu dealltwriaeth, eu hyder a'u gwybodaeth naill ai'n 'foddhaol' neu'n 'wael'. Roedd yr holl staff yn nodi bod y meysydd hyn wedi cynyddu i naill ai 'dda' neu 'dda iawn' erbyn diwedd yr hyfforddiant, ac roedd 17 aelod staff yn graddio'r hyfforddiant yn 'dda iawn'.

Roedd rhai o'r sylwadau o'r ffurflen ôl-werthuso yn cynnwys:

- *"Rwyf wedi canfod mwy am nodweddion unigolion awtistig, a'r dulliau gorau i fynd i'r afael ag unrhyw anawsterau neu drafferthion y gallent eu cael."*
- *"Mae gen i fwy o wybodaeth am sut i ddelio ag unigolyn awtistig a hefyd i allu cynnig adnoddau i'w helpu i addasu i amgylchedd y llyfrgell."*
- *"Mae wedi fy ngwneud yn fwy ymwybodol ein bod eisoes yn cyfarfod pobl yn ddyddiol a allai fod yn ar y Sbectrwm Awtistiaeth a bod yn hyderus i ddelio â hyn."*
- *"Parhau gyda hyfforddiant o ansawdd uchel fel y derbyniwyd gennym heddiw, gan efallai sefydlu'r cam nesaf."*

Yn dilyn y sesiwn hyfforddiant cyntaf, roedd staff yn awyddus i ddatblygu eu harferion gweithio ac roeddynt wedi dechrau trafod syniadau y gellid eu defnyddio gyda staff o ganghennau eraill nad oeddynt eto wedi mynychu'r hyfforddiant.

Ymhellach i hynny, mae Llyfrgell Aberdâr yn paratoi i dreialu mapio'r llyfrgell a defnyddio stori gymdeithasol, mae'r sesiynau 'Cyfeillgar i Awtistiaeth' yn cael eu hystyried, a bydd Llyfrgell Pontypridd yn cael ei hail-leoli, felly byddai stori gymdeithasol a map yn cynorthwyo gyda'r trosglwyddiad ar gyfer aelodau'r llyfrgell.

Gwersi a Ddysgwyd:

Yn nhermau rhagor o bosibiliadau ar gyfer datblygu, gall fod ar lyfrgelloedd angen cymorth gyda datblygu storïau cymdeithasol unigol ar gyfer bob llyfrgell. Bydd y storïau cymdeithasol yn cael eu rhannu ag ysgolion hefyd.

Arweinyddion ASA Torfaen – Tîm Bywyd Synhwyraidd

Mae gan Mr X anabledd dysgu ac awtistiaeth ddifrifol, sy'n anabledd dysgu datblygiadol gydol oes sy'n effeithio sut y mae Mr X yn ymdeimlo â phobl. Mae Mr X hefyd yn gogwyddo tuag at ysgogwyr synhwyraidd. Mae Mr X yn byw yn rhan o grŵp mewn cartref gyda dau unigolyn arall. Roedd Mr X yn cael ychydig iawn o gyfleoedd i ryngweithio'n gymdeithasol ac nid oedd yn chwarae rhan mewn unrhyw weithgareddau yn y gymuned cyn mynychu'r gwasanaeth dydd. Mae rhychwant sylw Mr X yn gyfyngedig iawn hefyd ac nid yw'n ymwneud â gweithgaredd am fwy nag 20 munud. Mae Mr X yn deall y mwyafrif o gyfarwyddiadau syml ond angen strwythur a threfn. Os na fydd hyn yn cael ei ddilyn, bydd Mr X yn cynhyrfu ac mae ganddo dueddiad i ddianc. Bu tîm amlddisgyblaethol yn ymwneud â datblygu ei gynllun ymyrraeth yn y gwasanaeth dydd a fynychir ganddo, a oedd yn cynnwys swyddog iechyd a diogelwch, therapyddion galwedigaethol, gweithiwr cymdeithasol, yn ogystal â pherthynas weithio agos gyda staff y gwasanaeth dydd a staff y tŷ. Oherwydd rhychwant sylw cyfyngedig Mr X, meithrin perthnasau a theimlo'n gyfforddus yn ei amgylchedd newydd, roedd ei drosglwyddiad yn broses araf iawn a thrylwyr. Dechreuodd hyn gyda Mr X yn ymweld â'r gwasanaeth dydd i gyfarfod staff penodol ac i feithrin perthnasau a dod i arfer â'r diwrnod (dechreuwyd gyda 5 munud hyd at ddiwrnod cyfan). Mae gan Mr X amserlen fanwl iawn sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gyda gweithgareddau sy'n para am uchafswm o 15 i 20 munud. Rhwng y gweithgareddau hyn, mae amryw eitemau o ddiddordeb ar gael sy'n cymryd sylw Mr X er mwyn cadw ei ddiddordeb.

Yn ystod y cyfnod trosglwyddo, cynhaliwyd cyfarfodydd amlddisbyglaethol er mwyn asesu Mr X a sicrhau canlyniadau llwyddiannus iddo. I ddechrau, rhoddwyd cymorth i Mr X gan 2 aelod staff o'r gwasanaeth dydd ac 1 aelod o staff y tŷ mewn un rhan o'r adeilad. Fodd bynnag, dros y flwyddyn, mae hyn wedi'i leihau bellach i 1 aelod staff y gwasanaeth dydd ac mae Mr X yn cael mynediad i bob rhan o'r adeilad. Mae Mr X yn mynychu'r gwasanaeth dydd yn llwyddiannus am 1 ½ diwrnod yr wythnos, gyda ½ diwrnod yn y gymuned o fewn lleoliad grŵp gyda 1 x aelod o staff y gwasanaeth dydd.

Adborth:

Mae Mr X wedi llwyddo i drosglwyddo i'r gwasanaeth dydd. Cafodd y gwasanaeth dydd adborth cadarnhaol gan gartref yr unigolyn, mae staff wedi adrodd bod Mr X yn edrych ymlaen at fynychu. Mae Mr X hefyd yn dangos hyn ei hun i staff y gwasanaeth dydd mewn modd aneiriol, ei fod yn hapus yn ei amgylchedd newydd gan ei fod bellach yn ymddiried yn y staff ac yn cael mynediad i wahanol rannau o fewn yr adeilad. Mae Mr X bellach yn derbyn gweithgareddau newydd, sy'n cynnwys cael mynediad i brosiectau yn y gymuned, cymdeithasu o fewn y gymuned, defnyddio cludiant cyhoeddus ac mae'n rhyngweithio mwy gyda phobl eraill. Mae Mr X hefyd yn fodlon goddef grŵp bach o unigolion mewn sefyllfa grŵp. Gan y bu trosglwyddiad Mr X yn llwyddiant, mae'r cysylltiad â'r therapydd galwedigaethol, y swyddog iechyd a diogelwch a gweithiwr cymdeithasol wedi ei dynnu'n ôl ar hyn o bryd. Mae Mr X wedi setlo yn ei drefn ddyddiol sy'n profi y bu'r ymyrraeth a dderbyniwyd yn llwyddiannus iawn.

Gwersi a Ddysgwyd:

Rydym wedi dysgu am bwysigrwydd cymryd ymagwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, sy'n mynd wrth bwysau'r unigolyn, ac sy'n gweithio drwy ddull cyd-gynhyrchu o fewn tîm amlddisgyblaethol. Mae amserlen strwythuredig unigol, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, ynghyd â gosod nodau cyflawnadwy, yn ogystal â chael yr amgylchedd iawn, wedi bod o fudd i Mr X allu bod yn fwy hyderus ac mae wedi cynyddu ei hunan-barch, sydd yn ei dro wedi gwella ei sgiliau byw bob dydd. Mae'n bwysig dogfennu, cofnodi a chynnal cyfarfodydd rheolaidd gyda'r tîm staffio i fyfyrio ynghylch beth sydd wedi mynd yn dda a ddim mor dda, er mwyn addasu a gwneud cynnydd pellach. Amlygwyd y dilyniant o fewn tîm o staff y mae eu sgiliau wedi'u cyfateb yn briodol ynghyd â phwysigrwydd cyd-gynhyrchu i gyflawni'r canlyniadau gorau bosibl ar gyfer yr unigolyn. Mae hefyd wedi galluogi'r tîm staff i ddatblygu eu sgiliau a defnyddio'r wybodaeth a ddysgwyd i'w defnyddio ag unigolion eraill ac i ddatblygu staff eraill drwy gael sgiliau newydd. Mae hefyd wedi galluogi staff i ganfod eu hanghenion eu hunain o ran hyfforddiant. Mae staff wedi magu hyder i'w galluogi i ddatblygu'r gwasanaeth ymhellach, ac maent yn edrych ymlaen at yr heriau newydd sydd o'u blaenau.

Gogledd Cymru

GAI Gogledd Cymru

Atgyfeiriwyd unigolyn i gael cymorth gan y GAI gan y Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol. Roedd yr unigolyn yn dioddef gorbryder difrifol a chyfnodau o hwyliau isel iawn, a arweiniodd at ymddygiad lle'r oedd yn esgeuluso ei hun. Roedd gan yr unigolyn anawsterau gyda chyfathrebu cymdeithasol ac mewn sefyllfaoedd cymdeithasol, a oedd yn arwain at broblemau yn y gwaith. Teimlodd yr unigolyn ei bod yn cael cam yn ei gwaith. Roedd wedi dioddef trawma eithriadol yn ei bywyd ac yn teimlo nad oedd ganddi unrhyw ddealltwriaeth o'i hawtistiaeth.

Gwnaed gwaith 1 : 1 gyda'r unigolyn mewn perthynas â strategaethau i reoli gorbryder a hwyliau isel. Darparwyd adnoddau a rhoddwyd ymyriadau ar waith, fel mapio lefelau gorbryder a chofnodi sefyllfaoedd cymdeithasol anodd a drafodwyd wedyn. Ochr yn ochr â'r gweithiwr GAI, fe gafodd yr unigolyn greu storïau cymdeithasol ar gyfer rhyngweithiadau cymdeithasol anodd, yr oedd yr unigolyn wedi eu creu a'u llunio ei hun. Defnyddiodd yr unigolyn y rhain yn ei gweithle.

Yn dilyn y cymorth hwn, dywedodd yr unigolyn ei bod yn hapus yn y gweithle a bod ganddi'r hyder i drafod pethau'n agored gyda'i chydweithwyr pan fydd yn anhapus neu ddim yn deall rhywbeth. Dywed yr unigolyn ei bod yn hapusach erbyn hyn o ran

bod mewn hwyliau gwell a'i bod yn rhyngweithio'n gymdeithasol ac wedi datblygu rhwydwaith cymdeithasol ehangach. Mae'r gwaith o ran datblygu gwell dealltwriaeth o'i ASA wedi arwain at iddi fagu digon o hyder i drafod hyn gyda phobl.

Adborth:

Rhoddwyd adborth ar lafar a thrwy gyfathrebu ysgrifenedig drwy gydol y cymorth. Roedd yr unigolyn dan sylw yn falch o dderbyn cymorth y GAI, ac yn enwedig hyblygrwydd yr apwyntiadau oedd yn gyfleus iddi hi.

Sylw a wnaed gan yr unigolyn:

> *"Rwyf wirioneddol yn meddwl fod mynd drwy sefyllfaoedd a'u dadansoddi gyda chi yn ddefnyddiol, rwyf hefyd wedi cael llawer iawn o fudd o'r modd yr ydych yn egluro pethau, wrth fynd gam wrth gam yn hytrach na chyflwyno llwyth o wybodaeth sy'n fy llethu. Hoffwn ddweud diolch yn arbennig i chi am eich ymroddiad i helpu ac i beidio â cholli amynedd gyda mi fel y mae llawer o bobl wedi ei wneud o'r blaen! Diolch eto."*

Gwersi a Ddysgwyd:

Mae cymryd ymagwedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn wrth roi cymorth i unigolion yn hanfodol. Mae wedi dangos fod angen cydweithio gydag unigolion i sicrhau eu bod yn teimlo'n hapus i gyfarfod ar adeg ac mewn lleoliad sy'n gyfforddus iddynt.

Arweinyddion GAI Conwy – Cyswllt Conwy

Sefydlwyd Cyswllt Conwy ar gyfer Anableddau Dysgu ym 1997 i helpu i hyrwyddo hawliau pobl ag anableddau dysgu sy'n byw o fewn Sir Conwy yng Ngogledd Cymru. Mae ei nodau'n cynnwys sicrhau bod cydraddoldeb o ran dewisiadau a chyfleoedd yn y gymuned y maent yn byw ynddi. Roedd y gwasanaeth yn cynnig rhyddid cerddorol i oedolion, ac yna pobl ifanc â diagnosis o awtistiaeth o fewn Conwy. Roedd y sesiynau'n cynnwys 2 gerddor. Drymiwr / offerynnwr taro a gitarydd. Roedd bob sesiwn yn para am 1 ½ awr am gyfnod o 18 sesiwn dros 5 mis. Y bwriad y tu ôl i bob sesiwn oedd caniatáu i aelodau gael y cyfle i fynegi eu hunain yn gerddorol. Cynigiwyd dewis o offerynnau taro / drymiau Tom Tom / drymiau bocs / offerynnau sŵn glaw / gitarau trydan / gitarau acwstig / gitarau bas a gitâr llithro. Wrth fagu hyder, daeth yr aelodau i greu eu curiad cerddorol eu hunain yr oedd eraill yn ymuno ag ef, a hefyd yn dechrau defnyddio eu lleisiau ar gyfer creu dehongliad cerddorol.

Roedd y rheiny a oedd yn dymuno gwneud yn gallu dysgu a datblygu eu sgiliau gitâr hefyd.

Cynhaliwyd y sesiynau ar benwythnos ac roeddynt yn mynd i'r afael â chynhwysiant, osgoi arwahanrwydd, annog cymdeithasu, hyder a'r cyfle i ddysgu sgiliau newydd.

Mesurwyd canlyniadau unigol yn ôl eu brwdfrydedd amlwg. Y modd yr oeddynt yn siarad ag aelodau eraill gan annog cyfranogiad. Presenoldeb wythnosol. Byddai'r gerddoriaeth yn cael ei recordio o fewn y sesiynau i amlygu lefelau'r mwynhad.

Gwelwyd gwelliant hefyd yn y rhyngweithio cymdeithasol rhwng aelodau yr ymddengys nad oeddynt yn flaenorol wedi rhyngweithio o fewn gweithgareddau eraill.

Adborth:

Mae'r sesiynau wedi codi cryn ymwybyddiaeth o awtistiaeth i'r cerddorion yn arbennig. Dangoswyd ganddynt pa mor dda y maent yn gallu addasu i anghenion unigol, mae ganddynt lefel uchel o barch ac amynedd o ran ein haelodau a'u brwdfrydedd i weithio gydag awtistiaeth eto. Rwy'n credu y bydd hyn yn adlewyrchu'n dda hefyd ar waith gyda'r Bydis Cyswllt a sesiynau cerddorol eraill y maent yn eu trefnu ac yn cyfranogi ynddynt yn y gymuned.

Gwelodd y sesiynau aelodau'n magu hyder ac yn cymysgu ag aelodau eraill nad ydynt yn arfer mynychu'r un gweithgareddau. Enghraifft hyfryd yw honno o ran dau o'r aelodau'n dechrau creu eu curiad eu hunain, yn rhannu'r drymiau, ac yn canu eu tiwniau eu hunain gyda'i gilydd, y naill yn sbarduno'r llall. Roeddynt yn cael amser mor dda fel bod pawb arall yn chwerthin ac yn ymuno â hwy. Roedd aelodau eraill, yr oeddynt yn ymddangos yn swil i ddechrau, yn wir wedi mwynhau'r sesiwn ac mae eu hyder wedi tyfu'n sylweddol.

Gwersi a Ddysgwyd:

Gwnaed y sesiynau'n agored i blant a oedd wedi holi amdanynt rhan o'r ffordd drwy gyfnod eu cynnal, ar ôl cael cadarnhad y byddai hyn yn cael ei ganiatáu. Roedd gan y sesiynau gymysgedd iach o blant ac oedolion gyda hwy a oedd yn gweithio'n wirioneddol dda. Byddai wedi bod yn dda cael yr hyder i fod wedi gwneud hyn o'r cychwyn.

Roedd yr aelodau a oedd yn mwynhau'r gitarau wedi datblygu ym mhob sesiwn a fynychwyd ganddynt, gan y dysgwyd rhagor o sgiliau iddynt. Gwelwyd tystiolaeth o'u hyder drwy ofyn i'r system PA fod yn uwch i ganiatáu eu clywed, drwy ddechrau set neu orffen un, a thrwy fod eisiau chwarae solo. Mae gan yr aelodau gymaint o sgiliau a thalentau. Mae cael y cyfle i helpu pobl i elwa ar hynny yn anhygoel, a gobeithir y gellid gwneud i hyn ddigwydd.

Powys

GAI Powys

Trefnwyd sesiwn gweithdy galw heibio rhagarweiniol yn y Drenewydd i unrhyw un â diddordeb mewn awtistiaeth - unigolion awtistig, rhiant-ofalwyr, a gweithwyr proffesiynol - er mwyn egluro beth y mae'r GAI yn (a ddim yn!) ei wneud. Roedd yn gyfle hefyd i bobl gael gofyn unrhyw gwestiynau a oedd ganddynt am awtistiaeth a'r ddarpariaeth o wasanaethau. Y nod oedd darparu gwybodaeth o ansawdd dda i nifer o bobl mewn cyfnod amser byr (sesiwn un awr) a hefyd i fynd i'r afael ag atgyfeiriadau ar gyfer materion y gellid eu datrys drwy gyswllt wyneb yn wyneb gydag un o'r tîm yn y gweithdy. Rhoddwyd adborth ar lafar, ac fe aeth y mynychwyr ati hefyd i gwblhau ffurflen a oedd yn gofyn iddynt pa destunau a fyddai o ddiddordeb iddynt o ran mynychu gweithdai i'r dyfodol, os oeddynt yn wir yn teimlo y byddai gweithdai o fudd iddynt.

Adborth:

Cafwyd rhai amheuon i ddechrau gan gyfranogwyr mewn perthynas â phethau o ran hyd rhestrau aros diagnostig, ynghyd â rhai'n mynegi siom o ran rhai o'r pethau nad oedd GAI yn gallu eu darparu. Fodd bynnag, yr adborth pwysicaf oedd gwerthfawrogiad bod y gwasanaeth yn bodoli ac yn weithredol a'i fod yn gwneud ymdrechion i wella pethau. Dywedodd y mynychwyr bod gallu siarad â rhywun yn bersonol yn gwneud gwahaniaeth, ac roeddynt yn gwerthfawrogi cael atebion i'w cwestiynau, ynglŷn â'r gwasanaeth, awtistiaeth yn gyffredinol a materion ehangach fel y system AAA, y system fudd-daliadau ac ati. Mynegodd pawb ddiddordeb mewn mynychu rhagor o weithdai a chael mwy o wybodaeth gan y gwasanaeth, a rhoddwyd nifer o syniadau am destunau y byddai ganddynt ddiddordeb ynddynt. Casglwyd cyfeiriadau e-bost drwy'r daflen bresenoldeb a rhoddwyd ffurflen atgyfeirio i un teulu gan fod ganddynt ddiddordeb mewn cael cymorth uniongyrchol gan y gwasanaeth.

Gwersi a Ddysgwyd:

Cynhaliwyd y gweithdy yn eiddo Siawns Teg, sef elusen yn y Drenewydd a oedd yn rhagweithiol o ran ei hyrwyddo ymhlith eu cleientiaid awtistig. Arddangoswyd posteri hefyd yn lleoliadau'r GIG ac elusennau eraill yn yr ardal, a oedd o gymorth. Gallai pwrpas y gweithdy fod wedi cael ei wneud yn gliriach, ond roedd bob amser am fod yn anodd o ystyried natur gyffredinol y digwyddiad. Y wers bwysicaf o'r gweithdy yw bod mynd allan a gweld pobl wyneb yn wyneb, fel bod pobl, yn llythrennol, yn gallu rhoi wyneb i'r gwasanaeth, o fudd aruthrol i'r gwasanaeth ac o ran y canfyddiad o'r GAI gan eraill. Mae hefyd yn fodd o ladd atgyfeiriadau posibl yn yr egin drwy ddarparu gwybodaeth o ansawdd dda.

Y Bae Gorllewinol

GAI y Bae Gorllewinol

Roeddwn yn mynychu digwyddiad lles yn ardal Pen-y-bont ar Ogwr, daeth unigolyn ifanc yn ei harddegau drosodd i edrych ar rywfaint o'r wybodaeth a oedd gennym a gofynnodd am gael benthyg y poster "ARWYDDION". Ychydig wedyn, tra'r oeddwn yn cerdded o gwmpas, sylwais arni hi a'i mam yn y gornel ac roedd yn pwyntio at ei hun a'r poster. Fe es i atynt i holi a oeddynt yn iawn a dywedodd y ferch ifanc ei bod wedi meddwl ers tro ei bod efallai'n awtistig. Disgrifiodd ei mam hi fel unigolyn deallus a hyfryd i fod yn ei chwmni ond ei bod yn cael trafferth mewn sawl agwedd ar ei bywyd. Dywedodd y ferch ifanc bod hyn yn codi ofn arni. Treuliais amser yn sgwrsio gyda hi ynghylch pam yr oedd yn teimlo'n ofnus, gan egluro y gall cael diagnosis fod yn beth cadarnhaol iawn a bod gan lawer o bobl ag ASA sgiliau disglair y gellir eu defnyddio mewn sawl modd. Fe es i ati wedyn i rannu fy stori gadarnhaol fy hun ynghylch aelod teulu y cafwyd fod ganddo ASA. Ar ddiwedd ein sgwrs, dywedais wrthi, os byddai'n cael diagnosis, na ddylai fod yn drist neu'n ofnus ond trefnu parti i ddathlu pa mor anhygoel ydi hi.

Adborth:

Teimlodd y ferch ifanc yn dawelach ei meddwl a gadawodd ein sgwrs yn gwenu ac yn sgwrsio â'i mam. Daeth yn ôl i ymweld â'n stondin sawl gwaith yn ystod y digwyddiad ac roedd yn mwynhau sgwrsio â'r tîm. Diolchodd mam y ferch ifanc i mi am sgwrsio gyda'r ddwy ohonynt.

Gwersi a Ddysgwyd:

Sylwch ar y bobl sydd o'ch cwmpas yn y digwyddiadau hyn. Teimlais fy mod wedi cyffwrdd â bywydau'r ferch ifanc honno a'i mam, hyd yn oed os mai dim ond mewn ffordd fechan oedd hynny. Petawn i ddim wedi bod yn cymryd sylw ac yn mynd o gwmpas, byddai wedi gadael y digwyddiad yn dal i deimlo'n ofnus am gael diagnosis posibl o ASA.

Gorllewin Cymru

GAI Gorllewin Cymru

Cyflwynodd unigolyn hunanatgyfeiriad i'r Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig am gymorth yn ei chartref, yn arbennig yng nghyswllt defnyddio cyfarpar. Roedd yr unigolyn yn cael anawsterau o ran cofio gwybodaeth mewn perthynas â gweithgareddau hanfodol ar gyfer bywyd bob dydd (arferion a strwythur). Roedd hyn yn cynyddu ei gorbryder ac yn effeithio ar ei gallu i weithredu drwy gydol gweddill y diwrnod. Roedd hefyd yn cael effaith ar rwydweithiau cymorth o'i chwmpas, yn ei gwneud yn fwy dibynnol

ar aelodau teulu. Gyda'r nod o leihau gorbryder a hybu annibyniaeth, cyflwynwyd cymhorthion gweledol i gynhorthwyo gyda chadw gwybodaeth benodol a chamau i gefnogi gweithredu gweithredol a oedd yn ei galluogi i wneud tasgau bob dydd.

Adborth:

Rhoddodd yr unigolyn adborth ardderchog ac roedd yn awyddus i geisio defnyddio'r dogfennau hygyrchedd ychwanegol a oedd wedi'u creu. Mae hyder yr unigolyn wedi cynyddu, ac mae'n fwy annibynnol yn y cartref.

Gwersi a Ddysgwyd:

Darparu gwybodaeth ysgrifenedig / lluniau / diagramau i'r unigolyn am y camau ar gyfer defnyddio cyfarpar yn effeithiol.

Arweinyddion GAI Sir Gaerfyrddin – Cyngor Awtistiaeth Oedolion Sir Gaerfyrddin (CAAA)

Bu grwpiau cymdeithasol CAAA yn rhedeg am dros 4 blynedd. Pan ddechreuodd y prosiect gyntaf, canfuwyd bod angen grŵp cymdeithasol/cymorth ar gyfer oedolion awtistig nad oeddynt yn cael mynediad i wasanaethau yn unman arall. Y nod cychwynnol oedd ffurfio grŵp er mwyn i bobl ifanc awtistig gael cyfarfod ddwywaith y mis gyda chyfoedion awtistig eraill. Dewiswyd y ganolfan fowlio gennym gan fod llawer o bobl yn orbryderus iawn am gymdeithasu ac nid oeddynt yn teimlo'n gyfforddus yn siarad ag eraill. Darparodd weithgaredd clir i gymryd rhan ynddo, a oedd wedi'i drefnu mewn modd strwythuredig, a oedd yn cadw i'r un drefn, drwy eistedd i lawr i ddechrau fel yr oedd pawb yn cyrraedd i gael diod, talu a nôl esgidiau, rhoi enwau ar y sgrin ac ati. Roedd hyn yn helpu unrhyw un a oedd yn orbryderus iawn o ran teimlo eu bod yn gwybod beth oedd am ddigwydd nesaf. Yn fuan iawn, daeth pobl i ffurfio cyfeillgarwch, ac erbyn diwedd y flwyddyn gyntaf, roedd y grŵp yn cael hwyl, roedd llawer o sgwrsio a rhyngweithio. Un o'r strategaethau a ddefnyddiwyd i gefnogi pobl gyda'u sgiliau rhyngweithio cymdeithasol oedd drwy eu dangos mewn lleoliad bywyd go iawn. Byddai arweinydd y grŵp bob amser yn mynd gyntaf drwy dalu a nôl esgidiau, archebu bwyd ac ati, rhoddodd hyn y cyfle i'r bobl ifanc ddilyn yr arweiniad hwnnw wrth barhau i deimlo'n annibynnol. Nid oedd sawl un o'r bobl ifanc yn gyfforddus yn dangos bod angen cymorth arnynt, rhoddodd hyn gyfle delfrydol i ddod yn fwy hyderus. Yr ail nod oedd defnyddio'r grŵp bowlio fel man cychwyn i ddatblygu grwpiau a phrosiectau eraill. Unwaith yr oedd pobl yn gyfforddus yn y lleoliad hwn, fe aeth CAAA ati i awgrymu a threfnu gweithgareddau a phrosiectau eraill ar gyfer grwpiau llai, wrth barhau i redeg y sesiynau bowlio. Gan fod y bobl ifanc eisoes yn adnabod ei gilydd ac yn teimlo'n fwy hyderus, roeddynt yn awyddus i gymryd rhan mewn gweithgareddau eraill. Rhai enghreifftiau o brosiectau eraill a drefnwyd ac a redwyd gan CAAA yw prosiect ffotograffiaeth mewn fferm/gardd leol; gwirfoddoli mewn gardd leol; cwrs coginio bwyd iach; clwb celf sy'n darparu sesiynau galw heibio; prosiect gwneud siarcol yn yr Ardd Fotaneg Genedlaethol; ynghyd â phrosiect animeiddio -

gwneud ffilm fer. Gellir mesur y canlyniadau ar gyfer yr unigolion drwy gynnydd yn hyder y bobl ifanc. Mae rhai o'r bobl ifanc wedi mynd ymlaen i basio eu prawf gyrru, cael cyflogaeth neu ddychwelyd i'r coleg, ac maent bellach hefyd yn cymryd rhan mewn prosiectau eraill ar draws y sir.

Adborth:

- *"Bu'r gwasanaeth yn amhrisiadwy ac mae wedi hybu hunan-barch a hyder fy mab drwy iddo allu mwynhau gweithgareddau cymdeithasol heb ofni cael ei farnu."*
- *"Y gwasanaeth hwn yw'r unig wasanaeth sydd heb fod yn fethiant i mi, ac mae'n caniatáu i mi gael treulio amser gyda phobl sydd â'r un meddwl a mi."*
- *"Mae'r clybiau, y sesiynau celf, y bowlio a'r prosiectau a drefnir gan K yn darparu awyrgylch pleserus i bobl â'r un meddwl â mi allu cael hwyl a gwybodaeth, heb boeni am ypsetio pobl drwy fathau o broblemau ymddygiad fel peidio â siarad neu siarad gormod hyd yn oed! Maen nhw'n rhoi ymdeimlad o les. Gobeithio y byddant yn parhau."*

Arweinyddion ASA Sir Benfro – Anghenion Dysgu Ychwanegol Blynyddoedd Cynnar Sir Benfro ar gyfer lleoliadau nas cynhelir

Yn dilyn hyfforddiant Dysgu Gydag Awtistiaeth - Y Blynyddoedd Cynnar a dderbyniwyd gan y Tîm Datblygu ASA Cenedlaethol, bu modd i ni rannu gwybodaeth o wefan ASDinfoWales a Phecyn Blynyddoedd Cynnar Dysgu Gydag Awtistiaeth gyda lleoliadau Blynyddoedd Cynnar nas cynhelir. Mae'r wybodaeth hon wedi rhoi cymorth i'r lleoliadau o ran strategaethau i'w defnyddio gyda phlant ag ASA ac sydd efallai angen addasu eu dysgu a'u hamgylchedd dyddiol. Bu'r adnoddau ategol o gymorth hefyd i leoliadau Blynyddoedd Cynnar o ran adnabod arwyddion ASA mewn plant sydd heb gael diagnosis. Mae defnyddio'r toiled yn enghraifft o faes lle rhoddwyd cyngor i gefnogi'r lleoliad ac i gysylltu â'r rhieni er mwyn sicrhau bod yr un ymadrodd/arwydd yn cael ei ddefnyddio yn y cartref ac yn y lleoliad blynyddoedd cynnar. Mae hyn yn sicrhau ymagwedd gyson sy'n lleihau'r rhwystredigaeth i'r plentyn.

Adborth:

Bu'r adborth o'r lleoliadau'n gadarnhaol ac mae'r hyfforddiant wedi caniatáu i'r lleoliadau addasu eu hymagwedd tuag at reoli maes cyffredin sy'n creu anhawster.