Niwrowahaniaeth Cymru
Cyngor Profiad Byw

Neurodivergence Wales
Lived Experience Advice

Beth wnaeth i chi ddechrau teimlo eich bod yn awtistig?

Fe wnaethom ofyn i nifer o bobl awtistig o amrywiaeth o gefndiroedd ac oedrannau ledled Cymru pam eu bod wedi teimlo y gallent fod yn awtistig a dyma a ddywedwyd ganddynt.

> Am 15 mlynedd roeddwn i'n teimlo'n wahanol, a doeddwn i ddim yn gwybod pam. Ceisiais ddiagnosis awtistiaeth yn bennaf oherwydd roeddwn i eisiau teimlo bod yna ystyr i pam roeddwn i bob amser yn teimlo fel rhywun o'r tu allan ac yn teimlo'n estron ar y ddaear hon. Roeddwn i angen mwy o gefnogaeth yn yr ysgol hefyd. Pe bawn i'n cael diagnosis, byddai'n haws cael datganiad addysgol o angen. Yn anffodus, mae'n anodd cael llawer o gymorth heb ddiagnosis. Cymerodd 15 mlynedd i mi dderbyn diagnosis oherwydd roeddwn yn academaidd ac yn dda iawn am masgio. Ond nid oedd y gweithwyr proffesiynol yn gweld yr effaith yr oedd gorfod gweithredu'n niwronodweddiadol yn ei chael arnaf.

> Yn y Brifysgol, astudiais Gynhwysiant Cymdeithasol ac yn ystod trafodaeth ar Gynhwysiant, gwnaeth un o fy narlithwyr ychydig o sylwadau, rwy'n anghofio beth yn union, a meddyliais "byddai hynny'n esbonio ychydig o bethau" ac felly gofynais am gael fy asesu. Cyn y pwynt hwn, nid oeddwn yn dda am hunanfyfyrio ac roedd gennyf hunanymwybyddiaeth cyfyngedig o sut y deuthum ar draws at eraill, er fy mod yn cael trafferth gwneud a chynnal cyfeillgarwch.

> Roeddwn bob amser yn gwybod fy mod yn wahanol a ddim yn ffitio i mewn. Rwyf wedi treulio fy mywyd y tu allan yn edrych i mewn. Mae fy ngyrfa gyfan wedi bod yn y Gwasanaethau Cymdeithasol felly roeddwn bob amser yn siarad fy hun allan o gael fy asesu ar gyfer awtistiaeth, gan nad oedd y meini prawf erioed i'w gweld ffit dda. Gwrando ar sgwrs agored a gonest rhwng 2 berson awtistig a agorodd fy llygaid o'r diwedd: roeddwn yn adnabod fy hun ym mhopeth a ddisgrifiwyd ganddynt. Rhoddodd y sgwrs honno'r hyder i mi gyfeirio fy hun at y Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig i gael asesiad. Byddaf bob amser yn ddiolchgar iddynt am newid fy mywyd 😊

Beth wnaeth i chi ddechrau teimlo eich bod yn awtistig?

"Rwy'n meddwl mai un o'r prif resymau dros geisio diagnosis yw'r budd o gael cyngor a chymorth proffesiynol drwy gydol yr amser mewn addysg. Drwy gael diagnosis, mae hyn yn rhoi mynediad i'r unigolyn a'r teulu at wasanaethau a gwybodaeth na fyddent efallai wedi'u cael pe na bai'r diagnosis wedi'i roi. Mantais arall o gael diagnosis yw cael gwell dealltwriaeth o'r sbectrwm.

"Roeddwn i wedi bod yn gweithio mewn gwasanaeth awtistiaeth ers rhai blynyddoedd ac roeddwn i'n gyson yn gwrando ar bobl awtistig yn siarad am eu profiadau ac roeddwn i'n meddwl o hyd, rydw i'n gwneud hynny neu mae hynny'n swnio'n gyfarwydd. Roeddwn i'n meddwl yn ôl drwy fy mywyd a'r profiadau roeddwn i wedi'u cael ac yn meddwl bod hynny'n swnio fel rhywbeth y byddai person awtistig yn ei wneud. Roedd y meddyliau hyn yn dod ataf o hyd, ac yn 39 oed penderfynais fod angen i mi wybod un ffordd neu'r llall os oeddwn yn awtistig. Nid oedd gennyf unrhyw ddisgwyliad y byddwn yn cael diagnosis, ond roeddwn am i weithiwr proffesiynol wrando arnaf a gallu dweud wrthyf a oeddwn yn awtistig ai peidio.

"Dwi wastad wedi gwybod fy mod i'n wahanol ond yn meddwl mai dim ond fi oedd fel hyn. Yn 50 oed ac ar ôl darllen a rhyngweithio helaeth ar-lein gyda phobl Awtistig, des i'r casgliad fy mod yn Awtistig. Roeddwn i eisiau cael amddiffyniad cyfreithiol yn y gwaith ac felly dilynais asesiad ffurfiol. (Ni fyddaf yn defnyddio'r gair diagnosis gan fod hyn yn cyfeirio at salwch a dydw i ddim yn sâl, nid oes gennyf gyflwr ac nid oes gennyf anhwylder!)

Beth wnaeth i chi ddechrau teimlo eich bod yn awtistig?

“

Nid oes un peth a wnaeth i mi feddwl na theimlo fy mod yn awtistig. Rwyf wedi gwybod fy mod yn wahanol ar hyd fy oes. Cefais ddiagnosis fel awtistig pan oeddwn yn 44 ar ôl blynyddoedd o beidio deall pam yr oeddwn yn cael trafferth gyda bywyd, neu pam na wnes i erioed ffitio mewn, 10 mlynedd yn ôl fe'i hesboniwyd gydag un gair - Awtistiaeth! Dydi chwilio am atebion heb for yn bositif i gyd. Rwyf wedi cael trafferth cyn ac ar ôl diagnosis yn bersonol ac fel rhiant ond fe roddodd gyfeiriad i mi ddatblygu strategaethau.

“

O fod gyda mab Awtistig a gweld y tebygolrwydd rhwng ei frwydrau ef a fy rhai i, yn ifanc ac yn oedolyn, fe lediodd hyn i mi yn 56 mlwydd oed i geisio diagnosis fel ffordd o gael mwy o ddealltwriaeth am fy mrwydrau.