



Dweud wrth rywun eich bod yn awtistig

Eich dewis personol chi yw dweud wrth rywun eich bod yn awtistig a chi sy'n rheoli pryd ac os byddwch yn dweud wrth rywun eich bod yn awtistig. Mae llawer o ffactorau a all eich helpu i benderfynu a ydych am ddweud wrth rywun eich bod yn awtistig. Yn y daflen gyngor hon rydym wedi rhestru rhai pethau i feddwl amdanynt cyn penderfynu dweud wrth rywun eich bod yn awtistig, yn ogystal â phrofiadau pobl awtistig o ddweud wrth rywun eu bod yn awtistig.

Y manteision posibl o ddweud wrth rywun eich bod yn awtistig

- Bydd yn helpu'r person arall i'ch deall yn well a gall atal camddealltwriaeth rhyngoch chi
- Gall fod yn rhyddhad i rannu eich bod yn awtistig ac yn gwybod y gallwch fod yn chi eich hun o'u cwpas
- Efallai y bydd gennych rywun i fynd ato pan fydd angen i chi drafod eich awtistiaeth
- Dylai'r person fod mewn gwell sefyllfa i'ch cefnogi gan wybod eich bod yn awtistig
- Gallai fod o gymorth i chi os byddwch yn dewis dweud wrth bobl eraill yn y dyfodol
- Mae'n codi ymwybyddiaeth o awtistiaeth ac yn addysgu eraill

Rhesymau y gallai fod yn anodd dweud wrth rywun eich bod yn awtistig

- Efallai y byddwch yn ofni y bydd pobl yn eich barnu neu'n eich trin yn wahanol ar ôl i chi ddweud wrthynt eich bod yn awtistig
- Efallai y byddwch chi'n ofni na fydd pobl yn eich credu chi
- Efallai y byddwch yn ofni y bydd pobl yn eich gwrthod unwaith y byddant yn gwybod eich bod yn awtistig

Penderfynu dweud wrth bobl eich bod yn awtistig

Eglurwch sut mae awtistiaeth yn effeithio arnoch chi

Gall bod yn benodol ynghylch sut y gallwch ymateb mewn gwahanol sefyllfaoedd helpu pobl i'ch deall yn well.

Pethau fel pan rydych,

- bob amser yn gynnar iawn, neu'n hwyr, i gwrdd â nhw,
- yn ffeindio amgylcheddau prysur a swllyd yn anodd
- yn cael anhawster mewn sefyllfaoedd cymdeithasol.

Gallai'r rhain fod yn bethau y mae pobl wedi sylwi arnynt o'r blaen a byddant yn eu helpu i ddeall eich awtistiaeth yn well. Pwysleisiwch eich bod chi dal yn chi a does dim byd wedi newid ers i chi ddweud wrthyn nhw eich bod yn awtistig.

Gallai hefyd fod yn gyfle i egluro sut mae pethau maen nhw'n eu gwneud yn effeithio arnoch chi, fel newid cynlluniau ar y funud olaf neu gyfarfod mewn llefydd prysur iawn.

Pwysleisiwch y pethau cadarnhaol o fod yn awtistig i chi fel gallu canolbwyntio ar un pwnc am amser hir neu fod yn dderbyniol iawn a gyda meddwl agored am bethau.

Dysgwch gymaint ag y gallwch am awtistiaeth a phrofiadau pobl eraill

Mae'n ddefnyddiol iawn gwybod cymaint â phosibl am awtistiaeth eich hun. Bydd hyn yn helpu oherwydd efallai y byddwch yn cael llawer o gwestiynau am awtistiaeth. Gall fod yn ddefnyddiol hefyd i allu cyfeirio pobl at wybodaeth am awtistiaeth fel y gallant ddarganfod mwy amdano eu hunain. Gall cyfeirio rhywfaint o'r adnoddau ar wefan Niwrowahaniaeth Cymru fod yn ddefnyddiol i'w helpu i ddeall:

www.NiwrowahaniaethCymru.org



Penderfynais ddweud wrth bobl fy mod yn awtistig gan wybod bod rhai pobl yn siarad ac yn barnu. Roeddwn i eisiau berchen ar fy stori a fy ngwirionedd. Sylweddolais hefyd fod llawer o bobl eraill yn rhannu nodweddion ac anawsterau tebyg ac roeddwn am iddynt wybod ei fod yn iawn, ac nid ydynt ar eu pen eu hunain.

Chi sy'n penderfynu wrth bwy rydych chi'n dweud

Cyn dweud wrth rywun eich bod yn awtistig mae'n bwysig ystyried eich perthynas â'r person, efallai eu bod yn deulu, ffrind, cyflogwr neu'n gydweithiwr. Meddyliwch pa mor agos ydych chi at y person hwnnw a beth allai'r manteision fod o dweud wrthynt eich bod yn awtistig. Meddyliwch sut byddech chi'n teimlo pe na fydden nhw'n ymateb yn gadarnhaol a sut y gallai hynny effeithio ar eich perthynas wrth symud ymlaen. Meddyliwch a ydych chi'n teimlo'n ddiogel gyda'r person hwn.

Sicrhewch eich bod yn esbonio i'r person yr hoffech iddynt gadw'r wybodaeth yn breifat os nad ydych am iddynt ddweud wrth bobl eraill. Bydd hyn yn sicrhau mai chi sy'n rheoli pwy sy'n gwybod.

Penderfynu dweud wrth bobl eich bod yn awtistig

Pryd i ddweud

Gall yr amser pan fyddwch yn dweud wrth rywun eich bod yn awtistig fod yn bwysig. Gall dilyn diagnosis awtistiaeth neu hunan-adnabod fel awtistig fod yn gyfnod emosiynol iawn ac efallai y bydd angen amser arnoch i ddod i delerau ag ef eich hun cyn rhoi gwybod i unrhyw un arall.

Unwaith y byddwch chi'n teimlo eich bod chi'n barod i ddweud wrth rywun arall dyma rai pethau i chi feddwl amdany'n nhw.

- A oes gennych ddigon o amser i roi esboniad llawn
- A ydych yn debygol o gael eich torri ar draws
- Ydy eu sylw rhywle arall neu'n brysur yn gwneud pethau eraill

Efallai y byddai'n werth rhoi gwybod i'r person o flaen llaw bod gennych chi rywbeth i'w ddweud wrthynt ac y bydd angen digon o amser i esbonio. Bydd hyn yn golygu y bydd y person yn sicrhau bod ganddynt ddigon o amser i dderbyn eich gwybodaeth.



Dywedais wrth bobl fy mod yn awtistig ar ôl fy niagnosis. Fe wnes i feddwl ei bod yn dda gwneud pobl yn ymwybodol gan y dylai fy helpu i ryngweithio'n well ag eraill, ac efallai y byddai pobl yn fwy amyneddgar gydag unrhyw faterion canfyddedig, neu o leiaf ychydig yn fwy sensitif wrth fy helpu i fynd trwy heriau

Sut i ddweud

Gall fod yn anodd dod o hyd i'r geiriau i ddweud wrth rywun eich bod yn awtistig. Dyma rai awgrymiadau ar sut i wneud hyn.

- Ysgrifennwch yr hyn rydych chi am ei ddweud wrth y person a chadwch ef gyda chi i'w ddarllen os ydych chi'n ei chael hi'n anodd wrth siarad â'r person wyneb yn wyneb
- Ysgrifennwch lythyr at y person yn esbonio eich awtistiaeth a sut rydych chi'n teimlo amdano
- Creuwch fideo ar gyfer y person yn esbonio eich awtistiaeth a sut rydych chi'n teimlo amdano
- Cysylltwch eich profiad â chymeriadau awtistig y gall y person fod yn gyfarwydd â nhw ac a allai helpu i egluro sut rydych chi'n teimlo am eich hunaniaeth awtistig

Am rai enghreifftiau o eiriad y gallech ei ddefnyddio i gychwyn y sgwrs cliciwch [yma](#)



Wnes i ddim paratoi cyn rhannu fy mod i'n awtistig, fe wnes i e, er bod hyn wedi arwain at rai pobl wedyn yn fy nghyhuddo o'i ddefnyddio fel esgus.

Rhowch amser i bobl

Gall fod yn anodd dweud wrth rywun eich bod yn awtistig ond mae'n bwysig bod yn amyneddgar gyda phobl a rhoi amser iddynt brosesu'r wybodaeth. Efallai y bydd pobl yn ei chael hi'n anodd gwybod sut i ymateb a beth i'w ddweud wrthyh.

Bydd y rhan fwyaf o bobl eisiau bod yn gefnogol ond efallai y byddant yn ei chael hi'n anodd i fynegi hyn. Efallai y bydd pobl yn dweud pethau fel 'dych chi ddim yn edrych yn awtistig' neu 'rydym ni i gyd ychydig yn awtistig yn dydyn ni?'. Gall rhoi gwybod i bobl beth mae awtistiaeth yn ei olygu i chi helpu pobl i ail-werthuso'r hyn maen nhw'n ei wybod am awtistiaeth a chael meddwl mwy agored. Gall cyfeirio rhai o'r adnoddau ar wefan Neurodivergence Cymru atynt fod o gymorth i gefnogi eu dealltwriaeth:

www.neurodivergencewales.org/cy/rwyn-awtistig/beth-yw-awtistiaeth/

Gall fod yn ddigalon iawn pan fyddwch yn dweud wrth bobl eich bod yn awtistig ac nad ydynt yn ymateb mewn ffordd yr ydych yn ei ddisgwyl. Gall gymryd amser i bobl brosesu'r wybodaeth a gall hefyd wneud i bobl fyfrio ar eu profiadau eu hunain.

“

Teimlais ryddhad yn dweud wrth fy chwaer fy mod yn awtistig. Cyn hynny roedd o'n teimlo fel bod gen i'r gyfrinach hon roeddwn i'n ei chadw i mi fy hun ac roeddwn i'n nerfus iawn i'w rhannu gyda hi. Roeddwn i'n gwybod bod ganddi rywfaent o ddealltwriaeth o awtistiaeth a oedd yn help. Rwy'n credu ei bod hi dal wedi ei synnu. Gofynnodd i mi sut roeddwn i'n teimlo am y diagnosis a dywedais fy mod yn falch fy mod wedi'i gael gan ei fod wedi gwneud i mi ddeall fy hun yn well. Ar y cyfan roedd yn brofiad cadarnhaol er dydyn ni heb ei drafod ers hynny.

Bydd yn garedig i ti fy hun

Gall dweud wrth rywun eich bod yn awtistig wneud i chi deimlo'n anniogel, yn enwedig os nad ydynt yn ymateb yn y ffordd yr hoffech neu y byddech yn ei ddisgwyl.

Gall wneud i chi deimlo amrywiaeth o deimladau.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwnued amser i baratoi a phrosesu'r profiad. Gwnewch rywbeth sy'n eich helpu i ymlacio a theimlo'n dda

Gallai hyn fod yn rhywbeth fel;

- Cymryd rhan mewn hobi
- Darllen llyfr
- Cymryd bath
- Chwarae gem gyfrifiadurol
- Symud eich corff- cerdded, ioga, rhedeg, cic foscio
- Eistedd ar eich pen eich hun mewn ystafell
- Gwranddo ar gerddoriaeth
- Bwyta eich hoff bryd o fwyd