



Gofal 9 – Gofalwyr ifanc

Yn dilyn niwed i ymennydd eich perthynas bydd pobl ifanc yn eich teulu efallai yn cymryd cyfrifoldebau ymarferol a/neu emosiynol nad ydynt wedi ymgymryd â nhw o'r blaen, megis gofalu am eich perthynas neu frodyr a chwiorydd eraill.

Gall bod yn ofalwr ifanc effeithio ar lawer o agweddau ar fywyd person ifanc gan gynnwys yn yr ysgol, coleg, gwaith a'r brifysgol. Os ydych chi'n ofalwr ifanc, neu os oes gennych bryderon am berson ifanc yn y teulu sydd wedi ymgymryd â swyddogaeth ofalu, mae'r ffynonellau cymorth canlynol ar gael:

- Gall Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru roi gwybodaeth i chi am unrhyw brosiectau ar gyfer gofalwyr ifanc yn eich ardal. Mae ganddyn nhw wefan gofalwyr ifanc hefyd, sydd yn gymuned ar-lein lle mae'r gofalwyr ifanc yn gallu rhannu profiadau, cymryd rhan mewn trafodaethau ar-lein a chael cyngor a gwybodaeth gan weithwyr ieuenctid cymwysedig. Mae gwefan gofalwyr ifanc ar gael yn www.youngcarers.net.
- Mae gan Carers Direct gyngor a gwybodaeth am fod yn ofalwr ifanc a gall eich cyfeirio at ffynonellau cymorth a rhagor o gefnogaeth. Gallwch ei ffonio ar 0808 802 0202. Fel arall, gallwch fynd i'r tudalennau i ofalwyr ifanc yn www.nhs.uk/carersdirect/young.
- Childline – Os ydych yn berson ifanc ac yn dymuno siarad â rhywun yn gyfrinachol, mae Childline yn darparu gwasanaeth gwranddo cyfrinachol. Mae galwadau ar 0800 1111 am ddim, neu ewch i www.childline.org.uk i gael rhagor o wybodaeth.
- Mae gan The Children's Society nifer o brosiectau i gefnogi gofalwyr ifanc, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol. Ewch i www.youngcarer.com am ragor o wybodaeth.
- Mae gan Barnados 15 prosiect ledled y DU sy'n cefnogi gofalwyr ifanc a'u teuluoedd mewn ffyrdd amrywiol. Ewch i www.barnados.org.uk am ragor o wybodaeth.

Mae rhai o Grwpiau a Changhennau Headway hefyd yn cynnig grwpiau cymorth a gwasanaethau yn benodol i ofalwyr ifanc. Cysylltwch â'ch Grŵp neu'ch Cangen leol i gael gwybod a oes gwasanaethau ar gael i chi. Mae'r manylion cysylltu yn www.headway.org.uk neu ffoniwch y llinell gymorth ar 0808 800 2244.