Blue text on a black background

AI-generated content may be incorrect.A black background with blue text

Description automatically generated

**Mawrth 12 2025**

**Ni chafodd tri chwarter y gofalwyr ifanc yng Nghymru a ddefnyddiodd cynllun seibiannau newydd yn 2024 unrhyw saib o gwbl yn y flwyddyn flaenorol**

Cyn Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc, mae gofalwyr ifanc o bob rhan o Gymru yn galw ar Aelodau’r Senedd i weithredu a rhoi seibiannau rheolaidd iddynt o ofalu.

Mae aelodau o Gyngor Ieuenctid Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru sydd wedi cael mynediad at seibiannau drwy’r Cynllun Seibiannau Byr, yn dweud bod cael mynediad at seibiannau yn hanfodol er mwyn iddynt allu cynnal eu lles corfforol a meddyliol.

Datgelodd canfyddiadau interim o werthusiad annibynnol Prifysgol Bangor o’r Cynllun nad oedd tri chwarter (75%) o ofalwyr ifanc a oedd yn cael egwyl drwy’r fenter wedi cael seibiant o unrhyw wasanaeth arall yn ystod y 12 mis blaenorol.

O’r 24,000 o ofalwyr di-dâl a gafodd seibiant drwy’r Cynllun Seibiannau Byr yn ei flwyddyn gyntaf, roedd bron i 4,000 yn ofalwyr ifanc, ac nid oedd llawer ohonynt erioed wedi cael seibiant ystyrlon o ofalu o’r blaen.

Mae'r amser y mae gofalwyr ifanc yn ei dreulio ar eu rôl ofalu yn golygu eu bod yn aml yn colli allan ar addysg, cyfeillgarwch, gwyliau a llawer o bethau eraill y mae eu cyd-ddisgyblion yn eu cymryd yn ganiataol.

Mae Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc yn ymgyrch flynyddol a drefnir gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr gyda'i rhwydwaith o sefydliadau gofalwyr lleol. Ei nod yw tynnu sylw at yr heriau a wynebir gan ofalwyr ifanc (dan 18 oed) ac oedolion ifanc sy’n ofalwyr 18-25 oed. Mae mwy na 22,000 o ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy’n ofalwyr yng Nghymru, yn ôl data’r cyfrifiad diweddaraf.

Eleni thema Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc yw “Rhowch Gyfle i Mi”. Fe'i dewiswyd gan ofalwyr ifanc eu hunain i ddangos eu hangen am seibiant ond hefyd i gael cyfle mewn bywyd gan ysgolion, cyflogwyr a gwleidyddion.

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn tynnu sylw at bwysigrwydd seibiannau hawdd eu cyrraedd wedi'u hariannu'n briodol i bobl ifanc o'u rôl ofalu.

Dywedodd Kate Cubage, Cyfarwyddwr Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru:

**“Dylai gofalwyr ifanc, fel pob plentyn a pherson ifanc arall, gael amser i chwarae, i fod gyda’u ffrindiau ac i wneud y pethau sy’n golygu fwyaf iddyn nhw.**

**“Rydym yn falch o sut mae’r Cynllun Seibiannau Byr wedi cefnogi sefydliadau gofalwyr lleol a phartneriaid trydydd sector, i ddarparu miloedd o eiliadau gwerthfawr a seibiannau i ofalwyr ifanc na fyddent fel arall yn cael seibiant o’u rôl ofalu.**

**“Mae’n ddyletswydd arnom i’n gofalwyr ifanc sicrhau eu bod yn gallu cael seibiant ystyrlon i helpu i’w cynnal yn eu rôl ofalu, eu cefnogi i gyflawni eu dyheadau a gofalu am eu hiechyd meddwl a’u lles. Er gwaethaf y camau breision ymlaen sydd wedi’u cymryd drwy’r Cynllun Seibiannau Byr rydym yn gwybod bod llawer mwy i’w wneud i sicrhau mai cymryd seibiant yw’r norm, nid yr eithriad i’r ychydig lwcus, a bod gofalwyr ifanc ledled Cymru yn gallu dibynnu ar gael seibiant pan fydd ei angen arnynt.”**

Dywedodd Dawn Bowden, y Gweinidog Plant a Gofal Cymdeithasol:

**“Mae gofalwyr ifanc yn chwarae rhan hanfodol wrth ddarparu gofal i aelodau’r teulu, ac rydym am sicrhau nad yw hyn yn effeithio’n andwyol ar eu haddysg, gweld ffrindiau neu ymgymryd â hobïau.**

**“Mae ein cynllun seibiannau byr yn un ffordd y gall gofalwyr ifanc gymryd saib a mwynhau amser gyda’u teulu neu eu cyfoedion. Rwyf hefyd yn hapus iawn i gefnogi’r Ŵyl Gofalwyr Ifanc flynyddol ym mis Awst am flwyddyn arall.”**

Canfu arolwg gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr dros y DU, a ryddhawyd ar gyfer Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc ar 12 Mawrth, fod bron i chwarter (23%) yn dweud nad oes unrhyw un arall i ddarparu’r gofal y maent yn ei wneud a dywedodd dau o bob pump (40%) eu bod yn poeni’n ormodol am y person y maent yn gofalu amdano i gymryd amser i ffwrdd o ofalu amdanynt.

Dywedodd un gofalwr ifanc:

“Rwy’n teimlo’n ddrwg am gymryd seibiannau a phan fydd gen i amser i mi fy hun dwi bob amser yn meddwl y gallwn fod yn gwneud rhywbeth arall i helpu. Mae'n ynysig oherwydd ni allaf gwrdd â ffrindiau. Gallaf anfon neges destun ond nid yw yr un peth. Mae pawb yn cynllunio eu gwyliau a’u teithiau ond dwi’n gwybod na allaf fynd ar wyliau.”

Dywedodd bron i dri chwarter y gofalwyr ifanc (72%) eu bod yn colli allan yn ystod gwyliau ysgol oherwydd eu bod yn darparu gofal, yn ôl yr arolwg.

Roedd llawer hefyd yn teimlo eu bod wedi'u cau allan o lawer o'r pethau y mae'r rhan fwyaf o blant eraill yn eu gwneud. Mae bron i hanner (49%) yn colli allan ar amser gyda ffrindiau, a 46% ar hobïau. Dywedodd bron i ddwy ran o dair (65%) nad oedd ganddynt amser iddynt eu hunain a theimlai bron i un o bob pump (19%) eu bod yn colli eu haddysg.

Dywedodd Cefin Campbell, Aelod Plaid Cymru o’r Senedd dros Ganolbarth a Gorllewin Cymru:

**“Roedd y cyfraniadau a glywon ni gan ofalwyr ifanc yn y Senedd heddiw yn ddadlennol ac yn ysgytwol. Fe esbonion nhw’n huawdl yr heriau y maent yn eu hwynebu wrth ofalu am y rhai y maent yn eu caru, yn benodol y diffyg cyfleoedd i gymryd seibiannau o’u gwaith gofal.**

**“Ein cyfrifoldeb ni yn awr fel gwleidyddion yw rhoi’r seibiannau y maent yn eu haeddu, i’w galluogi i dreulio amser gyda ffrindiau, i ddilyn addysg a gwneud pethau hwyl mewn bywyd y dylai pawb gael yr hawl i’w gwneud. Rhaid i ni weithio, drwy ddeddfwriaeth, gwasanaethau cymdeithasol, a chydag awdurdodau lleol i gyflawni hynny.”**

Dywedodd Kirsty McHugh, Prif Weithredwr yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr:

**“Ar draws y DU, mae plant mor ifanc â phump yn treulio llawer iawn o’u hamser rhydd yn gofalu am eraill. Gwyddom y gall hyn gael effaith ddinistriol ar eu haddysg, eu lles a’u rhagolygon ar gyfer y dyfodol. Yn syml iawn, mae’n anghywir ein bod ni, fel gwlad, yn gofyn i gynifer o blant gymryd cymaint ymlaen.**

**“Mae angen i’r rhai sydd mewn grym roi seibiant i ofalwyr ifanc. Os ydym am i bobl ifanc ffynnu, yn ogystal â'r rhai y maent yn gofalu amdanynt, mae angen inni roi'r cyfle i'r bobl ifanc hyn gael seibiant o'u dyletswyddau gofalu.**

**“Rydym yn falch o gyflawni’r Cynllun Seibiannau Byr yng Nghymru diolch i gyllid gwerth miliynau o bunnoedd gan Lywodraeth Cymru. Mae gwerthusiad y cynllun hwn wedi dangos ei fod yn gwneud gwahaniaeth enfawr i wella mynediad at seibiannau i ofalwyr ifanc. Fodd bynnag, gwyddom fod y galw yn dal i fod ymhell y tu hwnt i’r cyflenwad ac i ddiwallu’r angen hwnnw mae’n rhaid i ni ymrwymo’n gynnar i barhau i ariannu y tu hwnt i fis Mawrth 2026.”**

DIWEDD

**Ynglŷn â'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr**

Ymddiriedolaeth y Gofalwyr yw’r elusen yn y DU sy’n gweithio i drawsnewid bywydau gofalwyr di-dâl ledled y DU. Yng Nghymru, mae’n partneru â’i rwydwaith o sefydliadau gofalwyr lleol i ddarparu cyllid a chymorth, darparu rhaglenni arloesol sy’n seiliedig ar dystiolaeth a chodi ymwybyddiaeth a dylanwadu ar bolisi.

I ddod o hyd i'ch sefydliad gofalwyr lleol agosaf am gyngor a chefnogaeth, ewch i carers.org

Ynglŷn â gofalwyr ifanc yng Nghymru

* Roedd ffigurau Cyfrifiad 2021 yn dangos bod 22,550 o ofalwyr di-dâl o dan 25 oed yng Nghymru. O’r rhain, nodwyd bod 8,230 o ofalwyr ifanc (dan 18) a 14,320 o oedolion ifanc sy’n gofalu (18-25)
* Ers Cyfrifiad 2011 bu cynnydd sylweddol yng nghyfran y plant ac oedolion ifanc sy’n darparu lefelau sylweddol o ofal, sef 20 awr neu fwy yr wythnos (cynnydd o 15% i 27%) a hefyd 50 awr neu fwy yr wythnos (cynnydd o 12% i 15%).
* Amlygodd y data sut roedd gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n gofalu yng Nghymru yn fwy tebygol o fod yn byw mewn ardaloedd o amddifadedd uchel, o gymharu â'u cyfoedion heb gyfrifoldebau gofalu.

**Nodiadau i Olygyddion**

**Gwybodaeth am Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru**

Nod Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, sy’n rhan o’r Ymddiriedolaeth Gofalwyr, yw creu dyfodol gwell gyda gofalwyr yng Nghymru ac ar eu cyfer, drwy godi ymwybyddiaeth, grymuso gofalwyr a dylanwadu ar newid. Mae wedi ymrwymo i sicrhau bod pob gofalwr yn cael y gydnabyddiaeth a’r gefnogaeth y mae'n eu haeddu. Mae’n gweithio’n agos ac ar y cyd â Phartneriaid Rhwydweithio – elusennau annibynnol lleol a rhanbarthol sy’n darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol i ofalwyr di-dâl yng Nghymru.

Gwefan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr: [www.carers.org](http://www.carers.org)

**Gwybodaeth am y Cynllun Seibiant Byr**

Mae’r Cynllun Seibiant Byr yn fenter newydd a lansiwyd yn 2022 i gefnogi 30,000 o ofalwyr di-dâl o bob cwr o Gymru i gael seibiant angenrheidiol o’u cyfrifoldebau gofalu. Mae’n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru, ac mae’n rhedeg rhwng 2022-2025. Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yw corff cydlynu cenedlaethol y cynllun, sy’n dosbarthu grantiau i elusennau ledled Cymru.

Gyda chyllideb gyffredinol o £9 miliwn, mae rheolaeth y cynllun yn cael ei rhannu rhwng Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a saith Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol. Mae sefydliadau yn gwneud cais am y cyllid i gyflawni’r gweithgareddau.

Gwefan y Cynllun Seibiannau Byr: <https://www.shortbreaksscheme.wales/cymraeg/hafan>

**Llefarwyr ar gael ar gyfer cyfweliad**

* Kate Cubbage, Cyfarwyddwr Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru
* Gofalwyr di-dâl sydd wedi cael seibiant byr drwy’r Cynllun Seibiannau Byr (recordio ymlaen llaw yn unig)

**Cysylltwch â: Jude Wood:** [**jwood@carers.org**](mailto:jwood@carers.org)**; Catrin Edwards:** [**cedwards@carers.org,**](mailto:cedwards@carers.org) **07791667005 i gael rhagor o wybodaeth ac i drefnu cyfweliadau.**

A black background with blue text

Description automatically generated