Wales Cymru

SAFBWYNTIAU BYWYD GO IAWN AR OFAL DI-DÂL

Prosiect Ymchwil Naratif

Awdur: Rosa Robinson, Work with Meaning
Cyhoeddwyd: Ionawr 2016

Cwmni â Diddordeb Cymunedol a Gofrestrwyd yn y DU yw Work With Meaning (09386703). Rydym yn ailfuddsoddi 100% o'n helw mewn prosiectau sy'n helpu pethau da i ffynnu: **www.workwithmeaning.org.uk**

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

wenwales.org.uk
@wenwales

wenwales.org.uk @wenwales

CYNNWYS

Cyflwyniad	3
Ymagwedd at yr Ymchwil	4
Naratif Gofal Di-dâl	5
Dewisiadau a Disgwyliadau	5
Gyrfaoedd a Chyflogaeth â Thâl	5
Gwerthoedd Personol	6
Hunaniaeth ac Ymdeimlad o'r Hunan	7
Iechyd ac Anghenion Personol	7
Perthnasoedd	8
Cefnogaeth	9
Parch	10
Casgliad	10
Ôl-nodiadau a Chyfeirnodau	12

CYFLWYNIAD

Mae gofalu a derbyn gofal yn agweddau sylfaenol ar y profiad dynol. O'r crud i'r bedd, bydd pob un ohonom yn sâl, yn cael ein hanafu neu'n ddiamddiffyn a bydd angen gofal arnom.

Yn ein tro, rydym yn debygol o orfod gofalu am rywun arall yn ein bywydau hefyd – heblaw am gyfrifoldebau gofalu am rieni, bydd 3 o bob 5 oedolyn yn y DU yn ofalwr.[1]

Mae gofal di-dâl yn gwneud cyfraniad amhrisiadwy i les y rhai sy'n derbyn y gofal, ond mae'n aml yn costio'n ddrud i'r rhai sy'n darparu gofal. Mae poblogaeth sy'n heneiddio, caledi ariannol cynyddol, rheolau llymach ar fynediad i ofal plant am ddim a thoriadau i wasanaethau cymdeithasol yn gwaethugu'r broblem, gan ei wneud yn fwyfwy hanfodol i bobl gario llwyth y teulu, y cartref a darpariaeth gofal tymor hir, heb dâl na chydnabyddiaeth.

Mae cost ymarferol darparu gofal di-dâl—iechyd gwael, amser hamdden cyfyngedig, mynediad i arian a budd-daliadau gofal cymdeithasol a chyfleoedd cyflogaeth a aberthwyd—yn ysgogwr anghydraddoldeb rhyw, mewn aelwydydd ac yn y gweithle.[2]

Menywod sy'n ysgwyddo'r baich cyfrifoldeb am ddarparu gofal di-dâl ac anffurfiol, gofalu am blant, priod a pherthnasau ag iechyd gwael gan hefyd fod yn gyfrifol am 70% o weithgareddau bywyd bob dydd, fel glanhau a choginio.[3] Mae'r cyfrifoldebau hyn yn effeithio ar ansawdd bywyd menywod a'u gallu i ffynnu'n ddwys ac mewn ffordd anghyfartal.

Mae'r ffeithiau a'r ffigurau a nodir yn y ddogfen Cydraddoldeb i Fenywod Nawr: Y Sefyllfa yng Nghymru Heddiw ar Ofal Di-dâl (2015) [4] yn dangos canlyniadau, cyfaddawadau ac anghydraddoldeb gofal di-dâl, ond beth rydym yn ei wybod am y bobl sy'n rhoi gofal a sut mae'n effeithio ar eu bywydau?

Gwnaeth ein hymchwil archwilio cyfrifoldebau rhieni am ofal plant a'r gefnogaeth ddi-dâl, tymor hir, rheolaidd a roddir i aelodau'r teulu ag afiechyd, anabledd neu broblem iechyd meddwl. Ein nod oedd datgelu straeon y tu ôl i'r ystadegau. Drwy rannu profiadau personol ac emosiynol menywod o roi gofal a sut mae'n effeithio arnynt, rydym yn dangos gwerth a chost gofal di-dâl y tu hwnt i'r niferoedd.

YMAGWEDD YMCHWIL

Drwy gyfuniad o arolygon a chyfweliadau manwl, rhannol-strwythuredig, gwnaethom gasglu barn menywod ledled Cymru (gallwch weld crynodeb o sir y cyfranogwyr yn Ffigur 1, isod) cyn ymgymryd â dadansoddiad thematig o naratif y bywgraffiad.

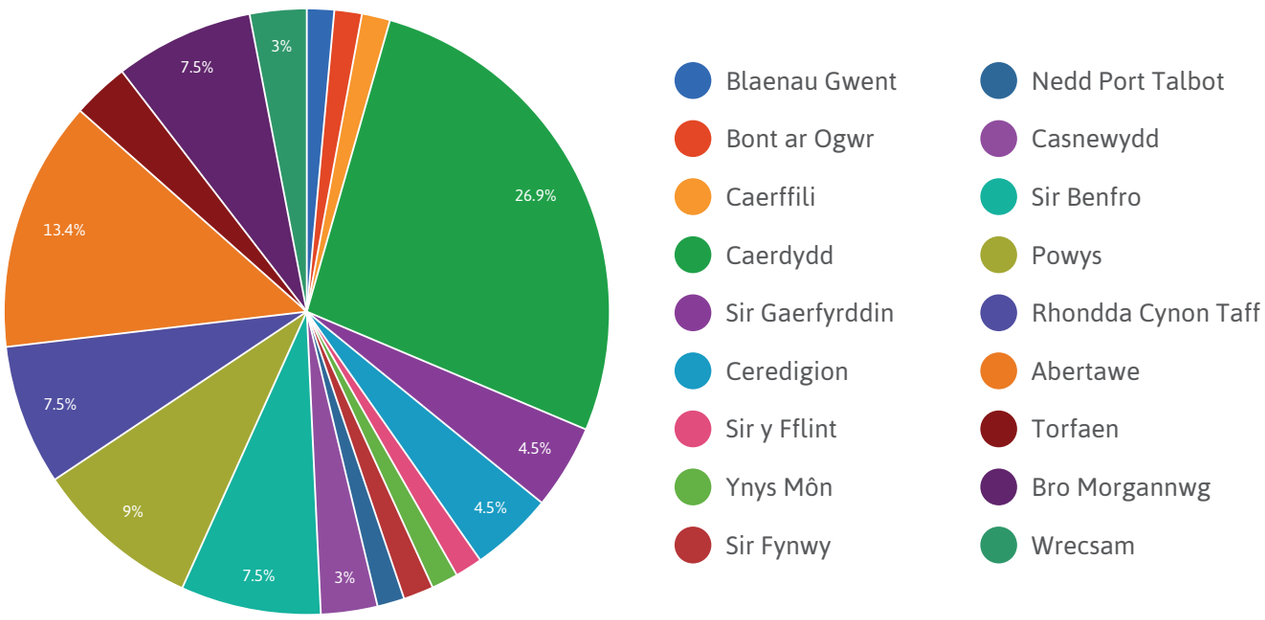
Gwnaeth 77 o fenywod gyfrannu at ein hymchwil[5] ar ofal di-dâl: Gwnaeth 69 o bobl gyfrannu at ein harolwg (gwahoddwyd ymatebion yn Gymraeg a Saesneg), a chyfwelwyd ag 8 person arall.

Roedd oedrannau'r cyfranogwyr yn amrywio rhwng 23 a 73 oed (gwrthododd 3 chyfranogwr rannu'r wybodaeth hon).

Cynhaliwyd dadansoddiad thematig ar lefel semantig, gan ganolbwyntio ar nodi ystyr a materion o bwys i'n cyfranogwyr, cyn dadansoddi naratif ar lefel fwy dehongliadol.

Er bod sesyllfa pob menyw'n unigryw, roedd pob profiad yn rhannu pethau cyffredin â'i gilydd.

Cyfranogwyr gan y Sir



NARATIF GOFAL DI-DÂL

Rydym yn gofalu am bobl eraill am sawl rheswm. Rydym yn ei wneud oherwydd cariad ac oherwydd tosturi. Rydym yn ei wneud i fagu plant a rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd iddynt. Rydym yn ei wneud oherwydd bod ein partner yn sâl a bod angen ein help arno. Rydym yn ei wneud oherwydd bod perthynas hŷn yn ddiamddiffyn ac yn teimlo'n ddiogel yng nghwmni rhywun mae'n ymddiried ynddo ac yn ei adnabod. Rydym yn ei wneud oherwydd bod ein bywydau'n troi mewn ffyrdd nad oeddem yn eu disgwyl. Rydym yn ei wneud oherwydd dyletswydd, o ddewis neu oherwydd nad oes unrhyw opsiwn arall: Pwy fydd yn gofalu os nad ydym ni'n ei wneud?

Yn aml, mae gofalu'n ymateb hanfodol i ddigwyddiadau bywyd annisgwyl, hyd yn oed pan fo gofalu'n ddewis a gynlluniwyd, fel cael babi, mae'r cyfrifoldeb dros ofalu am rywun diamddiffyn yn newid bywydau.

Mae Michelle, mam i ddau o blant dan bedair oed, yn disgrifio'i phrofiad:

> *Dros nos rydych yn colli'ch hun, ac mae gennych y cyfrifoldeb enfawr hwn dros bopeth a phawb.*

I Becca, nid oedd gofalu dros rywun arall yn rhywbeth yr oedd hi wedi'i ystyried cyn i'w thad fod yn sâl:

> *Roedd hi'n gyfnod llawn ofn... roeddwn yn 24 neu'n 25 oed. Nid oeddwn yn disgwyl dod yn ofalwr dros nos. Fi oedd plentyn y teulu o hyd, ond newidiodd hynny i gyd. Roedd hi'n anodd iawn ac roedd yn rhaid i ni gymryd un dydd ar y tro.*

Dewisiadau a Disgwyliadau

Mae sawl disgwyliad cymdeithasol ynghylch pwy ddylai ofalu am eraill, gan gynnwys disgwyliadau'r teulu o ran dyletswydd a chanfyddiadau diwylliannol o rolau rhyw.

Mae rôl ofalu'n rhywbeth rydym yn ei wneud fel menywod. Nid yw'n opsiwn, rydym yn ei wneud heb feddwl.

> *Mae disgwyl i fenywod drefnu'r holl ofal plant, camu i'r adwy i gasglu plant a thalu am ofal plant. Mae fy ngŵr yn gweld gofalu am fy mab fel 'gwarchod baban', rhywbeth sy'n ffafr i mi!*
>
> *Fel merch yng nghyfraith, nid ystyrir hyn yn rôl ofalwr ond yn aelod o'r teulu.*
>
> *Nid oeddwn yn sylweddoli fy mod yn ofalwr; roeddwn yn meddwl taw swydd merch ydoedd.*
>
> *[Yn y diwylliant Bangladeshaidd] Mae'n ddisgwyliad ar y gymuned a'r teulu, eich rôl chi ydyw. Rhaid i chi goginio, glanhau a darparu ar gyfer y teulu... ni waeth os ydych yn creu incwm hefyd, dyna yw eich rôl.*

Cadarnhaodd sawl astudiaeth fod gan y naratif dosbarthiad anghyfartal gofal di-dâl rhwng menywod a dynion, a'r diffyg cefnogaeth am y rôl ofalu, ganlyniadau negyddol dwys i gydraddoldeb rhyw a lleihau tlodi. Fodd bynnag, nid yw ffocws y stori benodol hon ar ddynion yn rhannu neu'n cefnogi'r rôl ofalu—mewn sawl achos, partneriaid, gŵr a meibion sy'n darparu prif incwm y teulu, os nad y gofal ymarferol—y ffocws yw menywod yn ceisio cydbwyso'r cyfrifoldeb o ddarparu gofal gyda'r angen i oroesi'n ariannol. Mae'n canolbwyntio ar yr anhawster y mae menywod yn ei wynebu wrth ganfod cyflogaeth sy'n ddigon hyblyg i allu cynnwys ymrwymiadau gofalu ac sy'n talu digon i gynnal neu wella'u safon bresennol o fyw.

Gyrfa a Chyflogaeth â Thâl

Er gwaethaf naratif amlwg am yr awydd i weithio, mae dyheadau gofalwyr yn aml yn cael eu hatal wrth i'r angen i ofalu am rywun fod yn flaenoriaeth uwch. Ar gyfer yr ymchwil hon, gwnaethom siarad â menywod yn unig, felly ni allwn gymharu profiadau rhyw o ran cyflogaeth â thâl a gofal. Er gwaethaf hynny, mae naratif bywydau'r menywod hyn yn ysbrydolus.

Roedd Jenny a'i gŵr yn gweithio rhan-amser pan oedd eu plant yn fanabod ac yn rhannu'r cyfrifoldeb gofal. Yn ddiweddarach, aeth y ddau'n ôl i oriau amser llawn. Roedd Jenny'n rheoli'r holl drefniadau gofal plant o amgylch ei swydd.

> *Roedd pawb yn cymryd yn ganiataol mai fe oedd y prif ennillydd incwm, ac mai fi oedd yn trefnu'r gofal plant yn ystod fy niwrnod gwaith.*

Bellach mae Jenny'n gweithio amser llawn ac yn teithio llawer ar gyfer ei gwaith ac mae ganddi yrfa mae'n dwlu arni. Ers i hi â'i gŵr wahanu, mae Jenny'n dibynnu ar ei mam am gymorth gyda gofal plant a hyblygrwydd y mae ei chyflogwr yn cynnig iddi er mwyn i'w swydd weithio.

> *Rwy'n dibynnu ar gymorth gan fy mam neu ni allwn wneud y swydd hon. Nid oes unrhyw ffordd y gallwn gael fy ngyrfa heb gymorth fy mam.*

Mae Jane a'i gŵr, Mike, yn rhannu'r cyfrifoldeb gofalu am eu plant yn gyfartal; mae'n gweithio'n dda iddynt oherwydd bod Mike yn cynnal busnes o'i gartref, felly mae yno pan fo'r plant yn cyrraedd adref o'r ysgol.

Mae Michelle a'i phartner hefyd yn ceisio rhannu'r cyfrifoldeb o ofalu am eu plant. Fodd bynnag, oherwydd bod Michelle yn gweithio rhan-amser o gartref ac yn llawrydd, mae'n gorfod trefnu gofal plant a gwaith—mae'n gofalu am y plant gartref undydd yr wythnos wrth iddi weithio achos bod costau'r feithrinfa'n fwy na'r hyn mae'n ei ennill. Mae'n straen.

> *Rwy'n teimlo fel rhiant gwael, yn weithiwr gwael a phan fo'm mhartner yn cyrraedd adref, mae'r tŷ ar chwâl, felly rwy'n teimlo fel fy mod i wedi methu achos dwi wedi bod gartref drwy'r dydd a heb dacluso na coginio te. Mae'n fwy yn fy mhen i na phen fy mhartner.*

Nid yw partner Michelle wedi gofyn i'w gyflogwr am weithio hyblyg. Mae ef a Michelle wedi cymryd yn ganiataol y byddai'n haws iddi hi drefnu'r gofal plant.

Mae dod o hyd i gyflogwr hyblyg a chefnogol yn agwedd bwysig ar gynnal cyflogaeth â thâl ynghyd â rôl ofalu.

I Becca, roedd dod o hyd i gyflogwr a oedd yn deall ac a fyddai'n gallu cefnogi ei rôl ofalu'n hanfodol:

> *Pan oeddwn yn chwilio am swyddi, roedd angen llawer o ofal ar fy nhad ac nid oedd llawer o'r swyddi'n cynnig y math hwnnw o hyblygrwydd. Roedd hi'n bwysig iawn gwybod os oedd angen amser i mi o'r gwaith i fynd ag ef i apwyntiad, na fyddai'n broblem, ac na fyddwn yn mynd i drafferth. Roedd fy swydd yn gwybod o'r diwrnod cyntaf. Rwy'n gweithio i elusen, ac maent yn gefnogol iawn... cyhyd â'm bod yn gwneud yr oriau, gallaf wneud y swydd mewn ffordd sy'n gweithio i mi.*

I fenywod eraill, ceir nifer o rwystrau i ddod o hyd i waith cyflogedig addas, gan gynnwys pryderon na fyddai cyflogwr newydd yn gallu cynnig yr hyblygrwydd y mae ei angen i weithio o amgylch anhyblygrwydd gwasanaethau gofal.

Roedd Alison wedi bwriadu ailhyfforddi ar ôl ei chyfnod mamolaeth, ond ganwyd ei mab â chyflyrau cyfyngu bywyd, a newidiodd ei chynlluniau'n sylweddol. Byddai'n dwlu dychwelyd i'r gweithle ac mae'n meddwl y byddai'n dda iddi gael pwrpas y tu allan i'w chartref, a dod o hyd iddi hi ei hun eto. Ond nid yw'n meddwl ei fod yn opsiwn realistig.

> *Un flwyddyn, o'r 52 o wythnosau yn y calendr, reodd 45 o wythnosau lle'r oedd apwyntiad wedi'i drefnu ar gyfer un o'r tri phlentyn. Nid yw cyflogwr newydd yn mynd i'ch cyflogi gan wybod hynny.*

Gwerthoedd Personol

Os yw gofalu am rywun yn hanfodol, yn ddewis personol neu'n rhwymedigaeth, mae'r rôl ofalu'n cysylltu'n agos â gwerthoedd personol ac ac mae ganddi ystyr y tu hwnt i ddarparu bwyd, lloches a hylendid sylfaenol:

> *Rwy'n aberthu fy anghenion a'm hiechyd fy hun er lles y rhai dwi'n eu caru oherwydd nad ydynt yn derbyn y gofal cywir neu'n cael eu diogelu'n gywir gan y gwasanaethau sydd fod i'w cefnogi.*
>
> *Bod yn fam a chael teulu yw'r peth pwysicaf i mi, dyna yw'r brif flaenoriaeth yn fy mywyd. Mae gofalu am fy mhlant yn bwysig i mi oherwydd rwyf am iddynt dyfu'n bobl hapus sy'n gallu byw bywydau ffrwythlon.*
>
> *[Y nod yw] gofalu am rywun na all ofalu amdano'i hun am ryw reswm neu gilydd. Rhoi rhywbeth yn ôl.*
>
> *Mae gallu sicrhau bod fy mam yn parhau i fyw yn ei chartref lle mae'n dal yn gallu bod yn annibynnol yn werth yr aberth i mi.*
>
> *Rhoddodd fy mam ei bywyd yn fy rhoi i gyntaf. Nawr mae'n amser i mi ofalu amdani i a'i chefnogi. Mae'n dioddef iechyd gwael, ac mae'n bwysig i mi ofalu amdani a'i gwneud yn hapus.*

Hunaniaeth ac Ymdeimlad o'r Hunan

Rydym i gyd yn chwarae sawl rôl yn ein bywydau, rydym yn diffinio'n gilydd ac mae eraill yn ein diffinio trwyddynt—efallai'n bod yn ferched, yn ffrindiau, yn gydweithwyr, yn wragedd, yn gariadon, yn famau neu'n ofalwyr. Mae'r rolau hyn yn llunio'n hunaniaeth ac yn nodi'n lle yn y byd.

Mae'r stori ofalu'n aml yn un sy'n mynd y tu hwnt i rolau eraill ac sy'n disodli hunaniaeth unigol. Os ydynt yn rhieni neu'n ofalwyr (neu'r ddau), gwnaeth llawer o'r menywod y siaradom â hwy ddisgrifio'u hen fywydau ag ymdeimlad o golled:

> *Mae [gofalu] yn rhan fawr o'm bywyd a'm hunaniaeth.*
>
> *Mae'n anodd iawn cadw'ch hunaniaeth eich hun... roeddwn yn arfer teimlo fel unigolyn, fel roeddwn yn gwybod pwy oeddwn i, sut roeddwn am i'r byd fy ngweld.*
>
> *Weithiau rwy'n teimlo fel nad oes unrhyw hunaniaeth ar wahân gen i yn hytrach na bod yn ofalwr, ac weithiau rwyf am adael popeth.*
>
> *Mae bod yn ofalwr wedi cymryd fy mywyd oddi wrthyf. Ni does gennyf yrfa, bywyd cymdeithasol nac egni.*

Pan fydd eich ymdeimlad o'r hunan wedi'i ddiffinio gan eich rôl ofalu, beth sy'n digwydd pan nad oes angen eich cymorth bellach?

Bu Paula'n gofalu am ei mam am oddeutu ugain o flynyddoedd. Mae ei stori'n disgrifio'r colled hunaniaeth, gyrfa, perthynas a chadernid ariannol dwys a brofodd wrth iddi ofalu am ei mam a'r boen o alaru am ei mam a'i bywyd ei hun.

> *Nid oeddwn yn gallu bod yn hapus. O'r ferch yrfa yr oeddwn yn y gorffennol i roi'r gorau i bopeth ar ddiwedd fy neugeiniau... fy mywyd cymdeithasol, fy ffrindiau, wedi diflannu. Ar ôl y galaru, a gwella eto, nid oeddwn â'r cryfder i ddod o hyd i mi fy hun a gwybod y byddaf yn gallu cael bywyd cymdeithasol, gyrru car, bod yn annibynnol unwaith eto... nid oeddwn yn gallu gwneud hynny. Nid oeddwn yn gallu dod o hyd i mi fy hun. Dyna oedd y peth anoddaf.*

Eich Iechyd a'ch Anghenion eich Hun

Mae llawer o'r straeon a rannwyd â ni'n disgrifio anghenion y gofalwyr fel blaenoriaeth sy'n pylu.

> *Nid yw fy anghenion i'n bwysig mwyach yn fy mhen. Beth sydd angen arnyn nhw sy'n bwysig.*
>
> *Dyna sut rwy'n teimlo. Nid yw gofalwyr yn bodoli... dim ond y person rydych yn gofalu amdano.*
>
> *Rydych yn cael eich dal yn y magl o feddwl am yr hyn mae pawb arall ei angen ac anghofio bod angen lle arnoch chi fel y gallwch gofio'ch bod yn bodoli, chi ar eich pen eich hun... fel person go iawn [gan chwerthin].*

Mae rhieni'n siarad â ni am flinder a straen—y goblygiadau o roi plant, partneriaid, cyflogaeth â thâl a thasgau domestig cyn nhw eu hunain. Dywedodd Jo, mam sengl i bedwar o blant, sut mae ymdopi ar ei phen ei hun yn effeithio ar ei hiechyd:

> *Mae'r straen a'r pryder cyson o ymdopi ar fy mhen fy hun wedi cael effaith negyddol ar fy iechyd meddwl ar adegau.*

Siaradodd sawl mam am y straen o drefnu blaenoriaethau'r cartref a gwaith a gorfod ymdopi hyd yn oed pan font yn flinedig iawn oherwydd nid oes dewis arall ac ychydig iawn o hyblygrwydd yn y gweithle.

> *Mae'n anodd gweithio amserl llawn, yn ceisio cynnal dwy aelwyd yn siopa ac yn glanhau etc. Rwy'n teimlo'n euog yn cael amser i mi fy hun.*
>
> *Rwy'n flinedig, does dim amser ar gyfer profiadau personol a chymdeithasol, mae llai o hyblygrwydd o ran amser personol a gwaith, a rhaid i mi ddefnyddio'm gwyliau blynyddol ar gyfer salwch plant/diwrnodau hyfforddiant mewn swydd etc.*
>
> *Mae'n flinedig pan fo salwch neu nid wyf yn teimlo gant y cant, ond ni allaf drosglwyddo'm cyfrifoldebau gofalu i rywun arall dros dro. Gall fod yn straen ar adegau.*

Roedd menywod eraill, a oedd yn gofalu am berthnasu sâl neu hŷn, hefyd wedi siarad am effeithiau straen ar eu bywydau bob dydd a'u hiechyd yn gyffredinol.

> *Mae gennyf broblemau iechyd, ond dwi'n cael llond bol ar fynd i'r meddyg drwy'r amser... nid wyf yn hoffi poeni'r meddyg teulu gyda'm problemau, yn enwedig oherwydd bod fy mhroblemau oherwydd straen.*
>
> *Rwy'n delio ag anghenion corfforol a chymdeithasol fy mab drwy'r amser...rydych yn teimlo'n gyson fel nad oes amser i chi'ch hun.*

Mae'r naratif salwch, blinder ac aflonyddu emosiynol yn eang, fel y mae ei effaith ar berthnasoedd ac ansawdd bywyd yn gyffredinol.

Mae Sarah'n ddifrifol sâl ac mae'n gofalu ar ôl ei mab 14 oed, sy'n rhy sâl i fynd i'r ysgol, amser llawn. Mae'n teimlo fel bod ei byd cyfan o few pedair wal ei thŷ ac mae'n disgrifio darlun meddwl o'i bywyd gyda delweddau o'r llyfr plant, Where the Wild Things Are:

> *Yr ystafell yw ei fyd. Ein cartref yw'r byd.*

Mae stori Sarah'n disgrifio eironi ei sefyllfa. Ar ôl ymddeol o'r gwaith oherwydd salwch, mae bellach yn gweithio 80-100 o oriau'r wythnos fel gofalwr di-dâl, ac ni all gael yr amser gorffwys y mae ei angen i reoli'i chyflwr iechyd. Nid oes ganddi fywyd ei hun. Nid yw Sarah hyd yn oed yn mynd â'i chi am dro bellach; does dim amser.

Mae Gwenllian, menyw 54 oed, yn flinedig tu hwnt ac nid yw'n teimlo fel y gall ymgysylltu â'r byd y tu allan i'w rôl ofalu:

> *Mae bod yn ofalwr wedi cymryd fy mywyd. Nid oes gennyf yrfa, dim bywyd cymdeithasol a dim egni. Rwy'n byw bywyd unig, bywyd ansicr heb allu ymrwymo i unrhyw beth a all roi pleser i mi oherwydd nid wyf yn gwybod pryd bydd angen fy nghymorth neu fy mod yn flinedig oherwydd gorfod gofalu am y bobl rwy'n eu caru neu oherwydd delio â sefyllfa emosiynol arall sydd ganddynt oherwydd methiant gwasanaeth arall sydd i fod i wella'n bywydau.*

I Becca, ceir tensiwn rhwng am ddechrau ei bywyd ei hun a hefyd eisiau bod yno i'w thad, y mae angen lefel uchel o ofal gan Beca a'i mam arno oherwydd iddo gael strôc ychydig flynyddoedd yn ôl:

> *Ar ôl i mi orffen gwaith, rwy'n ymwybodol iawn bod pethau y mae angen eu gwneud gartref. Mae gennyf un diwrnod yr wythnos i mi fy hun, a dosbarth ioga... mae pob amser arall yn cynnwys gofalu am bobl eraill, ac mae hynny'n anodd i fenyw 26 oed sydd am ddechrau ei bywyd ei hun. Ond mae'n anodd gadael i fynd.*

Fodd bynnag, nid yw'r rhain yn hanesion gorchfygu. Ceir ymdeimlad o dderbyn bod angen newid a phenderfyniad i wneud hynny, neu o leiaf i geisio.

> *Rwy'n cwrdd â chyn-weithwyr unwaith y flwyddyn, ac rwyf wedi trin fy ngwallt ychydig o weithiau dros y blynyddoedd diwethaf. Ni wnes i hynny o'r blaen. Mae'n anodd bod yn hunanol, ond rwy'n gwybod bod yn rhaid i mi allu ofalu.*

Ceir ymdeimlad cryf hefyd o wydnwch, dysgu a thwf personol.

> *Nid yw bywyd yn mynd yn haws; rydych yn cryfhau. Gwelais bost ar Facebook sy'n crynhoi'r teimlad: 'Big pants on and get on with it.'*
>
> *Mae gofalu wedi cael effaith gadarnhaol ac mae wedi fy ngwneud yn fwy hyderus, trefnus ac yn bennaf oll, yn benderfynol o gyflawni fy nhargedau.*
>
> *Mae wedi gwella fy amynedd a'm goddefiant.*
>
> *Rwyf llawer yn fwy ymwybodol nawr am faint o ymdrech mae'n ei gymryd i roi rhywun arall yn gyntaf—dim ond mi fy hun oedd yn rhaid mi roi'n gyntaf o'r blaen. Rhaid i chi ddysgu rhagweld beth mae rhywun ei angen a'i gefnogi heb gymryd drosodd.*
>
> *Wrth i mi ddysgu am gyflwr fy mhlentyn a sut i'w gefnogi orau, rwyf wedi dod yn fwy hyderus yn fy ngallu i ddysgu a gwneud pethau'n ddifyfyr.*

Perthnasoedd

Mae'r straeon hyn a rennir yn dangos sut mae gofalu'n effeithio ar berthnasoedd teulu a chyfeillgarwch. Gall gofalu am rywun arall fod yn rhywbeth sy'n gofyn am eich holl amser a gall fod yn flinedig. Mae'r naratif yn disgrifio blaenoriaethu'r pethau ymarferol dros bethau pleserus ac mae'n dangos cyplau sy'n ei chael hi'n anodd meithrin eu perthhynas.

> *Mae wedi effeithio ar ansawdd ein perthynas. Oll rydym yn ei wneud yw siarad am yr apwyntiad nesaf, y llythyr diweddaraf. Mae'n anodd iawn gwneud y pethau arferol y byddech yn eu gwneud fel cwpl.*
>
> *Bum mlynedd yn ôl aethom bant am noson. Rydym wedi bod i ychydig o ddathliadau priodas gyda'r nos. Mae'n rhy anodd. Mae'r nosweithiau'n brysur; rydych naill ai'n helpu'r plant gyda'u TGAU neu Lefel A neu'n gwneud ffisiotherapi.*
>
> *Mae [gofalu'n] effeithio ar bopeth, eich priodas, eich perthynas. Os nad oedd am y ffaith ein bod mewn perthynas am fywyd.. .mae'n rhaid i chi barhau gyda phethau a bod yn rhieni da. Nid yw wedi bod yn llawer o hwyl.*

I rieni sy'n gofalu am blant, mae trefnu dyletswyddau magu plant ynghyd â gwaith a thasgau domestig yn gadael ychydig iawn o amser gyda'i gilydd, heb sôn am yr egni i feithrin rhamant. Gall cyfeillgarwch hefyd fod yn annodd ei gynnal pan nad oes llawer o amser, neu pan fo'ch byd wedi lleihau, ac ni all ffrindiau gydymdeimlo â'ch amgylchiadau:

> *Nid wyf yn teimlo fel bod llawer o'm ffrindiau a'm teulu'n deall oherwydd nad ydynt wedi bod yn fy sefyllfa.*
>
> *Mae gennyf ffrind sydd bob tro am wneud pethau gyda'r nos ond mae'n amser anodd i mi... dwi am iddi gofio.*

Clywsom naratif i'r gwrthwyneb hefyd. Straeon sy'n disgrifio sut mae'r profiad gofalu a rennir wedi gwella perthnasoedd rhwng partneriaid/gŵr a gwragedd a'u helpu i ddod i adnabod ei gilydd yn well, a sut mae teuluoedd yn gryf drwy gyfnodau o adfyd.

Dechreuodd Isha ofalu am ei brawd yng nghyfraith pan oedd yn dioddef o ganser. Gwnaeth hi a'i gŵr gymryd tro, yn cymryd eu tro i ofalu amdano a gwneud swydd i (roedd Isha'n gweithio yn ystod y dydd a'i gŵr yn gweithio gyda'r nos). Roedd hi'n anodd, ond gwnaethant gyd-dynnu. Helpodd chwaer Isha drwy goginio i'r teulu ac roedd hyd yn oed mab 10 oed Isha wedi helpu pan oedd angen i'w fam orffwys:

> *Byddai'n gweld fy mod yn flinedig ac yn cynnig helpu, gan ddweud wrtha i eistedd.*

Cefnogaeth

Rhed llinyn cyffredin drwy bob stori: Mae angen cefnogaeth ar bawb.

Teimla Jenny'n lwcus. Mae cymorth ei mam â gofal plant yn galluogi Jenny i gael bywyd gwaith llawn gan wybod bod ei phlant yn derbyn gofal da. Mae'n gwerthfawrogi'r berthynas sydd gan ei phlant â'i mam ac yn sylweddoli eu bod yn rhoi hapusrwydd i'w mam hefyd.

Mae cefnogaeth emosiynol yn rhan hanfodol o ymdopi, ond gall fod yn anodd ei chael, yn enwedig os nad oes gennych deulu neu ffrindiau i siarad â hwy:

> *Nid oes gennyf unrhyw gefnogaeth emosiynol. Ceir gofalwyr sy'n rhieni y mae eu plant yn mynd i'r ysgol bob dydd, a gall y rhieni hynny gwrdd tra bod eu plant yn yr ysgol. Ond ni allaf fynd... mae fy holl ffrindiau'n gweithio felly'r unig gyfle i siarad â hwy fyddai gyda'r nos ac mae hynny'n amhosib.*
>
> *Nid wyf wedi gallu troi at unrhyw yn am gefnogaeth. Mae salwch yn fy nheulu felly nid ydym wedi bod yno i'n gilydd, ac mae angen cymorth ar bob un ohonom.*

Roedd llawer o'r straeon a glywsom yn rhai o rwystredigaeth gyda birwocratiaeth ac anhyblygrwydd systemau sydd i fod yno i ddarparu cymorth a chefnogaeth, a'r anhawster yn dod o hyd i wybodaeth berthnasol.

> *Mae canfod pa gymorth sydd ar gael fel cael swydd weinyddol ran-amser. Roeddwn yn treulio cymaint o amser ar y cyfrifiadur, yn ysgrifennu llythyrau, yn llenwi ffurflenni ac yn ffonio pobl ag yr oeddwn pan oeddwn yn gweithio.*
>
> *Mae wedi bod yn hunllef cael mynediad i wasanaethau ac apwyntiadau wrth ofalu.*

Mewn sawl achos, roedd cael mynediad i fudd-daliadau ariannol yn arbennig o heriol—ac mae wedi peri llawer o ofid—fel yr oedd cael mynediad i gefnogaeth ymarferol, megis gofal ychwanegol i ddarparu seibiant a chymorth gyda gofal domestig.

Cawsom wybod sawl stori am deuluoedd yn mynd i fwyfwy o ddyled o ganlyniad i golli un cyflog a chostau gofal ychwanegol, a lle nad yw cymorth ariannol ar gael oherwydd nad yw'r teulu'n bodloni'r meini prawf cymhwysedd. Yn achos Sarah, mae ei budd-dal anabledd presennol yn golygu nad yw'n gymwys i hawlio Lwfans Gofalwyr, er ei bod yn rôl amser llawn iddi.

Mewn rhai amgylchiadau, gellir cael seibiant. Fodd bynnag, mae cael cymorth mwy sylfaenol yn aml yn fwy anodd. Mae'r apêl am gymorth a rannwyd â ni sawl gwaith yn cael ei grynhoi gan eiriau Isha:

> *Nid oedd ote gen i ofalu am fy mrawd yng nghyfraith, ond roedd angen glanhawr arna i. Roeddwn mor flinedig, yn gorfforol ac yn feddyliol, yna ar ôl gwaith byddwn yn coginio ac yn glanhau... roeddwn yn gofyn i'r gwasanaethau cymdeithasol am gefnogaeth...alla i gael glanhawr?*

I Sarah hefyd, byddai cael cymorth gyda glanhau wedi gwneud gwahaniaeth enfawr oherwydd roedd ei salwch ei hun yn gwneud yr ymdrech gorfforol o lanhau'n amhosib.

Y naratif o amgylch cefnogaeth yw bod cael cymorth a chefnogaeth yn anodd ac yn cymryd llawer o amser. Beth sy'n digwydd, felly, os yw eich llythrennedd yn wael, neu os nad ydych yn siarad Cymraeg neu Saesneg? Beth sy'n digwydd os nad ydych wedi sylweddoli eich bod yn ofalwr neu fod cefnogaeth ar gael?

Parch

Dywedodd rhiant sy'n gweithio wrthym ei bod yn teimlofel bod pobl yn parchu'r hyn mae'n ei wneud, ei gweldar ben popeth, rheoli ei swydd y tŷ a'r plant. Nid ywteimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi yr unig stori a rennir gan ofalwyr a rhieni eraill yn ein hastudiaeth, fodd bynnag, i sawl un ohonynt, mae gofalu'n gysylltiedig â theimladau o anweledigrwydd ac amarch gan weithwyr proffesiynol.

> *"Y peth gwaethaf yw delio â gweithwyr proffesiynol. Nid ydym yn cael ein trin yn gyfartal. Mae'n teimlo fel mai nhw sy'n rheoli'ch plentyn ac mae chi yw'r person sy'n gofyn cwestiynau heb ddeall.*
>
> *Dyma fy mhlentyn ac rwy'n gyfrifol amdano, ond ni [ei rieni] sy'n ôl-ystyriaeth.*
>
> *Mae bod yn ofalwr fel bod yn anweledig. Yr hyn nad yw pobl yn sylweddoli yw eich bod yn gwneud yr un oriau unwaith eto ar ôl gwaith er mwyn i bethau weithio.*
>
> *Credaf fod gofalu am berthynas/dibynnydd hŷn/sâl yn un o'r swyddi mwyaf anodd erioed. Nid oes digon o gydnbyddiaeth yn fy marn i.*
>
> *Roeddwn yn teimlo nad oedd yr hyn roeddwn yn ei wneud i'r teulu a'r cartref yn cael ei werthfawrogi ac y byddai cael nani/glanhawr/au pair yn gost ychwanegol. Fel gofalwr eich teulu, mae'n waith di-dâl sy'n aml yn cael ei gymryd yn ganiataol."*

Mae'r ymdeimlad o anweledigaeth a ddisgrifir gan y menywod y siaradom â nhw'n wir. Ni chaiff gofal di-dâl ei gydnabod a'i barchu fel rhywbeth gwerthfawr ac, oherwydd hyn, nid yw'r rhai sy'n rhoi gofal yn cael clust i siarad â hi, nid ydynt yn cael cefnogaeth ddigonol ac ni ddiwellir eu hanghenion. Mae methiant systemig i gynnig yr un hyblygrwydd i ofalwyr ag y mae'r galw iddynt ei roi ynghyd ag amharodrwydd i gydnabod unrhyw beth yn hytrach na gwerth mesuradwy—ond, wrth gwrs, mae nodweddion meithrin gofal yn amhosib rhoi gwerth ariannol arnyn nhw.

CASGLIAD

Mae gofal di-dâl plant, pobl sâl, henoed neu ddibynyddion anabl yn rôl sydd yn aml yn cwympo ar ysgwyddau menywod ac mae'n cael effaith ddwysach ar fywydau menywod nag unrhyw ffactor arall.[6] **Naratif gofal di-dâl, a rennir gennym gan fenywod ledled Cymru, yw bod gofalu am rywun yn werthfawr tu hwnt, ond yn aml mae menywod sy'n gofalu'n talu pris uchel.**

Mae'r rôl ofalu'n galw am lawer o amser ac mae'n flinedig. Nid oes llawer o amser i ofalwyr flaenoriaethu eu hanghenion eu hunain, ac o ganlyniad, maent yn aml yn dod yn sâl yn gorfforol neu'n flinedig yn feddyliol. Effeithir ar ansawdd bywyd gan y galw cyson o ran gofalu a theimlo fel bod mwy i'w wneud o hyd. Mae cyfeillgarwch yn dod i ben—nid oes llawer o amser am bleser—ac mae perthnasoedd yn troi'n bartneriaethau cefnogi gofal ymarferol, os ydynt yn goroesi.

Yn ariannol, mae'n aml yn anodd bod yn ofalwr. Rhoddir dyheadau gyrfa i'r neilltu. Mae hyd yn oed gwaith rhan-amser, tâl isel, yn anodd dod o hyd iddo oherwydd bod bywydau gofalwyr yn cael eu llywodraethu gan gyfuniad o sefyllfaoedd anrhegfynadwy ac apwyntiadau, na fydd llawer o gyflogwyr yn dioddef. Gall ddibynnu ar incwm isel neu fudd-daliadau olygu diamddiffynedd ariannol yn y dyfodol.

Os yw'n ddewis neu'n ddyletswydd, mae darparu gofal i rywun arall yn brofiad unigryw sy'n effeithio ar fywyd a sefyllfa pob person yn wahanol. I rai menywod, mae gofalu'n rôl sy'n foddhaus. I eraill, mae'n ddyletswydd sy'n mynd ag amser sy'n gwaethygu eu hiechyd, eu lles a'u diogelwch ariannol. **Mae pob stori'n wahanol, ond mae llinyn cyffredin ym mhob un: mae ymreolaeth a hyblygrwydd yn anhepgor o allu pobl i gynnal eu hunain yn emosiynol ac yn ariannol.**

Y gwir yw bod llawer o ofalwyr yn anweladwy ac nid oes ganddynt lawer o ddewis am sut maent yn byw eu bywydau—mae rhywun arall yn dod yn gyntaf bob tro. Yn aml, ceir ffin aneglur rhwng rolau'r teulu a gofalu. Lle mae bod yn ferch yn dod i ben a bod yn ofalwr yn dechrau? Beth am rannu'r llafur? Naratif poblogaidd gofal di-dâl yw bod menywod yn dod i hyd i ffordd o fod yn hyblyg fel y gall dynion ennill yr arian. Hyd yn oed mewn ymdrech i gyd-rianta, mae menywod yn dweud wrthym eu bod yn gwneud y rhan fwyaf o'r dasg neu'n dod o hyd i ffordd o fod yn hyblyg i ddiwallu anghenion pawb arall.

Mae gofal di-dâl yn rheidrwydd na ellir dadlau amdano sy'n cael ei tanwerthfawrogi gan y gymdeithas a gwneuthurwyr polisi, ac mae wedi parhau i fod yn anweladwy'n economaidd, yn ystadegol ac mewn trafodaethau gwleidyddol.[7] Mae dosbarthiad anghyfartal, dwysedd a diffyg cydnabyddiaeth a chefnogaeth gwaith gofal di-dâl yn tanseilio urddas ac ymreolaeth menywod sy'n gofalu ac yn rhwystro'u gallu i fwynhau sawl hawl dynol – gan gynnwys hawliau economaidd, cymdeithasol, diwylliannol, sifil a gwleidyddol—ar sail gyfartal â dynion.[8] Mewn sawl achos, mae gofal di-dâl hefyd yn ymrwymo menywod i fywyd o galedi ariannol.[9]

Mae pobl yn gofalu am bobl eraill am sawl rheswm a, heb amheuaeth, mae'r menywod sy'n rhoi bywydau pobl eraill cyn eu bywydau eu hunain ac yn gofalu, wedi'u hysgogi gan werthoedd cynhenid sy'n atgyfnerthu'r hyn sy'n werthfawr yn ein cymdeithas—tosturi, caredigrwydd, gofal, cyfrifoldeb, rhadlonrwydd, cymuned, teulu, cardiad, parch ac urddas. Tra bod y naratif hwn yn disgrifio sut mae gofal di-dâl yn yn anfanteisiol i fenywod, mae hefyd yn adrodd stori o gryfder a moesau.

Nid oes unrhyw amheuaeth y bydd gwneud gofalu'n decach yn golygu newid cymdeithasol-ddiwylliannol sylweddol. Mae gennym gyfrifoldeb moesegol i chwarae'n rhan mewn creu cymdeithas deg a chydnabod bod gofal di-dâl yn fater hawliau dynol y mae angen i ni dalu sylw iddo ar y cyd ar frys.

ÔL-NODIADAU A CHYFEIRNODAU

[1] Gofalwyr y DU (2015), Ffeithiau am Ofalwyr: https://www.carersuk.org/for-professionals/policy/policy-library/facts-about-carers-2015

[2] Valeria Esquivel (2013), Mesur Gwaith Gofal Di-dâl gan Ganolbwyntio ar Bolisïau Cyhoeddus, Cyfarfod Grŵp Arbenigol Menywod y CU http://www.unwomen.org/~/media/Headquarters/Attachments/Sections/CSW/58/EP3-Valeria-Esquivel%20pdf.pdf

[3] Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol (2013), A Woman's Work is Never Done: http://www.esrc.ac.uk/news-and-events/press-releases/27163/a-womans-work-is-never-done.aspx

[4] Rhwydwaith Cydraddoldeb Menywod, Cymru (2015), Cydraddoldeb i Fenywod Nawr: Y Sefyllfa yng Nghymru Heddiw ar Ofal Di-dâl: http://www.wenwales.org.uk/wp-content/uploads/6033-WEN-Unpaid-Care-FINAL.pdf

[5] Mae manylion technegol am sampl a dulliau astudiaeth ymchwil ar gael ar gais

[6] Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol (2009), Bylchau Tâl ar draws y Llinynau Cydraddoldeb: Adolygiad: http://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/documents/research/14_pay_gaps_across_equalities_review.pdf

[7] Magdalena Sepúlveda Carmona & Kate Donald (2014), Beth mae gofal i'w wneud â hawliau dynol? Dadansoddi'r effaith ar hawliau menywod a chydraddoldeb rhyw, Rhyw a Datblygu, 22:3, 441-457: http://dx.doi.org/10.1080/13552074.2014.963305

[8] Magdalena Sepúlveda Carmona & Kate Donald (2014), Beth mae gofal i'w wneud â hawliau dynol? Dadansoddi'r effaith ar hawliau menywod a chydraddoldeb rhyw, Rhyw a Datblygu, 22:3, 441-457: http://dx.doi.org/10.1080/13552074.2014.963305

[9] Cynulliad Cyffredinol y Cenhedloedd Unedig (2013) Tlodi Eithafol a Hawliau Dynol: http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A%2F68%2F293&Submit=Search&Lang=E