Eisiau cefnogi ein gwaith? **Cyfrannwch** ar www.sibs.org.uk/donate

Sibs
For brothers and sisters of disabled children and adults

Watch here!

# Ni yw'r elusen ar gyfer brodyr a chwiorydd plant ac oedolion anabl

## Brodyr a Chwiorydd Ifanc

Mae plant a phobl ifanc sy'n tyfu i fyny gyda brawd neu chwaer anabl yn aml yn canfod bod bywyd yn anoddach iddyn nhw na'u cyfoedion.

Mae llawer o frodyr a chwiorydd ifanc yn profi heriau bob dydd gartref ac yn yr ysgol ac yn gallu teimlo nad oes neb yn deall sut beth yw bywyd iddyn nhw.

Mae brodyr a chwiorydd ifanc hefyd yn dod â llawer o bethau cadarnhaol i'w teuluoedd, gan ddarparu cyfeillgarwch a gofal ar gyfer eu brodyr a'u chwiorydd.

## Rhieni a Gweithwyr proffesiynol

Gall Sibs ddarparu cymorth i eraill i gefnogi brodyr a chwiorydd ifanc.

- Hyfforddiant i weithwyr proffesiynol redeg grwpiau cymorth brodyr a chwiorydd ar gyfer plant
- Adnoddau Sibs Talk Lite ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd
- Hyfforddiant ymyrraeth Sibs Talk ar gyfer ysgolion cynradd
- Gwybodaeth a hyfforddiant ar gyfer rhieni a gweithwyr proffesiynol ar gefnogi brodyr a chwiorydd ifanc

## Brodyr a Chwiorydd sy'n Oedolion

Mae brodyr a chwiorydd i rywun ag anabledd gydol oes yn darparu cymorth ar gyfer eu brodyr a'u chwiorydd wrth jyglo eu bywyd ac ymrwymiadau eu hunain ar yr un pryd.

Anaml y maen nhw'n cael cydnabyddiaeth am eu rôl neu gymorth ar gyfer eu hanghenion, a gall effeithio'n negyddol ar eu gwaith, iechyd meddwl, perthnasoedd a chyllid.

Mae llawer o frodyr a chwiorydd eisiau mwynhau cymdeithasu gyda'u brawd neu chwaer, yn hytrach na threulio amser ar dasgau gofalu.

## Sut gallwn ni helpu

YoungSibs yw ein gwasanaeth cymorth ar-lein ar gyfer brodyr a chwiorydd 7–17 oed.

- I gael gwybodaeth am anableddau a chyflyrau
- Darllen am sut i reoli teimladau
- I gael help gyda phroblemau gartref neu yn yr ysgol

> "Mae fy chwaer Frances yn berson eithriadol, y math o unigolyn dydych chi byth yn anghofio amdano unwaith y byddwch chi wedi cyfarfod â nhw. Mae hi'n gariadus ac yn uchel ac yn arian byw go iawn. Mae ganddi hefyd anableddau dysgu sy'n golygu bod bywyd weithiau yn mynd yn gymhleth. Mae hyn yn golygu bod gen i ddealltwriaeth o'r hyn y mae'n ei olygu i fod yn frawd neu chwaer – yr hwyl a'r adegau sydd ddim mor hwyl! "
>
> Jo Whiley, Noddwr

## Sut gallwn ni helpu

Ar gyfer brodyr a chwiorydd sy'n oedolion 18 oed a throsodd (gan gynnwys brodyr a chwiorydd mewn profedigaeth).

- Gwybodaeth a chyngor
- Grwpiau cymorth cyfoedion
- e-Lyfr Self-care for siblings
- Canllawiau ar bynciau gofal
- Gweithdai a digwyddiadau

**www.sibs.org.uk**