



# Heriau sy'n wynebu gofalwyr ifanc

## Cynnwys

Cyflwyniad.....	1
Crynodeb.....	2
Heriau sy'n wynebu gofalwyr ifanc.....	2
Canlyniadau cadarnhaol bod yn ofalwr ifanc .....	3
Pwyntiau pellach a allai fod o ddiddordeb.....	3
Gwahaniaethau yn effaith gofalu.....	3
Cyfeirnodau .....	4

## Cyflwyniad

Mae'r adroddiad hwn yn darparu gwybodaeth am y materion a'r heriau sy'n wynebu gofalwyr ifanc, gan ganolbwyntio ar ymchwil ac adroddiadau diweddar o'r DU. Oherwydd cyfaint yr ymchwil, mae'r ymchwil a gynhwysir yn bennaf o adolygiadau / adolygiadau systematig.

Mae'r canlyniadau'n cynnwys ymchwil a fynegeiwyd yn y gronfa ddata Scopus, gan ddefnyddio'r strategaeth chwilio ganlynol.

*"young carer\*" OR "child caregiver\*" OR "adolescent caregiver\*" OR "youth caregiver\*" OR "young adult carer\*" OR "sibling carer\*" AND "systematic review" OR review (Crynodeb) Terfyn: 2020-2025*

Ymwadiad: Mae'r crynodeb hwn yn cynnwys unrhyw lenyddiaeth berthnasol a nodwyd o'r chwiliad uchod, nid yw'n rhestr gynhwysfawr, mae'n cyflwyno canfyddiadau allweddol ac nid argymhellion ar gyfer ymarfer.

# Crynodeb

## Heriau sy'n wynebu gofalwyr ifanc

Gall gofalwyr ifanc wynebu llawer o heriau, gall hyn gynnwys:

- Iechyd meddwl gwael <sup>1-10</sup>
- Risg uwch o hunanladdiad <sup>3</sup>
- Teimlo dan straen <sup>11</sup>
- Symptomau iechyd corfforol <sup>2,3,10</sup>
- Llai o oriau o gwsg / trafferth cysgu <sup>2,3,7</sup>
- Llai o gyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol / ffrindiau <sup>1,3,7,8,10</sup>
- Llai o gyfleoedd ar gyfer gweithgareddau hamdden <sup>1,7,10,11</sup>
- Teimlo'n unig / ynysig <sup>1,3,7,12</sup>
- Pryder / pryder am y person maen nhw'n gofalu amdano <sup>1,3,7,8</sup>
- Peidiwch â bod eisiau pwyso'r person maen nhw'n gofalu amdano gyda sut maen nhw'n teimlo <sup>7</sup>
- Jyglo cyfrifoldebau lluosog <sup>3,10,12</sup>
- Mwy tebygol o gollir ysgol a / neu fod yn absennol yn barhaus <sup>3,7,8,10,12,13</sup>
- Mwy tebygol o gael eu hatal o'r ysgol <sup>12</sup>
- Effeithio ar berfformiad addysgol <sup>3,5,9,10,12,13</sup>
- Diffyg cefnogaeth gan ysgol / coleg / prifysgol <sup>11</sup>
- Bwlio <sup>3,9,10</sup>
- Effaith cyllid / costau byw <sup>3,5,8,11,12</sup>
- Perygl o ddigartrefedd <sup>3</sup>
- Diffyg mynediad at gymorth <sup>3,13</sup>
- Llai tebygol o fod mewn addysg neu gyflogaeth <sup>3,10</sup>
- Llai o gyfleoedd cyflogaeth addas <sup>3</sup>
- Mwy tebygol o fod yn absennol o'r gwaith <sup>3</sup>
- Rhwystrau i gael mynediad at gymorth (costau, blaenoriaethau cystadleuol, ofn, embaras, balchder) <sup>14</sup>
- Poeni am eu dyfodol <sup>13</sup>
- Teimlo'n euog am eisiau eu bywyd eu hunain <sup>8,13</sup>
- Peidio â mynd ar drywydd cyfleoedd fel peidio â symud allan / aros yn agos at adref / peidio â mynd i'r brifysgol / peidio â chymryd swyddi ymhell o gartref <sup>7,8,10,13</sup>
- Teimlo'n embaras <sup>8</sup>

## Canlyniadau cadarnhaol bod yn ofalwr ifanc

Nid yw'r cyfan yn 'doom and gloom' i ofalwyr ifanc, mae rhai gofalwyr ifanc yn adrodd canlyniadau cadarnhaol o fod yn ofalwr ifanc, gall y rhain gynnwys:

- Bondiau teuluol cryf <sup>1,8,10,13</sup>
- Gwytnwch / sgiliau ymdopi <sup>1,7,10,13</sup>
- Aeddfedrwydd cynyddol <sup>1,13</sup>
- Mwy o empathi, tosturi ac awydd i helpu eraill <sup>1,8,10,13</sup>
- Mwy o ymwybyddiaeth gymdeithasol a derbyniad o anabledd <sup>10,13</sup>
- Datblygu sgiliau / twf personol <sup>8,10,13</sup>
- Trefnu eu bywydau <sup>7</sup>
- Teimladau o foddhad <sup>8</sup>

## Pwyntiau pellach a allai fod o ddiddordeb

Gall fod yn anodd adnabod gofalwyr ifanc, efallai na fyddant yn gweld eu hunain fel gofalwyr, a gall gymryd blynyddoedd lawer cyn i ofalwyr ifanc gael eu nodi fel y cyfryw.<sup>3,10</sup> Hyd yn oed pan nodir bod person ifanc yn ofalwr, efallai y bydd yn dal i gael trafferth cael mynediad at gymorth oherwydd amrywiaeth yn y cymorth sydd ar gael, rhestrau aros, a gwasanaethau gor-ymestyn.<sup>3</sup>

Gall dwyster gofalu fod yn gysylltiedig â chanlyniadau gwaeth, gyda'r rhai sy'n gofalu am rywun yn eu cartref eu hunain neu am ddwysedd uwch yn fwy tebygol o brofi anawsterau.<sup>2,6</sup> Canfu arolwg gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn 2023 fod yr amser a dreulir yn gofalu yng Nghymru wedi cynyddu ar gyfer gofalwyr ifanc i 56% o ofalwyr ifanc, ac mae 47% bellach yn gofalu am fwy o bobl.<sup>11</sup>

Mae bwlch yn yr ymchwil, gyda diffyg ymchwil hydredol sy'n edrych ar effeithiau bod yn ofalwr ifanc dros amser, ac mae ymchwil gyfyngedig sy'n edrych ar wahaniaethau rhwng y rhywiau, a lleiafrifoedd ethnig.<sup>2</sup>

## Gwahaniaethau yn effaith gofalu

Gall rhai nodweddion gofalwyr ifanc ddylanwadu ar yr effaith y mae gofalu yn ei chael arnynt, rhestrir rhai o'r grwpiau hyn isod:

- Gofalu am riant â salwch meddwl / camddefnyddio sylweddau - Dangosodd gofalwyr ifanc rhiant â salwch meddwl risg uwch o effeithiau negyddol ac anghenion penodol <sup>4</sup>

- Rhyw - Canfu rhai astudiaethau fod gofalmwyr ifanc benywaidd wedi adrodd canlyniadau iechyd meddwl gwaeth <sup>5,6</sup>
- Ethnigrwydd - Dioddefodd gofalmwyr ifanc du lai o foddhad bywyd o'i gymharu â phobl nad ydynt yn ofalmwyr <sup>6</sup>

## Cyfeirnodau

- (1) Fleitas Alfonzo, L.; Singh, A.; Disney, G.; Ervin, J.; King, T. Mental Health of Young Informal Carers: A Systematic Review. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* **2022**, *57* (12), 2345–2358. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02333-8>.
- (2) Lacey, R. E.; Xue, B.; McMunn, A. The Mental and Physical Health of Young Carers: A Systematic Review. *Lancet Public Health* **2022**, *7* (9), e787–e796. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00161-X](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00161-X).
- (3) *Inquiry into the Life Opportunities of Young Carers and Young Adult Carers*; All-Party Parliamentary Group for Young Carers & Young Adult Carers, 2023. <https://carers.org/downloads/appg-for-young-carers-and-young-adults-carers-reportlr.pdf>.
- (4) Dharampal, R.; Ani, C. The Emotional and Mental Health Needs of Young Carers: What Psychiatry Can Do. *BJPsych Bull.* **2020**, *44* (3), 112–120. <https://doi.org/10.1192/bjb.2019.78>.
- (5) Chen, G.; Doshi, H.; Merhavy, Z.; Meadows, S.; Feliciano, A.; Gajraj, F.; Khunkhun, S.; Lad, A.; Oveisi, S.; Rivera-Roman, A. E.; Rivera-Cora, M. I.; Valentin, J. M.; Satyadev, N. Caring beyond Their Years: The Global Landscape of Young Carers and Their Needs. *Ethics Med. Public Health* **2025**, *33*, 101140. <https://doi.org/10.1016/j.jemep.2025.101140>.
- (6) Bowman Grangel, A.; McMahon, J.; Dunne, N.; O'Donoghue, F.; Gallagher, S. Health Outcomes and Psychosocial Determinants in Young Carers: A Systematic Review. *Lancet Public Health* **2025**, *10* (7), e625–e639. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(25\)00099-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(25)00099-4).
- (7) van der Werf, H. M.; Luttik, M. L. A.; de Boer, A.; Roodbol, P. F.; Paans, W. Growing up with a Chronically Ill Family Member—The Impact on and Support Needs of Young Adult Carers: A Scoping Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2022**, *19* (2), 855. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020855>.

- (8) Saragosa, M.; Frew, M.; Hahn-Goldberg, S.; Orchanian-Cheff, A.; Abrams, H.; Ukrainec, K. The Young Carers' Journey: A Systematic Review and Meta Ethnography. *Int. J. Environ. Res. Public. Health* **2022**, *19* (10), 5826. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105826>.
- (9) Hanson, E.; Barbabella, F.; Magnusson, L.; Brolin, R.; Svensson, M.; Yghemonos, S.; Hlebec, V.; Bolko, I.; Boccaletti, L.; Casu, G.; Hoefman, R.; de Boer, A. H.; de Roos, S.; Santini, S.; Socci, M.; D'Amen, B.; Van Zoest, F.; de Jong, N.; Nap, H. H.; de Jong, Y.; Bouwman, T.; Lewis, F.; Parkhouse, T.; Leu, A.; Phelps, D.; Guggiari, E.; Morgan, V.; Centola, F.; Joseph, S.; Becker, S. Research and Innovation for and with Adolescent Young Carers to Influence Policy and Practice—The European Union Funded “ME-WE” Project. *Int. J. Environ. Res. Public. Health* **2022**, *19* (16), 9932. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169932>.
- (10) Chevrier, B.; Lamore, K.; Untas, A.; Dorard, G. Young Adult Carers' Identification, Characteristics, and Support: A Systematic Review. *Front. Psychol.* **2022**, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.990257>.
- (11) *Young Carer Survey 2023: Being a young carer is not a choice.* <https://carers.org/young-carers-action-day-2023/being-a-young-carer-is-not-a-choice> (accessed 2025-09-02).
- (12) Network, S. *Young Carers.* <https://safeguarding.network/content/safeguarding-resources/young-carers> (accessed 2025-09-02).
- (13) Moloney, B.; Lafferty, A.; Mucheru, D.; Kroll, T. An Exploration of Young Carers' Experiences in Secondary School and Their Perceptions Regarding Their Future Career: A Scoping Review. **2023**. <https://doi.org/10.1332/239788221X16765406552182>.
- (14) Brimblecombe, N.; Stevens, M.; Gowen, S.; Moriarty, J.; Skyer, R.; Bauer, A.; Bou, C. Types and Aspects of Support That Young Carers Need and Value, and Barriers and Enablers to Access: The REBIAS-YC Qualitative Study. *Health Soc. Care Deliv. Res.* **2024**, *12* (36), 1–108. <https://doi.org/10.3310/ABAT6761>.