

Crynodeb gweithredol

Anabledd, unigrwydd a pherthnasoedd: Adroddiad thematig

Mae'r adroddiad hwn yn archwilio profiadau bywyd pobl anabl o ran perthnasoedd, unigrwydd a chysylltioldeb yn y DU. Gan adeiladu ar ganfyddiadau adolygiad llenyddiaeth systematig a gynhaliwyd gan Ganolfan Astudiaethau Anabledd Prifysgol Leeds a Hawliau Anabledd y DU, nod yr adolygiad llenyddiaeth ansoddol hwn oedd:

- nodi dewisiadau pobl anabl wrth ffurfio rhwydweithiau cymdeithasol a pherthnasoedd
- deall unrhyw rwystrau y gallent eu hwynebu a'u heffaith
- adolygu unrhyw welliannau i gynlluniau, dyluniadau, addasiadau a gwasanaethau

Methodoleg

Roedd 158 o ffynonellau o'r sylfaen dystiolaeth ehangach a oedd yn ymdrin â themâu teuluoedd a'r maes preifat. Aseswyd ansawdd y ffynonellau hyn i sicrhau:

- y gwnaethant ddefnyddio methodoleg ansoddol
- y gwnaethant ddefnyddio samplau a oedd yn cynnwys oedolion anabl fel y'u diffinnir o dan Ddeddf Cydraddoldeb (2010)
- bod rhaid archwilio profiadau unigrwydd, gan gynnwys ei ffactorau risg, rhwystrau ac effeithiau neu gysylltioldeb, gan gynnwys ei hwyluswyr i oedolion anabl

Roedd meini prawf gwahardd ar gyfer astudiaethau yn dilyn egwyddor y model cymdeithasol sef "dim byd amdanom ni hebom ni". Cafodd erthyglau neu adroddiadau eu heithrio os oeddent:

- yn cynnwys lleisiau rhieni, gofawyr neu eiriolwyr oedolion anabl yn unig
- yn brin o brofiad bywyd o oedolion anabl neu'n seiliedig ar ddadansoddiad ystadegol
- yn erthyglau adolygu, erthyglau methodolegol, sylwebaethau, penodau llyfrau neu astudiaethau achos
- wedi'u hysgrifennu mewn iaith dramor

O'r 158 o erthyglau neu adroddiadau, cafodd 58 eu heithrio, gan adael 100 o erthyglau neu adroddiadau i'w dadansoddi. Y dystiolaeth hon oedd sail yr adolygiad thematig ar anabledd, unigrwydd a pherthnasoedd ar gyfer yr adroddiad hwn.

Crynodeb o'r canfyddiadau

Ar draws 10 thema, fe wnaethom nodi bod pobl anabl yn profi amrywiaeth o rwystrau. Gall y rhain ei gwneud hi'n anodd sefydlu a chynnal perthnasoedd, a gallant arwain at ynysu cymdeithasol ac unigrwydd. Fodd bynnag, mae'r adolygiad yn canolbwyntio ar ymchwil profiad bywyd, ac mae'r cyfyngiadau'n cynnwys meintiau samplau bach ac adolygiad cyfyngedig gan gymheiriaid. Mae ymchwil profiad bywyd yn rhoi dealltwriaeth well i ni, ond ymhell o fod yn gyflawn, o'r problemau y mae pobl anabl a phobl â chyflyrau iechyd yn eu hwynebu mewn perthynas â pherthnasoedd â theulu a ffrindiau.

Mae'r canfyddiadau'n amlygu bod pobl anabl:

- yn aml â rhwydweithiau llai na phobl nad ydyn nhw'n anabl ac maen nhw'n fwy dibynnol ar y rhwydweithiau hyn, a all arwain at ddiffiniadau amgen o gyfeillgarwch
- yn wynebu dibyniaeth gynyddol ar eu rhwydwaith – y tu allan i deulu a gweithwyr gwasanaeth, mae'r rhwydweithiau hyn yn aml yn cynnwys perthnasoedd â phobl debyg iddynt hwy eu hunain
- yn cael eu gwneud i deimlo'n rheolaidd fel rhywun 'arall' gan ganfyddiadau cymdeithasol ac felly nid ydynt yn teimlo eu bod yn ffitio i mewn – o ganlyniad, gall pobl anabl fewnoli canfyddiadau cymdeithasol negyddol a hunanynysu
- yn profi anghydraddoldebau mewn canfyddiadau, fel ar gyfer pobl a gafodd eu nam o'i gymharu â phobl anabl eraill
- yn llywio rwystrau ychwanegol mewn perthnasoedd o ran rolau, gan gydbwyso rolau 'traddodiadol' i bobl nad ydynt yn anabl yn aml ag agweddau ar ofalu a dibyniaeth gynyddol, yn enwedig i bartner a pherthnasoedd rhiant/plentyn
- yn gwerthfawrogi hunaniaeth rywiol cymaint â'u cyfoedion nad ydynt yn anabl, ond yn wynebu stigma ynghylch eu mynegiant rhywiol – gallant wynebu stigma cynyddol os ydynt yn uniaethu fel LHDBTC+ ac felly, oherwydd eu dibyniaeth ar eu rhwydweithiau llai, nid ydynt yn gallu archwilio eu rhywioldeb na'u hunaniaeth rhywedd yn yr un ffyrdd â phobl nad ydynt yn anabl
- yn ceisio mwy o annibyniaeth ac ymreolaeth yn eu bywydau, ac yn wynebu'n arwyddocaol y rhagdybiaeth o anghymhwysra gan bobl nad ydynt yn anabl, er anfantais i bob perthynas
- heb gael yr un mynediad at addysg a gwybodaeth am iechyd rhywiol, llesiant rhywiol, cynllunio teulu a pherthnasoedd

Roedd gwelliannau a awgrymwyd yn cynnwys yn rheolaidd:

- hyfforddiant a chymorth i ofalwyr a gweithwyr proffesiynol gwasanaeth i roi gwell dealltwriaeth o fywydau pobl anabl
- cynlluniau i chwalu canfyddiadau cymdeithasol a stigma
- newidiadau sylweddol i wasanaethau presennol i wella mynediad at addysg, gwybodaeth, cyfleoedd cymdeithasol, a chymunedau eraill

At ei gilydd, mae'r canfyddiadau'n awgrymu, er bod amddiffyniadau deddfwriaethol a chonfensiynau'n hyrwyddo hawliau pobl anabl, fod y realiti bywyd yn wahanol iawn. Er enghraifft, mae dewis person anabl ynghylch cymdeithasu yn llai o ffactor nag a all gael mynediad at y cyfleoedd i gymdeithasu yn y lle cyntaf. Mae'r dirwedd ymchwil ansoddol hefyd yn defnyddio cyfranogwyr o leoliadau sefydliadol, clinigol, a lleoliadau sy'n canolbwyntio ar wasanaethau yn anghymesur, ac nid yw'n adlewyrchu amrywiaeth y gymuned anabl yn llawn.