Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

www.cymru.gov.uk

Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig

Cyflogaeth a Materion sy'n Gysylltiedig â Gwaith yng Nghymru

Rhagfyr 2010

75% wedi'i ailgylchu
recycled

ISBN 978 0 7504 5978 5
© Hawlfraint y Goron 2011
WAG10-11196
F1141011

Cynnwys

Tudalen

Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig?	4
Effaith ASD ar Gyflogaeth a Meysydd Cysylltiedig	4
Gyrfa Cymru	5
Chwilio am Waith	7
Budd-daliadau sy'n gysylltiedig â gwaith	8
Cyngor i bobl ag awtistiaeth sy'n ymweld â'r ganolfan waith	8
Cyngor i gynghorwyr y Ganolfan Byd Gwaith	9
Curricula Vitae, Ffurflenni cais a Chyfweliadau	10
Cymorth i ddod o hyd i waith	10
Cyfathrebu Effeithiol	11
Pam recriwtio pobl sydd ag Awtistiaeth?	12
Cysylltiadau defnyddiol a ffynonellau gwybodaeth bellach	15

Beth yw Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistiaeth?

Mae Awtistiaeth, a gafodd ei ddynodi am y tro cyntaf dros 50 mlynedd yn ôl, yn gyflwr gydol oes sy'n effeithio ar hanner miliwn o bobl yn y Deyrnas Unedig. Mae'n un o'r anhwylderau datblygiadol mwyaf cyffredin a gwneir diagnosis ohono yn ystod cyfnod cynnar plentyndod fel rheol, ond mae llawer o bobl sydd ar y sbectrwm awtistiaeth yn dal heb gael diagnosis ffurfiol a hwythau'n oedolion. Mae awtistiaeth yn effeithio ar filiynau o bobl drwy'r byd, o bob hil, ac o bob cefndir ethnig a chymdeithasol-economaidd. Awgryma'r amcangyfrifon cyfredol fod bechgyn bedair gwaith yn fwy tebygol o gael diagnosis o awtistiaeth na merched.

Mae awtistiaeth yn anhwylder sbectrwm sy'n amrywio o ran difrifoldeb ac effaith o'r naill unigolyn i'r llall, o bobl sydd heb iaith ac sydd ag anableddau dysgu difrifol i bobl sydd â chyniferydd deallusrwydd (IQ) cyffredin, ac sydd â gwaith cyflogedig, perthynas a bywyd teuluol. Mae Syndrom Asperger yn fath o awtistiaeth lle mae datblygiad iaith a chyniferydd deallusrwydd yn normal, ond lle mae anabledd cymdeithasol yn gallu cael ei gymhlethu gan iselder a phroblemau iechyd meddwl.

Mae pobl sydd ag awtistiaeth yn cael anhawster i gyfathrebu, ffurfio perthynas â phobl eraill a gwneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas. Efallai hefyd y bydd ganddynt batrymau datblygiad iaith anarferol, meysydd diddordeb arbennig sy'n gyfyngedig a dwys, a hoffter amlwg o drefniadau rheolaidd a sefyllfaoedd y gallant eu rhagweld yn eu bywydau bob dydd. Mae anghysonderau yn ymwneud â chanfyddiad synhwyraidd a phrosesu synhwyraidd yn gyffredin ymhlith pobl sydd ag awtistiaeth, yn enwedig gorsensitifrwydd i oleuadau llachar, ysgogiadau cyffyrddol a sŵn. Mae'r sbectrwm awtistiaeth yn cynnwys ystod eang o gryfderau, sgiliau ac anghenion.

Effaith ASD ar Gyflogaeth a meysydd cysylltiedig

Mae awtistiaeth yn cael ei ddosbarthu fel anabledd dan Ddeddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd 1996, sy'n diogelu pobl sydd ag anabledd yn eu gwaith ac fel cwsmeriaid. Er nad yw rhai pobl sydd ar y sbectrwm awtistiaeth yn ystyried eu hunain yn anabl, dylid cynnig y diogeliad hwn iddynt yr un fath. Mae llawer yn awyddus

i weithio a byw bywyd cyffredin fel aelod gwerthfawr o'r gymuned, ond mae'r amcangyfrifon yn awgrymu mai dim ond chwech y cant (Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yr Alban) sydd mewn gwaith cyflogedig amser llawn, er y gallent fod â chymwysterau da. Felly sut mae cael gwaith i bobl sydd ar y sbectrwm awtistiaeth?

I rai pobl, mae effaith awtistiaeth mor ddifrifol fel nad ydynt yn debygol o allu gwneud unrhyw fath o waith. Yn fwy cyffredin, os oes gan berson awtistiaeth ac anabledd dysgu ychwanegol, efallai y bydd angen edrych ar brofiad gwaith, gwaith therapiwtig, gwaith gwirfoddol neu leoliad gwaith gyda chefnogaeth fel rhan o ddilyniant tuag at waith cyflogedig. Gall cyflogaeth hybu mwy o annibyniaeth a hunan-barch, darparu cyfleoedd dysgu, rhoi strwythur i'r diwrnod ac amgylchedd y gellir ei ragweld, ac mae'r rhain i gyd yn fuddiol i lawer o bobl ar y sbectrwm awtistiaeth. Hyd yn oed os nad ennill cyflog yw'r prif nod, dylid talu cyflog teg i'r unigolyn.

Gyrfa Cymru

Gall Gyrfa Cymru arwain a chefnogi pobl sydd ag awtistiaeth drwy'r system addysg i gyflogaeth. Mae eu gwaith yn dechrau â chefnogi pobl ifanc ym mlwyddyn 9 yn yr ysgol i'w helpu i ddatblygu eu cynlluniau gyrfaol ar gyfer y dyfodol. Fel rheol mae cynghorydd gyrfaoedd yn ymweld â'r adolygiad pontio blwyddyn 9 ar gyfer disgyblion ysgol sydd ag ASD a'r adolygiad ym mlwyddyn olaf y person ifanc yn yr ysgol. Ar ôl gorffen yn yr ysgol, bydd y cynghorydd gyrfaoedd yn cadw mewn cysylltiad â'r person ifanc tra mae yn y coleg, boed yn goleg preswyl neu'n goleg lleol. Gall y cynghorydd gyrfaoedd helpu i gefnogi pobl sy'n dymuno dilyn hyfforddiant a'r rhai hynny sy'n chwilio am waith. Gall hyn gynnwys cymorth â ffurflenni cais, paratoi CV a chymorth â sgiliau cyfweliad.

Astudiaeth achos

Gadawodd Patrick yr ysgol yn 16 oed ar ôl sefyll arholiadau Lefel Mynediad ac aeth i Goleg Addysg Bellach lleol am 3 blynedd. Yn y coleg bu'n astudio Cwrs Sgiliau Bywyd a Chwrs Astudiaethau Galwedigaethol ar Lefel 1. Roedd y ddau gwrs yn galluogi Patrick i ddal i wella ei sgiliau bywyd a'i sgiliau sylfaenol a chael profiad gwaith 1 diwrnod yr wythnos.

Mae gan Patrick ddiddordeb mawr mewn ceir ers pan oedd yn blentyn, a'i uchelgais oedd bod yn beiriannydd, felly trefnodd y cynghorydd gyrfaoedd iddo gael profiad gwaith mewn garej leol. Yn ystod y cyfnod hwn daeth yn amlwg nad oedd gan Patrick y sgiliau cyfathrebu angenrheidiol i ymdrin yn uniongyrchol â chwsmeriaid, na'r gallu i gofio gwybodaeth, na'r sgiliau echddygol manwl sydd eu hangen i weithio fel peiriannydd. Fodd bynnag, erbyn i Patrick adael y Coleg yn 19 oed roedd wedi pasio'i brawf gyrru ac roedd yn berchen car. Roedd ganddo feddwl mawr o'i gar, ac roedd o byth a hefyd yn ei olchi a'i lanhau.

Ar ôl gadael y coleg ymunodd Patrick â rhaglen hyfforddiant seiliedig ar waith, a chafodd leoliad gwaith mewn garej leol arall. Roedd y cyflogwr yn ymwybodol nad oedd gan Patrick y sgiliau na'r gallu i hyfforddi fel peiriannydd, felly ar y dechrau roedd y cyflogwr yn rhoi tasgau arferol iddo, fel newid oel, newid teiars a breciau. Cyn bo hir daeth yn amlwg i'r cyflogwr fod Patrick yn rhoi sylw manwl iawn i ymddangosiad a glendid car, a bod yn well ganddo weithio ar ei ben ei hun, felly dechreuodd Patrick ymwneud mwy â'r broses lanhau ceir ac roedd yn mwynhau hynny'n fawr iawn. Sylweddolodd perchennog y garej ei fod wedi darganfod rôl 'arbennig' i Patrick a chynigiodd waith amser llawn iddo fel glanhawr ceir drwy'r cynllun Work-Step.

Mae cynghorwyr gyrfaoedd yn ceisio cynnig gwasanaeth personol i unigolion a gallant ddal i weithio gyda'r unigolion drwy gydol eu haddysg ac mewn gwaith cyflogedig, cwrs hyfforddiant neu addysg uwch ar ôl hynny. Nid oes uchafswm oedran ar gyfer pobl sy'n defnyddio gwasanaethau Gyrfa Cymru. Ym maes cyngor a chyfarwyddyd gyrfaol i oedolion y mae'r twf mwyaf i'w weld.

Mae cynghorwyr gyrfaoedd yn gweithio mewn cysylltiad agos â sefydliadau hyfforddi, mudiadau gwirfoddol a'r Ymgynghorwyr Cyflogaeth i Bobl Anabl yn y Ganolfan Byd Gwaith ac mae ganddynt ymrwymiad cryf i waith amlasiantaethol.

Gallwch gael mwy o wybodaeth am waith Gyrfa Cymru a lleoliad eich canolfan yrfaoedd agosaf yn www.careerswales.com

Chwilio am waith

I bobl sydd ag awtistiaeth ond heb anabledd dysgu ychwanegol, y bydd y rhan fwyaf ohonynt wedi cael diagnosis o Syndrom Asperger, mae gwaith cyflogedig yn rhywbeth i anelu tuag ato. Mae rhai ystyriaethau pwysig ar gyfer y grŵp hwn o bobl ac i'r rhai sy'n eu cynorthwyo i ddod o hyd i waith cyflogedig.

Mae dod o hyd i waith arbennig sy'n gwneud defnydd da o sgiliau a diddordebau'r unigolyn yn bwysig iawn, ond gall gymryd llawer o amser. Gall rhai pobl sydd â Syndrom Asperger, yn enwedig y rhai hynny sy'n teimlo'n gyfforddus yn eu maes arbenigol neu yn y maes academaidd ddod o hyd i waith heb gymorth, ond bydd ar y rhan fwyaf angen rhywfaint o gymorth i drafod y broses o wneud cais, mynd am gyfweliad a chynefino â'r gwaith. Yn yr un modd, ar ôl cael gwaith, bydd ar rai pobl angen gwasanaeth mentora parhaus er mwyn dal gafael ar swydd.

Efallai y bydd arnynt angen cyngor ynglŷn â beth mae pobl yn ei ddisgwyl ganddyn nhw a beth yw'r ffiniau a'r rheolau cymdeithasol anysgrifenedig yn y gwaith. Er enghraifft, beth yw'r cod gwisg, neu sut i wybod pan fydd eu tro hwy i wneud te wedi cyrraedd? Pan fydd pethau'n mynd o chwith, efallai na fyddant yn gwybod wrth bwy i ddweud, neu sut i ddisgrifio'r hyn sy'n digwydd. Yn aml iawn ychydig o fentora yw'r cyfan sydd ei angen i gadw amgylchedd diogel, cynhyrchiol a chadarnhaol i rywun sydd ar y sbectrwm awtistiaeth.

Hyd yn oed pan fo rhywun sydd ar y sbectrwm awtistiaeth yn abl ac yn awyddus i ddod o hyd i waith, gall fod yn anodd iddo ddod o hyd i'r swydd iawn. Mae'r broses o wneud cais a mynd am gyfweliad yn gallu achosi tipyn o straen ac ansicrwydd. Ar ôl cael gwaith, os yw'r gofynion yn rhoi gormod o bwysau ar sgiliau cymdeithasol neu sgiliau cyfathrebu'r unigolyn, gall hynny gael effaith ar iechyd meddyliol a chorfforol yr unigolyn, felly mae cadw lefel briodol o fudd-daliadau tra'n chwilio am waith addas yn hollbwysig.

Budd-daliadau sy'n gysylltiedig â gwaith

Mae Lwfans Ceisio Gwaith yn fudd-dal lle mae angen cofrestru bob pythefnos, bod ar gael i weithio, a chwilio'n ddyfal am waith.

Mae Lwfans Cyflogaeth a Chymorth wedi'i gynllunio er mwyn helpu pobl sydd ag anabledd a chyflyrau sy'n gysylltiedig ag iechyd i ddechrau gweithio os ydynt yn gallu gwneud hynny. Mae wedi cymryd lle Budd-dal Analluogrwydd ac mae ganddo ddau brif grŵp. Bydd yn rhaid i bob hawlydd newydd gael asesiad o'i allu i weithio er mwyn penderfynu ym mha grŵp y bydd yn cael ei roi. Bydd rhai pobl yn cael eu rhoi yn y grŵp cymorth, lle nad oes rhaid i chi gyflawni gweithgareddau sy'n gysylltiedig â gwaith, ond y gallwch wirfoddoli i wneud hynny os dymunwch. Bydd eraill yn cael eu rhoi yn y grŵp gweithgaredd sy'n gysylltiedig â gwaith lle darperir cymorth amrywiol i chi i'ch helpu i ddod o hyd i waith addas.

Wrth fynd i weld rhywun i drafod budd-daliadau, mae'n bwysig bod gan unigolyn sydd ag ASD rywun gydag ef i'w helpu i gyfathrebu. Dylai'r person hwn fod yn rhywun sydd yn adnabod yr unigolyn yn dda, ac a all helpu i ddisgrifio beth mae'n dda am ei wneud ac egluro unrhyw feysydd lle mae'n cael anhawster. Mae gwybodaeth glir am y system Pathways, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth a chymhwyster i'w gweld ar wefan y Gynghrair Anabledd.

I'r bobl hynny ag awtistiaeth sy'n cael Lwfans Ceisio Gwaith, gall ymweld â'r ganolfan waith unwaith bob pythefnos i gofrestru a rhoi prawf o ymdrech gyson i ddod o hyd i waith fod yn dipyn o straen. Mae gan bob Canolfan Waith Ymgynghorydd Cyflogaeth i Bobl Anabl a chyfrifoldeb yr Ymgynghorydd hwn yw cofnodi bod gan unigolyn ASD a pha addasiadau rhesymol y mae angen eu gwneud wrth fynychu'r Ganolfan Waith.

Cyngor i bobl ag awtistiaeth sy'n ymweld â'r ganolfan waith:

- Mae'n iawn i chi fynd â rhywun gyda chi. Gorau oll os gallwch ddewis rhywun sy'n eich adnabod yn dda ac sy'n gallu eich helpu i gyfathrebu.
- Gallwch ofyn am ystafell breifat.
- Gofynnwch i'r person roi cyfarwyddiadau clir. Mae'n iawn i chi ofyn iddo siarad yn araf neu ailadrodd rhywbeth. Maen nhw yno i'ch helpu chi.

- Gofynnwch am help wrth chwilio am waith.
- Gofynnwch am help i lenwi ffurflenni.
- Gallwch ofyn am gael gweld yr Ymgynghorydd Cyflogaeth i Bobl Anabl, a dylech wneud hynny.

Cofiwch mai anabledd yw'r unig faen prawf y mae angen ei fodloni er mwyn gweld Ymgynghorydd Cyflogaeth i Bobl Anabl. Does dim gwahaniaeth a ydych ar fudd-daliadau, neu mewn gwaith; gallwch weld yr Ymgynghorydd Cyflogaeth i Bobl Anabl yr un fath. Does dim rhaid i chi weld Ymgynghorydd Cyflogaeth i Bobl Anabl; mewn gwirionedd yr Ymgynghorydd hwn yw'r unig berson yn y ganolfan waith nad oes rhaid i chi ei weld. Gallwch ddarganfod mwy am rôl a chyfrifoldebau'r Ymgynghorydd Cyflogaeth i Bobl Anabl ar wefan y Ganolfan Byd Gwaith.

Cyngor i ymgynghorwyr y Ganolfan Byd Gwaith

- Y ffactor pwysicaf er mwyn cael canlyniad da i berson ag ASD sy'n mynychu Canolfan Waith yw sicrhau ei fod yn gweld yr Ymgynghorydd Cyflogaeth i Bobl Anabl yn hytrach na rhywun arall.
- Mae llawer o bobl ag awtistiaeth yn cael anhawster mawr i ddefnyddio ffôn. Mae ganddynt anabledd dan y Ddeddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd ac mae ganddynt hawl i gael cyfweliad wyneb yn wyneb.
- Efallai y bydd arnoch angen rhywun i hwyluso cyfathrebu: anogwch y sawl sydd ag ASD i ddod â rhywun gydag ef i'w gefnogi.
- Bydd o gymorth os yw'r sawl sydd ag awtistiaeth yn gallu gweld yr un cynghorydd bob tro. Mae hyn yn hanfodol i rai pobl.
- Efallai y bydd pobl sydd ag awtistiaeth yn cael anhawster mawr i ddygymod mewn mannau cynllun agored a chyda'r gwahanol bobl ddieithr sydd yn y mannau hyn.
- Gall swyddfeydd cynllun agored neu ddiffyg preifatrwydd achosi problemau yn ymwneud â chyfrinachedd, oherwydd mae'n bosib na fydd pobl sydd ag awtistiaeth yn gallu peidio â gwrando ar sgyrsiau pobl eraill.
- Bydd preifatrwydd yn helpu'r unigolyn i ymlacio a chyfathrebu.
- Cofiwch fod ar y person hwn eisiau gwaith.

Curricula Vitae, Ffurflenni Cais a Chyfweliadau

Mae CV yn cynnwys y disgrifiad gorau posib o'n gallu, ac yn canolbwyntio ar ein cryfderau. Ar ffurflen gais rydym yn pwysleisio'n sgiliau ac yn peidio â sôn llawer am ein gwendidau. Mewn cyfweliad, rydym yn dibynnu ar ein dealltwriaeth gymdeithasol a chyfathrebu cymdeithasol ac yn ceisio ymddangos yn ddiddorol, yn hyderus ac yn gymwys i'r swydd. Er nad ydym yn dweud celwydd, efallai nad ydym yn dweud y gwir yn llythrennol ychwaith ac mae'r ddwy ochr yn gwybod hyn. Rydym hefyd yn dod â'r wybodaeth sydd ar gael at ei gilydd ac yn addasu'r CV, y ffurflen gais a'n harddull cyfweliad ar gyfer yr hyn rydym yn credu mae'r cyflogwr yn chwilio amdano. Mae'n anodd iawn i unigolyn sydd â chyflwr ar y sbectrwm awtistiaeth wneud hyn. Mae'n anodd iddo hefyd ragweld a fydd yn hoffi'r swydd, a phenderfynu a yw'n debygol o allu cyflawni'r gwaith yn dda.

Cymorth i ddod o hyd i waith a dechrau gweithio

Gall cymorth i ddod o hyd i waith, trafod y broses o wneud cais a mynd am gyfweliad, a mentora yn ystod yr wythnosau neu'r misoedd cyntaf mewn swydd ddigwydd drwy gynllun Cyflogaeth gyda chefnogaeth neu Frocer Swyddi. Cefnogir yr unigolyn gan sefydliad sydd wedi cael hyfforddiant arbenigol mewn cynorthwyo ceiswyr swyddi a allai fod angen cymorth ychwanegol i fodloni safonau gofynnol y cyflogwr yn ystod dyddiau cyntaf eu cyflogaeth. Y cam cyntaf yw datblygu proffil galwedigaethol manwl a chyflawn sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, yna gwneud chwiliad er mwyn ceisio dod o hyd i swydd lle mae'r cyfleoedd gwaith posibl yn cyfateb i sgiliau a diddordebau'r unigolyn. Bydd hyfforddwr swyddi yn cynorthwyo'r unigolyn i gael gwaith gan ddilyn y llwybr sy'n gweddu orau iddo ef, gan gynnwys lleoliadau gwaith a chyfle i dreialu gwaith, a all arwain at waith cyflogedig. Bydd yr hyfforddwr swyddi'n cynorthwyo'r unigolyn wrth iddo ddysgu'r sgiliau sydd eu hangen ac ar ôl gwneud hyn, bydd yn cilio'n ôl yn raddol.

Mae gwahanol sefydliadau ledled Cymru yn dod at ei gilydd i ffurfio consortiwm, Cymdeithas Cymru o Asiantaethau Cyflogaeth gyda Chefnogaeth.

Ceir mynediad at gynlluniau cyflogaeth gyda chefnogaeth fel rheol drwy'r Ymgynghorydd Cyflogaeth i Bobl Anabl, ond gallai'r cysylltiad â Brocer Swyddi gael ei wneud yn uniongyrchol neu drwy

gynghorydd arall ac mae hyn yn amrywio ledled Cymru. Ar adeg ysgrifennu'r llawlyfr hwn, roedd y system ar fin newid, a'r Fargen Newydd Hyblyg yn mynd i gael ei chyflwyno.

Cewch fwy o wybodaeth am y Fargen Newydd Hyblyg ac am y Fargen Newydd i Bobl Anabl ar wefan Direct.gov.uk.

Cyfathrebu Effeithiol

Mae rhai pobl ag awtistiaeth nad ydynt yn dysgu defnyddio iaith i gyfathrebu. Mae'r rhan fwyaf yn gwneud, ond yn aml iawn nid geiriau llafar yw eu hoff ddull o gyfathrebu ac efallai y byddant yn cael anhawster i gofio gwybodaeth a chyfarwyddiadau llafar. Efallai y byddai o gymorth pe baech yn defnyddio gwybodaeth ysgrifenedig, rhestrau, amserlenni ac atodlenni i gefnogi cyfathrebu llafar. Mae'n well gan lawer o bobl awtistig gyfathrebu drwy neges e-bost neu destun yn hytrach na galwadau ffôn.

Mae anawsterau cyfathrebu yn llai amlwg ymhlith pobl sydd â Syndrom Asperger, sydd fel arfer yn siarad yn rhugl, â geirfa dda a gramadeg manwl. Fodd bynnag, efallai y byddant yn cael anhawster i ddeall a defnyddio geiriau sy'n disgrifio emosiynau a theimladau ac yn cyfleu gwybodaeth nad yw'n ffeithiol. Efallai y byddant yn defnyddio ac yn dehongli cyfathrebu llafar yn llythrennol ac yn methu â deall ystyr cudd, coegni, eironi, ensyniadau a rhai mathau o hiwmor. Mae'n bosib y bydd ganddynt ddealltwriaeth a defnydd naïf o gelwydd, celwydd golau a thwyll. Mae amhariad ar allu i ddarllen neu ddefnyddio mynegiant wyneb, traw a goslef llais, iaith ac ystumiau'r corff ac i ddeall yr ystyr sydd fel arfer ynghlwm wrth gyswllt llygad hefyd ymhlith nodweddion y sbectrwm awtistiaeth.

Pa un a ydych yn gynghorydd mewn Canolfan Byd Gwaith, yn Ymgynghorydd Cyflogaeth i Bobl Anabl, yn frocer swyddi, yn gyflogwr, yn gydweithiwr neu'n ffrind gallwch helpu drwy baratoi ymlaen llaw a gwneud rhai addasiadau i'ch dull chi o gyfathrebu.

- Siaradwch yn araf ac yn glir.
- Os oes gennych lais uchel, siaradwch yn dawelach.
- Dywedwch beth rydych yn ei feddwl.
- Peidiwch â sgwrsio'n ddiangen.
- Gofynnwch gwestiynau uniongyrchol.

- Gofynnwch un cwestiwn ar y tro, neu rhowch un cyfarwyddyd ar y tro.
- Peidiwch â defnyddio eironi, coegni, ensyniadau, amwysedd a ffigurau ymadrodd.
- Rhowch amser i'r unigolyn brosesu'r wybodaeth rydych wedi'i rhoi neu'r cwestiwn rydych wedi'i ofyn.
- Meddyliwch a yw'n bosib i chi gefnogi'ch cyfathrebu llafar â chyfarwyddiadau a gwybodaeth ysgrifenedig.
- Gwnewch yn siŵr bod yr unigolyn wedi deall. Os oes angen i chi ailadrodd cwestiwn, peidiwch â newid y ffordd rydych yn ei ofyn (cyn belled eich bod yn siŵr eich bod yn golygu'r hyn rydych wedi'i ddweud y tro cyntaf).
- Peidiwch â brysio.
- Byddwch yn onest wrth roi adborth ac eglurhad; peidiwch â dweud wrth yr unigolyn bod popeth yn iawn os oes yna broblemau. Eglurwch bethau y byddech yn disgwyl iddynt fod yn amlwg.
- Peidiwch â disgwyl i'r unigolyn wneud cyswllt llygad nes y bydd wedi dod i'ch adnabod.
- Gall goleuadau llachar, sŵn cefndir ac arogl cryf wneud i'r unigolyn deimlo'n anghyfforddus ac amharu ar ei allu i ganolbwyntio a chyfathrebu.

Cofiwch fod pob unigolyn sydd ag awtistiaeth yn wahanol; ar ôl i chi ddod i adnabod y person bydd yn llawer haws i chi ddiwallu ei anghenion cyfathrebu.

Pam recriwtio pobl sydd ag Awtistiaeth?

Ym maes cerddoriaeth, meddyliwch am waith Gary Numan, arloeswr ym maes cerddoriaeth bop electronig a ddatgelodd yn 2001 fod syndrom Asperger arno, neu'r pianydd anhygoel, Derek Paravicini. Mae Derek yn methu â chyfri i ddeg, mae ganddo gyfathrebu llafar cyfyngedig ac mae arno angen cefnogaeth barhaus, ond mae ganddo draw perffaith, mae'n gallu cofio a chwarae unrhyw ddarn o gerddoriaeth y mae wedi'i glywed ac mae newydd gyhoeddi ei gryno-ddisg gyntaf, casgliad o ddarnau jas dan y teitl 'Sounds to Be'.

Ym maes gwyddoniaeth, meddyliwch am waith Temple Grandin, awdurdod byd-enwog ar ymddygiad anifeiliaid a dulliau trin gwartheg, athro gwyddorau anifeiliaid ym mhrifysgol talaith Colorado,

cynghorydd i gwmnïau masnachol mawr fel McDonalds ac awdur llyfrau ar les anifeiliaid sydd wedi ennill cymeradwyaeth ryngwladol. Yn ôl Temple:

"Mae gan bobl sydd ar y sbectrwm awtistig sgiliau anwastad; byddant yn dda iawn am un peth. Mae angen i ni ddarganfod beth mae plentyn awtistig yn mynd i fod yn dda am ei wneud a datblygu'r dalent arbenigol honno'n sgil gyflogadwy, neu ddiddordeb gwirioneddol dda y gall ei rannu. Mae yna lawer o wyddonwyr enwog sydd â syndrom Asperger neu Awtistiaeth uchel-weithredu. Roedd Einstein yn bump oed cyn iddo ddechrau siarad a byddai wedi cael diagnosis o Awtistiaeth heddiw. "Pan oeddwn i'n dair roeddwn i'n gwbl Awtistig heb unrhyw iaith." http://www.bbc.co.uk/ouch/interviews/autism_helps_me_understand_animals_an_interview_with_temple_grandin.shtml

Daeth yr artist Stephen Wiltshire i sylw'r cyhoedd am y tro cyntaf fel plentyn mewn rhaglen ddogfen gan y BBC, "The Foolish Wise Ones", a ddangoswyd yn 1987. Yn dair oed cafodd Stephen ddiagnosis o awtistiaeth; nid oedd yn siarad ac roedd yn byw yn ei fyd bach ei hun, ond roedd ganddo dalent artistig ryfeddol. Erbyn heddiw mae'n arddangos ei waith yn ei Oriel ei hun ac mae wedi cael ei anrhydeddu â'r OBE. Gan droi oddi wrth y celfyddydau a'r gwyddorau, siaradodd Vernon Smith, yr economegydd a enillodd wobr Nobel, am fanteision creadigol syndrom Asperger. "Rwy'n gallu cau popeth allan, canolbwyntio'n llwyr ar un peth ac mae'r byd wedi'i gau allan yn llwyr," meddai mewn cyfweliad yn ddiweddar. "Os ydw i'n ysgrifennu rhywbeth, does dim byd arall yn bodoli."

Efallai mai'r maes mwyaf cyffredin y mae gan oedolion sydd â syndrom Asperger ddiddordeb dwys ynddo yw gwyddor cyfrifiaduron. Mae Satoshi Tajiri, a greodd Pokemon, wedi cael diagnosis o syndrom Asperger. Cafodd ei ddisgrifio gan swyddogion Nintendo fel person creadigol, ond enciliol ac ecsentrig.

Ni fydd pawb sydd ag awtistiaeth yn rhagori yn ei ddewis faes ac mae gan rai sgiliau a diddordebau na ellir eu cysylltu â gwaith cyflogedig. Er hynny, maent yn rhannu cryfderau a nodweddion sy'n werthfawr i gyflogwyr a phan nad yw'n bosib i unigolyn ddefnyddio ei sgil neu ei ddiddordeb arbennig mewn sefyllfa yn y gwaith mae'n syniad da canolbwyntio yn lle hynny ar y nodweddion cadarnhaol cyffredin hyn o'r sbectrwm awtistiaeth. Mae swyddi sydd

â threfniadau rheolaidd, lle gellir rhagweld beth fydd yn digwydd nesaf, ac sy'n fanwl iawn yn galw am gryfderau sy'n gysylltiedig â'r sbectrwm awtistiaeth. Mae'r un peth yn wir am waith lle mae angen meddwl rhesymegol, tasgau sy'n seiliedig ar drefn, dilyniant, trefniadaeth a chynnal a chadw systemau.

Efallai y bydd unigolion sydd ag awtistiaeth yn cael anhawster i ddeall meddyliau ac ymddygiad pobl eraill ac na fyddant o bosib ar yr un donfedd â phobl eraill. O ganlyniad, gallent fod yn gymdeithasol od. Er hyn, maent yn onest, yn ddibynadwy, yn rhoi sylw i fanylion ac yn deyrngar. Mae canolbwyntio ar fanylion yn un o nodweddion cynhenid pobl sydd ar y sbectrwm awtistiaeth, felly fel gweithwyr maent yn dda am reoli ansawdd, gweld camgymeriadau pobl eraill, a chyflawni tasgau lle mae angen rhoi sylw i fanylion.

Ar ôl iddynt gael cyfarwyddiadau, maent yn debygol o'u dilyn i'r llythyren ac i orffen beth bynnag maent wedi ei ddechrau, felly bydd angen rhoi rhywfaint o sylw i'r llwyth gwaith.

Yn hytrach na cheisio diffinio beth allai fod yn swydd addas neu anaddas i rywun sydd ag awtistiaeth, dechreuwch drwy gydnabod ei gryfderau a'i sgiliau fel unigolyn ac adeiladu ar y rhain. Mae swydd-ddisgrifiadau clir mewn gweithle lle mae pawb yn gwybod beth sy'n cael ei ddisgwyl ganddo yn agweddau defnyddiol ar gyfer pobl ar y sbectrwm awtistiaeth.

Wrth i'r cyflogwr a'r cydweithwyr ddatblygu dealltwriaeth o anghenion, cryfderau a sgiliau unigryw'r person, gall yr unigolyn sydd ag ASD hefyd ddatblygu'r sgiliau cymdeithasol, y sgiliau cyfathrebu a'r sgiliau addasu sydd eu hangen er mwyn dod yn weithiwr gwerthfawr.

Yn ôl un cyflogwr

"Mae cael aelod o'r tîm â syndrom Asperger wedi bod yn her sydd wedi bod o fudd aruthrol i bob un ohonom, yn bersonol ac yn ein gwaith. Byddwn yn bendant yn annog eraill i fanteisio ar y cyfleoedd sydd ar gael."

Cysylltiadau defnyddiol a ffynonellau gwybodaeth bellach:

Cysylltiadau yng Nghymru:

Yn Ebrill 2008, cyhoeddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru gynllun gweithredu ar gyfer awtistiaeth. Dyma'r cynllun gweithredu cyntaf o'i fath i'w gyhoeddi gan lywodraeth, ac o ganlyniad i'r strategaeth hon mae swyddog arweiniol lleol ar gyfer ASD wedi'i ddynodi ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru. Gallwch ddarganfod pwy yw eich swyddog arweiniol lleol ar gyfer ASD drwy gysylltu â'ch adran gwasanaethau cymdeithasol leol neu drwy gysylltu â Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLILC) (ffôn: 02920 468600). Mae CLILC yn gartref i dri swyddog cymorth rhanbarthol ar gyfer ASD a fydd yn gallu rhoi'r wybodaeth sydd arnoch ei hangen i chi. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael copïau rheolaidd drwy e-bost o gylchlythyr CLILC ar y Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer ASD, sy'n rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf am gynnydd ym maes awtistiaeth a dulliau gweithredu ledled Cymru, drwy roi eich cyfeiriad e-bost i Swyddogion Cymorth Rhanbarthol CLILC ar gyfer ASD.(ASDinfo@wlga.co.uk)

O hydref 2010 ymlaen bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru'n ariannu swydd Cennad Cyflogaeth Awtistiaeth Cymru. Tasg y Cennad yw cyfarfod cyflogwyr ar hyd a lled Cymru er mwyn codi proffil unigolion ag anhwylderau ar y sbectrwm awtistig sy'n chwilio am waith a thynnu sylw cyflogwyr at y manteision cadarnhaol niferus i fusnesau yng Nghymru.

Hefyd yng Nghymru, o 2010 ymlaen, gallwch gysylltu â Chanolfan Ymchwil Awtistiaeth Cymru sydd wedi'i lleoli yn yr Ysgol Seicoleg, ym Mhrifysgol Caerdydd. Cyfarwyddwr y tîm ymchwil i awtistiaeth yw'r Athro Sue Leekam, Cadair mewn Awtistiaeth. Gwefan y ganolfan ymchwil yw www.cardiff.ac.uk/psych/home2/warc/.

Y tu allan i Gymru:

Thorkil Stonne, Specialisterne: busnes hynod lwyddiannus yn Nenmarc lle mae gan y rhan fwyaf o'r gweithwyr syndrom Asperger. www.specialisterne.com

Fforwm y Cyflogwyr ar Anabledd www.efd.org.uk

Cymdeithas Cyflogaeth gyda Chefnogaeth Prydain (sy'n cynnwys AFSE, y gymdeithas flaenorol ar gyfer cyflogaeth gyda chefnogaeth) www.base-uk.org

Mae gwefan Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth yn cynnwys cyfarwyddyd a chyngor i gyflogwyr a gweithwyr. www.nas.org.uk

Asperger Syndrome Employment Workbook, Roger N Meyer, (2001) Jessica Kingsley, Llundain, ISBN 1853027960. Gallwch ddarllen y llyfr hwn ar-lein os ymwelwch â chwilotwr Google, teipio "autism and employment" yn y blwch a chlicio ar y botwm "search books".

Mae hanes personol Marc Segar, "A survival guide for people with Asperger syndrome", yn cynnwys cyngor ynglŷn â cheisiadau am swyddi a chyfweliadau ar dudalen 24 ac mae ar gael fel llyfr ac ar-lein.

Adam Feinstein, sy'n dad i ŵr ifanc ag awtistiaeth ac sy'n cael ei gyflogi gan Awtistiaeth Cymru, yw awdur "A History of Autism, Conversations with the Pioneers" a gyhoeddwyd gan Blackwells/ Wiley ym Mehefin 2010. Yn y llyfr hwn y ceir y darlun cywiraf hyd yn hyn o awtistiaeth, sut mae'n cael ei weld ar hyn o bryd ar hyd a lled y byd a pha ddulliau sy'n cael eu defnyddio gan lywodraethau a'r rhai sy'n gweithio gyda phobl sydd ag awtistiaeth. Mae'r llyfr hwn yn cael ei ystyried yn 'glasur' ym maes anableddau.

Ysgrifennwyd y llawlyfr hwn sy'n cael ei gyhoeddi gan Lywodraeth Cynulliad Cymru gan:

Mary Rendell (Swyddog Cymorth Rhanbarthol ar gyfer ASD, Canolbarth a Gorllewin Cymru) â chymorth ac arweiniad gan bobl sydd ag ASD, eu teuluoedd a'u gofalwyr a gweithwyr proffesiynol o'r Ganolfan Byd Gwaith, Ymddiriedolaeth Shaw a Gyrfa Cymru.

Diolch arbennig i:
Samuel;
Kerry;
Angela;
Jenny; a
Kirsty.