



Dychwelyd i fyd addysg ar ôl anaf i'r ymennydd

Cyflwyniad

Gall dychwelyd i fyd addysg ar ôl anaf i'r ymennydd fod yn ffordd wych o gael y sgiliau a'r cymwysterau sydd eu hangen ar gyfer cyflogaeth yn y dyfodol. Gall astudio hefyd roi pleser a synnwyr o ddiben, hyd yn oed i'r rheini na allant o bosib ddychwelyd i'r gwaith.

Dyma rai rhesymau dros ddychwelyd i fyd addysg:

- Gwella gwybodaeth a sgiliau
- Ennill cymwysterau
- Cynyddu eich hyder
- Cwrdd â phobl newydd
- Darganfod yr hyn y gallwch chi ei wneud a'r hyn sydd angen cymorth arnoch i'w wneud

Mae dychwelyd i addysg amser llawn ar ôl anaf i'r ymennydd yn gallu bod yn heriol. Gall astudio dwys waethygu'r effeithiau o anaf i'r ymennydd, megis blinder neu broblemau emosiynol. Gall anawsterau o ran cofio, talu sylw a chanolbwyntio olygu ei bod yn anodd ymrwymo i addysg amser llawn. Ond, gall dychwelyd i addysg fod yn brofiad buddiol iawn i lawer o bobl, ac mae ffyrdd o wneud hyn yn haws. Ysgrifennwyd y daflen ffeithiau hon i roi gwybodaeth i chi am y gwasanaethau a'r cynlluniau sydd ar waith i'ch cefnogi chi i ddychwelyd i addysg ar ôl anaf i'r ymennydd.

Ffynonellau cymorth

Teulu a ffrindiau

Os ydych chi'n ystyried dychwelyd i fyd addysg, efallai yr hoffech ddechrau trwy drafod y syniad hwn gyda'ch teulu a'ch ffrindiau. Bydd pobl sy'n agos atoch yn gallu cynnig cyngor onest, oherwydd byddan nhw'n debygol o ddeall sut mae'r anaf i'r ymennydd wedi effeithio arnoch a byddant yn gwybod a yw dychwelyd i addysg yn rhywbeth y gallwch ei gyflawni.

Cynghorydd Cymorth Dysgu mewn coleg lleol

Os ydych yn ystyried dilyn cwrs mewn coleg lleol, gofynnwch am gael siarad â'r Cynghorydd Cymorth Dysgu. Gwaith y cynghorydd yw helpu pobl a all fod yn ei chael hi'n anodd astudio, ac yn aml, bydd yn gwybod am strategaethau sy'n gallu helpu. Gall hefyd roi cyngor i chi ar gyrsiau addas ac unrhyw gymorth ychwanegol sydd ar gael yn y coleg.

Tiwtoriaid

Fel arfer, byddwch yn cael tiwtor dynodedig pan fyddwch yn cofrestru ym myd addysg. Gall fod yn ddefnyddiol cwrdd â'r tiwtor pan fyddwch yn dechrau'r cwrs a dweud wrtho am



eich anaf a sut mae wedi effeithio arnoch chi. Yn aml, bydd y tiwtor yn gallu darparu help ychwanegol, megis taflenni gwaith, fel na fydd angen i chi wneud nodiadau, gan roi amser ymlaen llaw i baratoi ar gyfer astudiaethau i ddod a chaniatáu mwy o amser i gyflwyno aseiniadau.

Dod o hyd i gyfleoedd addysg

Pan fyddwch yn cofrestru ar gwrs, mae'n bwysig dewis rhywbeth y byddwch chi'n ei fwynhau. Mae'n bosibl hefyd yr hoffech ystyried cwrs a fydd yn eich helpu i chwilio am waith yn ddiweddarach. Ceir nifer o offer chwilio ar-lein a chynghorwyr sy'n gallu eich helpu i ddod o hyd i rywbeth addas; rhestrir rhai o'r rhain isod.

LearnDirect

Gall y wefan hon eich helpu i chwilio am gwrs ar-lein y gallwch chi ei ddilyn trwy ddysgu o bell. Gall hyn fod yn ddewis priodol iawn os ydych am gwblhau addysg o'ch cartref a gweithio ar eich cyflymder eich hun. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.learnirect.com/.

Y Brifysgol Agored

Mae hwn yn sefydliad arall sy'n cynnig amrywiaeth eang o gyrsiau ar-lein y gallwch gofrestru arnynt drwy ddysgu o bell. Mae hefyd yn cynnig cymwysterau galwedigaethol, ac mae ganddo adran lawn ar y wefan ar gefnogi myfyrwyr ag anableddau. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.open.ac.uk/courses/do-it/disability.

Gwasanaeth Gyrfaoedd Cenedlaethol

Gwasanaeth a arweinir gan y llywodraeth yw hwn sy'n cynnig llawer o gyngor ar-lein ar sut i ddod o hyd i gwrs sy'n addas i chi, yn ogystal â chynnig cymorth dros y ffôn ac wyneb i wyneb. Ceir hefyd adran benodol ar y wefan sy'n rhoi cyngor i fyfyrwyr ag anableddau. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i nationalcareersservice.direct.gov.uk/advice/planning/Pages/disabilities.aspx.

Gwefannau colegau a phrifysgolion

Efallai y byddwch yn penderfynu eich bod eisiau edrych trwy'r cyrsiau ar wefan coleg neu brifysgol benodol. Bydd llawer o golegau a phrifysgolion hefyd yn cynnig gwybodaeth ar eu gwefannau am y cymorth y maen nhw'n ei roi i fyfyrwyr anabl.

Cymorth ariannol er mwyn dychwelyd i fyd addysg

Mae nifer o ddewisiadau ar gael i gael help gyda chostau astudio. Yn aml, bydd gan golegau gronfeydd dewisol y gallwch wneud cais ar eu cyfer a bydd eich coleg lleol yn gallu rhoi gwybod i chi am unrhyw help a ddarperir ganddo. Mae nifer o ddulliau eraill o



gymorth ariannol y gallech eu hystyried. Amlinellir y rhain isod:

Lwfans i Fyfywrwr Anabl

Mae llywodraeth y DU yn cynnig cymorth ariannol i fyfyrwrwr anabl trwy'r Lwfans i Fyfywrwr Anabl. Fel arfer, bydd angen i chi gwblhau asesiad o anghenion a fydd yn nodi'r hyn yr ydych angen cymorth ariannol ag ef ac a ydych yn gymwys i gael y lwfans. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.gov.uk/disabled-students-allowances-dsas/what-youll-get.

Lwfans Cynhaliaeth Addysg (EMA)

Lwfans wythnosol yw hwn sydd ar gael i fyfyrwrwr yng Nghymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon.

Grantiau

Bydd rhai disgyblaethau yn cynnig eu grantiau eu hunain, er enghraifft, os ydych yn gwneud cais am gwrs GIG neu hyfforddiant i fod yn athro. Mae gan Family-action hefyd Raglen Grant Addysgol i rai dros 14 oed sydd eisiau cymryd rhan mewn addysg bellach ac sy'n profi caledi ariannol. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.family-action.org.uk/what-we-do/grants/educational-grants/.

Dysgu Gofalu

Os ydych yn ystyried dychwelyd i addysg a bod gennych blentyn, gall Dysgu Gofalu gynnig cymorth ariannol ar gyfer costau gofalu plant tra byddwch yn astudio. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.gov.uk/care-to-learn/overview.

Cynllun cymorth preswyl

Os ydych yn ystyried symud oddi cartref i gael addysg, mae'n bosibl y gallwch gael cymorth ariannol ar gyfer cost llety yn ystod amser tymor. Bydd yr hawl yn dibynnu ar y cymhwyster yr ydych yn ei astudio a'ch amgylchiadau personol. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.gov.uk/residential-support-scheme/overview.

Llinell gymorth Cymorth Dysgwr

Gall y gwasanaeth llinell gymorth hwn gynnig gwybodaeth a chyngor ar gymorth ariannol tra'r ydych chi'n astudio. Gallwch gysylltu â'r llinell gymorth ar 0800 121 8989.

Y Cyfeiriadur Newid Cymdeithasol

Caiff Cyfeiriadur Grantiau Addysgol ei gyhoeddi gan y Cyfeiriadur Newid Cymdeithasol, a chaiff hwn ei ddiweddarau bob blwyddyn. Mae'r cyfeiriadur yn cynnwys mwy na 1,000 o ffynonellau o help ariannol i fyfyrwrwr. Gellir ei brynu ar-lein o'r wefan ganlynol: www.dsc.org.uk/publication/the-guide-to-educational-grants-201617/.



Awgrymiadau cyffredinol ar gyfer dychwelyd i addysg ar ôl anaf i'r ymennydd

- Cofiwch y gellir cymryd rhai misoedd neu flynyddoedd i gwblhau cwrs, ac mae'n debygol o fod yn ymrwymiad hirdymor a pharhaol. Yn ogystal â hyn, mae llawer o gyrsiau yn codi ffioedd sylweddol, felly dylech wneud llawer o waith ymchwil ymlaen llaw ynghylch y cymorth a fydd ar gael i'ch cynorthwyo trwy'r cwrs.
- Treuliwch amser yn ystyried pa fath o gwrs y byddai gennych ddi-ddordeb i'w ddilyn, faint o amser y byddech yn gallu'i neilltuo iddo, a pha bynciau sydd o ddi-ddordeb i chi. Ceisiwch ddewis rhywbeth y mae gennych wir ddi-ddordeb ynddo neu rywbeth a all helpu gydag unrhyw ragolygon ar gyfer y dyfodol. Gall hyn helpu i'ch ysgogi trwy gydol y cwrs.
- Ystyriwch gofrestru ar addysg ran-amser yn hytrach nag amser llawn, oherwydd bydd hyn yn rhoi llai o alwadau ar lwythi gwaith ac yn caniatáu i chi weithio ar eich cyflymder eich hun.
- Ystyriwch ddysgu o bell, oherwydd bydd hyn yn caniatáu i chi astudio o gysur eich cartref eich hun yn hytrach na theithio i goleg neu brifysgol.
- Os oes gennych goleg neu brifysgol benodol mewn golwg, ystyriwch fynd i ddiwrnod agored. Mae'r rhain yn ddiwrnodau sy'n caniatáu i chi ymweld â'r coleg neu'r brifysgol, archwilio'r adeiladau a chwrdd â'r tiwtoriaid, felly gall fod yn ddefnyddiol tu hwnt o ran profi'r amgylchedd.
- Efallai yr hoffech ystyried mynd i 'sesiwn flasu' hefyd, lle gallwch roi cynnig ar gwrs, weithiau am ddiwrnod neu am benwythnos, cyn gwneud cais ffurfiol. Gallwch chwilio am sesiynau blasu ar wefan UCAS trwy'r ddolen ganlynol: www.ucas.com/events/exploring-university/learn-about-uni-taster-course.
- Defnyddiwch strategaethau ymdopi i reoli llwythi gwaith. I gael awgrymiadau ar strategaethau ymdopi ar gyfer y gwahanol effeithiau o anaf i'r ymennydd, ewch i lyfrgell Wybodaeth Headway yn www.headway.org.uk/about-brain-injury/individuals/information-library/.
- Mae llawer o gyrsiau heddiw yn gofyn i chi ddefnyddio cryn dipyn o'r cyfrifiadur, felly gwnewch waith ymchwil ar dechnoleg addasol sy'n gallu ei gwneud hi'n haws i chi weithio oriau hir ar gyfrifiadur.
- Peidiwch â bod ofn gofyn am help gan diwtor, ffrindiau neu deulu. Mae'n bwysig iawn bod yn agored â'ch tiwtor am unrhyw heriau yr ydych chi'n eu profi. Bydd ef yn gallu trafod ffyrdd i'ch cefnogi, megis rhoi mwy o amser i chi mewn arholiadau neu ymestyn dyddiadau cau.