HOW CAN YOUR MUSEUM BETTER WELCOME FAMILIES AND YOUNG PEOPLE WITH AUTISM?

SUT ALLAI EICH AMGUEDDFA ROI GWELL **CROESO I** DEULUOEDD A PHOBL IFANC GYDAG AWTISTIAETH?

Kids in Museums believe museums are for everyone. But many families and young people with autism find visiting museums difficult. Here are some simple ideas to help overcome hurdles faced by these families and young people. Most of these ideas are cost free – all they need is a little time and commitment.

Let your visitors be themselves. It's not a museum's job to decide what counts as proper and improper behaviour, as long as it doesn't cause discomfort and distress to other visitors. Celebrate the wonderfully diverse ways visitors respond to your objects and the stories they tell.

Mae Kids in Museums yn credu'n gryf bod amgueddfeydd yno i bawb. Ond, yn aml iawn, mae teuluoedd a phobl ifanc gydag awtistiaeth yn ei chael hi'n anodd ymweld ag amgueddfa. Dyma rai syniadau syml i'ch helpu i gael gwared â'r rhwystrau hynny y mae'r teuluoedd a'r bobl ifanc yma'n eu hwynebu. Mae'r rhan fwyaf o'r syniadau yma'n rhad ac am ddim – y cwbl maen nhw ei angen yw ychydig o amser ac ymrwymiad.

Gadewch i'ch ymwelwyr ymddwyn yn naturiol. Nid lle'r amgueddfa yw penderfynu beth sy'n ymddygiad cywir ac anghywir, heblaw bod yr ymddygiad yn gwneud ymwelwyr eraill yn anghysurus. Dathlwch y gwahanol ffyrdd mae gwahanol ymwelwyr yn ymateb i'ch gwrthrychau a'r straeon maen nhw'n eu hadrodd.

FIRST THINGS FIRST – make a plan

- **Decide on your aim.** What do you want to achieve? Is it to support more families with autism to visit your museum? Is it to support them to come at special times or at any time? Is it to support them to be regular repeat visitors? Is it to help them develop new skills? You can start with small ambitions and build on them.

- **Get to know autism.** There are many misconceptions. Do your research – there are suggestions of where to look below.

- **Ask families and young people what they need.** Understand what the barriers are for families with autism. What can make them reluctant visitors? What particular challenges do museums present? Talk to families with autism – link up with a local group, school or just ask around.

...

I DDECHRAU – gwnewch gynllun

- **Penderfynwch beth yw eich nod.** Beth ydych chi eisiau ei gyflawni? Ai cefnogi mwy o deuluoedd gydag awtistiaeth i ymweld â'ch amgueddfa? Ydych chi eisiau eu cefnogi i ddod ar amser arbennig neu i ddod unrhyw bryd? Ydych chi eisiau eu cefnogi i fod yn ymwelwyr rheolaidd sy'n dod yn ôl drachefn? Neu eu helpu i ddatblygu sgiliau newydd? Gallwch ddechrau gydag uchelgeisiau bach ac adeiladu arnynt.

- **Dewch i adnabod awtistiaeth.** Mae nifer o gamsyniadau am y cyflwr. Gwnewch eich gwaith ymchwil – mae awgrymiadau ynglŷn â lle i edrych isod.

- **Gofynnwch i deuluoedd a phobl ifanc beth maent ei angen.** Ceisiwch ddeall beth yw'r rhwystrau i deuluoedd gydag awtistiaeth. Beth allai wneud iddyn nhw benderfynu peidio ymweld ag amgueddfa? Pa sialensiau arbennig allan nhw eu hwynebu mewn amgueddfa? Siaradwch gyda theuluoedd sydd ag awtistiaeth – cysylltwch gyda grŵp neu ysgol leol, neu gofynnwch i bobl yn gyffredinol.

...

- **Remember not every autistic person is the same.** There's no such thing as a typical family or young person with autism. Everyone is different. Respect this and don't be surprised if what works for one family might not for another. Flexibility is key.

- **Experience what others are offering.** Look for other museums which are running successful autism programmes, some examples are below. Look for autism-friendly initiatives outside the museum sector. Go to relaxed performances at your local theatre or cinema.

- **Play to your visitors' strengths,** rather than ask families and young people with autism to conform to what you consider normal traits and behaviour. Autism isn't a problem to be solved. Your visitors can bring skills and support to your museum.

- **Aim to be inclusive.** Don't risk boxing families and young people with autism into a bit of your museum.

- **Think about families.** Make sure siblings and other family members are part of your plans. Young people with autism have sisters, brothers, cousins, grandparents and parents who want to be included too.

- **Decide on your first small step.** Make sure it's achievable. Don't try and do everything at once.

- **Include all your staff** in your plans. Security, catering assistants, cleaners, curators, front of house, volunteers and senior managers should all be aware of and share your aims.

- **Still nervous?** Get advice. See links below for where to get more information and support.

- **Cofiwch nad yw pob unigolyn awtistig yr un fath.** Nid oes y fath beth â theulu neu berson ifanc nodweddiadol gydag awtistiaeth. Mae pawb yn wahanol. Parchwch hyn a pheidiwch â synnu os nad yw rhywbeth sy'n gweithio i un teulu'n gweithio i deulu arall. Rhaid bod yn hyblyg.

- **Profi beth mae eraill yn ei gynnig.** Chwiliwch am amgueddfeydd eraill sy'n rhedeg rhaglenni awtistiaeth llwyddiannus, mae rhai esiamplau i'w gweld isod. Chwiliwch am fentrau sy'n addas i bobl awtistig y tu allan i sector yr amgueddfeydd. Ewch i berfformiadau lle gallwch ymlacio yn eich theatr neu sinema lleol.

- **Manteisiwch ar gryfderau eich ymwelwyr,** yn hytrach na gofyn i deuluoedd a phobl ifanc gydag awtistiaeth gydymffurfio gyda'r hyn a ystyriwch yn arferion ac ymddygiad arferol. Dydy awtistiaeth ddim yn broblem i'w datrys. Gall eich ymwelwyr ddod â sgiliau a chefnogaeth i'ch amgueddfa.

- **Ceisiwch fod yn gynhwysol.** Peidiwch â gwneud unrhyw beth fydd yn cyfyngu teuluoedd a phobl ifanc gydag awtistiaeth i un rhan o'ch amgueddfa.

- **Meddyliwch am deuluoedd.** Gwnewch yn siŵr fod brodyr, chwiorydd ac aelodau eraill o'r teulu'n rhan o'ch cynlluniau. Mae gan bobl ifanc gydag awtistiaeth chwiorydd, brodyr, cefndryd, neiniau a theidiau neu famgu a thadcu, a rhieni sydd eisiau cael eu cynnwys hefyd.

- **Penderfynwch ar y cam bach cyntaf.** Gwnewch yn siŵr ei fod yn rhywbeth sy'n bosib ei gyflawni. Peidiwch â cheisio gwneud popeth ar unwaith.

- **Cynhwyswch eich staff i gyd** yn eich cynlluniau. Dylai gweithwyr diogelwch, cynorthwywyr arlwyo, staff glanhau, curaduron, staff blaen tŷ, gwirfoddolwyr a rheolwyr uwch oll fod yn ymwybodol o'ch amcanion a'u rhannu.

- **Dal yn nerfus?** Mynnwch gyngor. Gwelwch y dolenni isod i gael mwy o wybodaeth a chefnogaeth.

THE VISIT – some simple things you can do to make it welcoming

- **Create a visual story** of your museum and put it on your website. It needs to include things like the lifts, toilets and café. What does the entrance look like? The galleries? The staff uniform? Short video clips can be very helpful. Below are links to some examples.

YR YMWELIAD – un neu ddau o bethau syml i estyn mwy o groeso

- **Crëwch stori weledol** am eich amgueddfa a'i rhoi ar eich gwefan. Mae angen iddi gynnwys pethau fel y lifftiau, toiledau a'r caffi. Sut mae'r fynedfa'n edrych? Yr orielau? Iwnifform y staff? Gall clipiau fideo byrion fod yn ddefnyddiol iawn. Isod mae dolenni at un neu ddwy o esiamplau.

- **Use your website** to let young people and families know what to expect. Let them know about any services or support you offer. Be sure to include any major changes in your museum as soon as possible, such as construction work and refurbishments. Include information about outside the museum, as well as inside.

- **Make it clear visitors are free to enter and exit** for a break at any time during their visit – you can give them a sticker or ticket to allow re-entry.

- **Provide sensory backpacks.** They could include maps, toys to touch, activity suggestions, trails and ear defenders. Below are links to some examples.

- **Design trails to avoid areas of the museum which may be tricky.** Quiet trails, bypassing noisy places, or trails that avoid bright lights, dark spaces or crowded rooms. Point out places which have more interaction and sensory opportunities to get stuck into. You don't have to alter your galleries, just let families know what and where will work best for them.

- **Have a clear point of contact for any queries.** Advertise this on your website and at the front desk. A helpful person at the other end of a phone really helps.

- **Advertise quieter times** on your website and marketing materials. This allows families to make informed choices about when to visit.

- **Invite families and young people to the front of queues.** There might be a reason someone finds it difficult to queue that isn't immediately visible. Put up a notice that makes it clear families can ask.

- **Provide ear defenders.** There may be unexpected noises in your museum – such as visitor-activated commentaries or hand dryers in the toilet. These can cause distress.

- **Create a break out space.** Noise, bright lights and crowds can be overwhelming. Blank walls, soft colours, cushions, comfortable seating, soft blankets, stress balls, drinking water

- **Defnyddiwch eich gwefan** i roi gwybod i bobl ifanc a'u teuluoedd beth i'w ddisgwyl. Gadewch iddyn nhw wybod am unrhyw wasanaethau neu gefnogaeth a gynigiwch. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnwys manylion unrhyw newidiadau mawr sy'n digwydd yn eich amgueddfa gynted ag y gallwch, megis gwaith adeiladu ac atgyweiriadau. Cynhwyswch wybodaeth am du allan yr amgueddfa yn ogystal â'r tu mewn.

- **Esboniwch i'r ymwelwyr y gallent fynd i mewn yn rhad ac am ddim ac na fydd cost am fynd allan** i gael egwyl unrhyw bryd yn ystod eu hymweliad – gallwch roi sticer neu docyn iddynt i adael iddynt ddod yn ôl i mewn.

- **Darparwch becynnau iddynt wisgo ar eu cefnau yn llawn o bethau sy'n apelio at y synhwyrau.** Gallai'r rhain gynnwys mapiau, teganau i'w cyffwrdd, awgrymiadau am weithgareddau, llwybrau cerdded ac amddiffynwyr y clustiau. Mae dolen neu ddwy isod i roi esiamplau i chi.

- **Lluniwch lwybrau sy'n osgoi rhannau o'r amgueddfa a allai fod yn anodd.** Llwybrau tawel yw'r gorau, sydd ddim yn mynd i mewn i'r mannau swnllyd, neu lwybrau sy'n osgoi goleuadau llachar, mannau tywyll neu ystafelloedd prysur. Dangoswch y mannau sy'n rhoi mwy o gyfle iddynt ryngweithio a defnyddio eu synhwyrau. Does dim rhaid i chi addasu eich orielau, dim ond gadael i deuluoedd wybod beth a pha leoedd fydd yn gweithio orau iddynt.

- **Gwnewch yn siŵr fod gennych le cysylltu ar gyfer unrhyw ymholiadau.** Rhowch wybod am hyn ar eich gwefan ac ar y ddesg flaen. Mae cael rhywun parod i helpu ar ben arall y ffôn o gymorth mawr.

- **Hysbysebwch fannau tawelach** ar eich gwefan ac yn eich deunyddiau marchnata. Mae hyn yn gadael i deuluoedd wneud dewisiadau deallus ynglŷn â phryd i ymweld.

- **Gwahoddwch deuluoedd a phobl ifanc i fynd i flaen y ciwiau.** Efallai bod rheswm pam fo rhywun yn ei chael hi'n anodd ciwio ond nad yw'r rheswm hwnnw'n amlwg yn syth. Rhowch arwydd yn esbonio'n glir bod croeso i deuluoedd ofyn.

- **Darparwch amddiffynwyr clustiau.** Efallai bod synau annisgwyl yn eich amgueddfa – megis peiriannau sychu dwylo yn y toiledau neu leisiau sy'n dechrau siarad pan fydd ymwelwyr gerllaw. Mae'r rhain yn gallu ypsetio pobl.

- **Crëwch le i ddianc.** Mae sŵn, goleuadau llachar a thorfeydd yn gallu bod yn ormod i rai pobl. Mae waliau gwag, lliwiau meddal, clustogau, seddi cyfforddus, blancedi meddal, peli

and dimmer switches are helpful. Provide sketchbooks, paper and pencils, and copies of your autism-friendly resources. You can have one object to focus on, with interpretation that supports quiet reflection. Everyone appreciates somewhere to relax.

- **Use your school lunch area at weekends for families** who'd prefer to have a quieter place to eat. Boast about providing this.
- **Trust families to know what's best for them.** Don't immediately intervene if a child has a meltdown, but give families the freedom to deal with it themselves at first. They're the experts.
- **Remember to reach out to families** who might be reluctant visitors through local networks. Let community groups and services know you're making an effort and have made changes. Ask them to spread the word.
- **Follow up with families,** children and young people. Ask them what they thought of your provision. Set yourself next steps to be even better. Being autism-friendly is a process, not a goal. You have to do it every day.

tawelu'r meddwl, dŵr yfed a botymau gostwng y golau, oll yn ddefnyddiol. Darparwch lyfrau braslunio, papur a phensiliau, a chopïau o'ch adnoddau sy'n ddefnyddiol i bobl gydag awtistiaeth. Gallwch gael un gwrthrych i ganolbwyntio arno, gydag esboniad sy'n helpu'r ymwelydd i feddwl yn dawel. Mae pawb yn gwerthfawrogi cael rhywle i ymlacio.

- **Defnyddiwch eich lle cinio ysgol ar y penwythnosau i deuluoedd** fyddai'n dewis cael lle tawelach i fwyta. Rhowch wybod am hyn i bawb.
- **Cofiwch mai'r teuluoedd eu hunain sy'n gwybod beth sydd orau iddynt**. Peidiwch â cheisio ymyrryd yn syth pan fydd plentyn yn colli rheolaeth. Rhowch ryddid i deuluoedd ddelio gyda'r sefyllfa eu hunain yn gyntaf. Nhw yw'r arbenigwyr.
- **Cofiwch estyn allan drwy'r rhwydweithiau lleol i deuluoedd** a allai fod yn amharod i ymweld. Rhowch wybod i wasanaethau a grwpiau cymunedol eich bod yn gwneud ymdrech ac wedi gwneud newidiadau. Gofynnwch iddynt roi gwybod i eraill.
- **Gwnewch waith dilynol gyda theuluoedd**, plant a phobl ifanc. Gofynnwch eu barn am eich darpariaeth. Gosodwch y camau nesaf i chi'ch hun i'ch gwneud hyd yn oed yn well. Mae gwella eich croeso i bobl awtistig yn broses, nid yn darged. Mae'n rhaid i chi wneud hyn bob dydd.

Making your museum autism aware will mean your museum is more welcoming of everyone

Trwy wneud eich amgueddfa'n fan sy'n ystyried pobl awtistig, bydd eich amgueddfa'n fwy croesawgar i bawb

WHAT IS AUTISM?

Organisations who can provide information and advice:

- Ambitious About Autism is the national charity for children and young people with autism
- The National Autistic Society offers training courses and consultancy and has information on trips to museums
- Mencap provides information on autism and learning disabilities

Resources created by families and young people with experience of autism:

- Claire Madge of Tincture of Museum has a range of dedicated posts and links on autism in museums including a useful blog post
- Jack Welch talks about an autism-friendly museum guide

...

BETH YW AWTISTIAETH?

Mudiadau sy'n gallu rhoi gwybodaeth a chyngor i chi:

- Ambitious About Autism yw'r elusen genedlaethol i blant a phobl ifanc gydag awtistiaeth
- Mae Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru'n cynnig cyrsiau hyfforddi a gwasanaeth ymgynghori ac mae ganddi wybodaeth am dripiau i amgueddfeydd
- Mae Mencap yn darparu gwybodaeth am awtistiaeth ac anableddau dysgu

Adnoddau a grëwyd gan deuluoedd a phobl ifanc sydd â phrofiad o awtistiaeth:

- Mae gan Claire Madge o Tincture of Museum amrywiaeth o byst a dolenni am awtistiaeth mewn amgueddfeydd, gan gynnwys post blog defnyddiol
- Mae Jack Welch yn siarad am ganllaw da i bobl gydag awtistiaeth ar gyfer ymweld ag amgueddfa

- Rosie Barnes has created a powerful, visual insight into life on the autism spectrum: Understanding Stanley – Looking Through Autism

Stories about autism:

- *The Curious Incident of the Dog in the Night-Time* by Mark Haddon. A valuable insight into young people with autism spectrum conditions
- *The Reason I Jump: one boy's voice from the silence of autism* by Naoki Higashida. Naoki shows the way he thinks and feels about his world

Some of the things museums and other organisations are offering:

- The National Assembly for Wales offer pre-visit information online including a virtual tour and details of regular fire alarm tests. Visitors can hear a sound recording of the fire alarm and plenary bell which go off. Also they have Autism Champions onsite
- The Egypt Centre in Swansea offer volunteer placements for people with autism as part of their young volunteers programme
- National Museum Cardiff are developing their offer to general family visitors with Autism. They plan to train staff as Autism Champions who will develop resources and a programme of opportunities beginning in 2018 including a visual story, sensory friendly openings, sensory backpacks, and work experience placements
- National Theatre Wales, Princess Royal Theatre Port Talbot, Theatr Clwyd, Flintshire and cinemas offer relaxed performances. Some also offer pre-visit information
- Sensory packs at V&A
- A visual story from Farnham Museum, Farnham
- A variety of resources from New York's Metropolitan Museum of Art
- Stories and descriptions about visits to the Smithsonian Institute in Washington DC

- Mae Rosie Barnes wedi creu cipolwg gweledol a phwerus ar sut beth yw bywyd ar y sbectrwm awtistig: Understanding Stanley – Looking Through Autism

Straeon am awtistiaeth:

- *The Curious Incident of the Dog in the Night-Time* gan Mark Haddon. Cipolwg gwerthfawr ar bobl ifanc sydd â chyflyrau ar y sbectrwm awtistig
- *The Reason I Jump: one boy's voice from the silence of autism* gan Naoki Higashida. Mae Naoki yn dangos y ffordd mae'n meddwl ac yn teimlo am ei fyd

Rhai o'r pethau y mae amgueddfeydd a sefydliadau eraill yn eu cynnig:

- Mae Cynulliad Cenedlaethol Cymru yn cynnig gwybodaeth ar-lein cyn i chi ymweld, gan gynnwys taith rithwir o amgylch y lle a manylion y profion larwm tân rheolaidd. Gall yr ymwelwyr glywed recordiad sain o'r larwm tân a'r gloch hir sy'n canu. Hefyd mae ganddynt Bencampwyr Awtistiaeth ar y safle
- Mae'r Ganolfan Eifftaidd yn Abertawe'n cynnig lleoliadau gwirfoddol i bobl gydag awtistiaeth yn rhan o'u rhaglen gwirfoddolwyr ifanc
- Mae Amgueddfa Genedlaethol Caerdydd yn datblygu eu cynnig i deuluoedd cyffredinol sy'n ymweld sydd ag Awtistiaeth. Maent yn bwriadu hyfforddi staff i fod yn Bencampwyr Awtistiaeth a fydd yn datblygu adnoddau a rhaglen o gyfloedd yn cychwyn yn 2018, yn cynnwys stori weledol, agoriadau sy'n apelio at y synhwyrau, paciau cefn synhwyraidd a lleoliadau profiad gwaith
- Mae Theatr Genedlaethol Cymru, y Princess Royal Theatre Port Talbot, Theatr Clwyd, Sir y Flint a sinemâu yn cynnig perfformiadau lle gallwch ymlacio. Mae rhai hefyd yn cynnig gwybodaeth cyn i chi ymweld
- Pecynnau synhwyraidd yn y V&A
- Stori weledol o Amgueddfa Farnham yn Farnham
- Amrywiaeth o adnoddau o Amgueddfa Gelf Fetropolitan Efrog Newydd
- Straeon a disgrifiadau o ymweliadau â'r Smithsonian Institute yn Washington DC

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

Produced in collaboration with:
Ambitious About Autism
Tincture of Museum – Autism in Museums

Ambitious about Autism