



RHIF YMCHWIL CYMDEITHASOL: 24/2019

DYDDIAD CYHOEDDI: 24/05/2019

Adolygiad o fecanweithiau allweddol mewn arferion sy'n pontio'r cenedlaethau, a pha mor effeithiol ydynt o ran lleihau unigrwydd/ynysigrwydd cymdeithasol

Crynodeb Gweithredol

1. Cyflwyniad

- 1.1 Mae rhaglen lywodraethu Llywodraeth Cymru, Symud Cymru Ymlaen 2016-2021, yn nodi ymrwymiad i '[d]atblygu strategaeth genedlaethol a thrawslywodraethol i roi sylw i unigrwydd ac arwahanrwydd'¹ fel rhan o'i strategaeth i wella iechyd a llesiant y boblogaeth. I gefnogi'r ymrwymiad hwn, cynhaliodd Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon y Cynulliad ymchwiliad i unigrwydd ac ynysigrwydd, a chyhoeddwyd y canlyniadau ym mis Rhagfyr 2017. Fel rhan o'i ymchwiliad, derbyniodd y Pwyllgor dystiolaeth ar fanteision cyswllt rhwng cenedlaethau, rhwng plant a phobl hŷn, a daeth i'r casgliad y gall y 'dystiolaeth a glywsom am gyswllt rhwng cenedlaethau...weithiau fod yn fwy buddiol na chyswllt â'ch grŵp oedran eich hun'².
- 1.2 Argymhellodd yr adroddiad 'bod Llywodraeth Cymru yn ymgymryd â gwerthusiad i asesu effaith cyswllt rhwng cenedlaethau ar bobl sy'n profi unigrwydd ac unigedd. Os yw'r gwerthusiad yn amlygu manteision cysylltiad o'r fath, dylai Llywodraeth Cymru sicrhau bod arfer gorau yn y maes hwn yn cael ei gyflwyno ledled Cymru'^{3,4}.

¹ Llywodraeth Cymru *Symud Cymru Ymlaen 2016-2021*, t. 8

² Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon (Rhagfyr 2017) *Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd*, t.40

³ Ibid., t.40

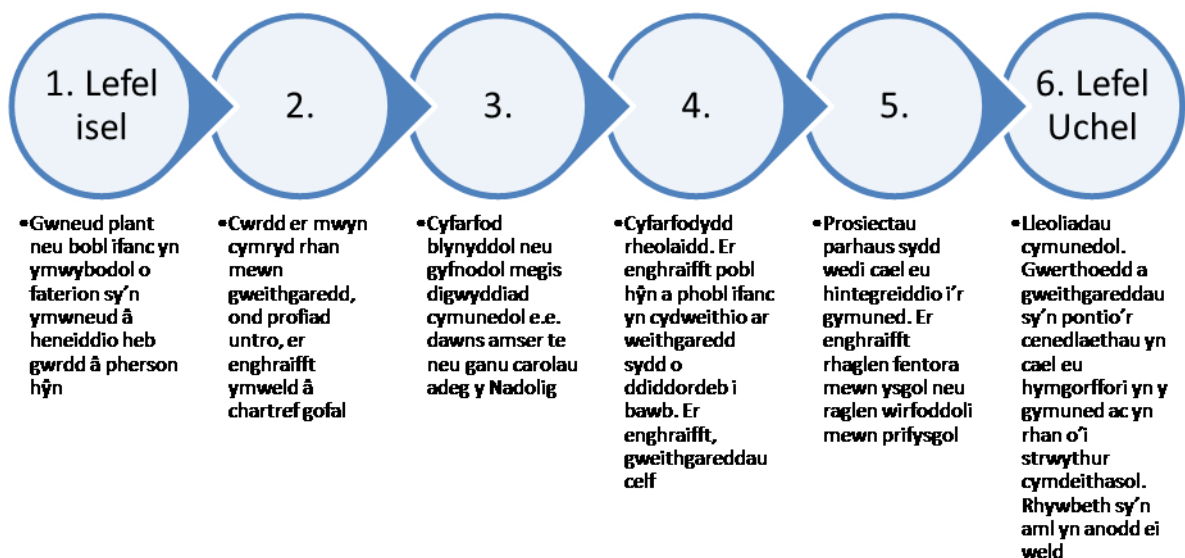
⁴ Roedd swyddogion Llywodraeth Cymru o'r farn y byddai adolygiad, yn hytrach na gwerthusiad, yn ddull mwy priodol gan y byddai hyn yn caniatáu i arferion da gael eu nodi ar draws ystod a nifer fwy o fentrau a fyddai'n tynnu ar ganfyddiadau gwerthusiadau presennol pan fyddant ar gael.

1.3 Mae arferion sy'n pontio'r cenedlaethau yn aml yn cael eu diffinio gan ddefnyddio diffiniad Sefydliad Beth Johnson:

'Intergenerational practice aims to bring people together in purposeful, mutually beneficial activities which promote greater understanding and respect between generations and contribute to building more cohesive communities. Intergenerational practice is inclusive, building on the positive resources that the younger and the older have to offer each other and those around them'⁵.

1.4 Er y gall arferion sy'n pontio'r cenedlaethau fod ar sawl ffurf, mae'n bosibl gosod gweithgareddau ar gontinwmm yn amrywio o lefel isel i lefel uchel o gyswllt sy'n pontio'r cenedlaethau fel y nodir yn Ffigur 1.1:

Ffigur 1.1: Y continwmm cyswllt ar gyfer pontio'r cenedlaethau



Ffynhonnell: Addaswyd o Kaplan (2004: 7)⁶

2. Nodau ac amcanion yr adolygiad

2.1 Penodwyd Ymchwil OB3, ar y cyd â Chanolfan Astudiaethau Unigrwydd, Prifysgol Sheffield, gan Lywodraeth Cymru i gynnal adolygiad o fecanweithiau allweddol mewn arferion sy'n pontio'r cenedlaethau, a pha mor effeithiol ydynt o ran lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

⁵ Er enghraifft, fel y'i defnyddir gan [Generations Working Together](#)

⁶ Kaplan, M, (2004). Toward an intergenerational way of life. *Journal of Family and Sciences Sciences*. Cyfrol 96 (2): 5-9.

2.2 Nod yr adolygiad oedd:

- nodi'r mecanweithiau allweddol (y rhwystrau a'r galluogwyr) drwy adolygu'r llenyddiaeth sydd ar gael ar arferion sy'n pontio'r cenedlaethau sy'n canolbwyntio ar fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chyfweld ag ymatebwyr allweddol sy'n ymwneud â rhaglenni sy'n pontio'r cenedlaethau
- llywio datblygiad polisi drwy ddangos y galluogwyr allweddol a'r rhwystrau, gan ddefnyddio astudiaethau achos o raglenni sy'n pontio'r cenedlaethau yng Nghymru a/neu rannau eraill o'r DU
- nodi a oes is-grwpiau o fewn cymdeithas lle mae rhaglenni sy'n pontio'r cenedlaethau yn arbennig o effeithiol ac aneffeithiol o ran lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

2.3 Cafodd yr adolygiad y gorchwyl o gynnig argymhellion hefyd:

- ar y gwersi ymarferol a allai gyfrannu at ddatblygu canllawiau yn y dyfodol ar sefydlu prosiectau pontio'r cenedlaethau sydd â'r nod o leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol
- ar gyfer polisi sy'n canolbwyntio ar alluogwyr rhaglenni sy'n pontio'r cenedlaethau sy'n llwyddo i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn ogystal â rhwystrau allweddol sy'n atal lleihau ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd mewn rhaglenni o'r fath.

3. Dull

3.1 Roedd yr adolygiad yn cynnwys:

- cam cychwynnol, a oedd yn cynnwys cyfarfod cychwynnol gyda swyddogion Llywodraeth Cymru a pharatoi dull methodolegol wedi'i fireinio a chynllun prosiect
- ymchwil desg, a oedd yn cynnwys cynnal adolygiad o'r radd flaenaf o'r llenyddiaeth gyhoeddedig a'r llenyddiaeth 'lwyd' ddiweddaraf, a grwpio a thablu'r canfyddiadau allweddol
- paratoi offerynnau ymchwil i lywio'r gwaith maes gyda hysbyswyr allweddol a chynrychiolwyr a oedd yn ymwneud â gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethol ac astudiaethau achos
- nodi ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau a dewis sampl ohonynt i'w cynnwys fel astudiaethau achos yn yr adolygiad

- cynnal cyfweiliadau dros y ffôn gyda chynrychiolwyr o 13 o fentrau sy'n pontio'r cenedlaethau ac adolygu deunydd gwerthuso perthnasol ar y rhain lle yr oedd ar gael
- cynnal cyfweiliadau dros y ffôn gyda dau sefydliad sydd â chylch gwaith penodol sy'n ymwneud â phontio'r cenedlaethau
- cynnal cyfweiliadau gydag 14 o hysbyswyr allweddol, gan gynnwys 11 o sefydliadau y cysylltwyd â hwy i ddarparu tystiolaeth ar brofiad is-grwpiau penodol
- cyfuno canfyddiadau'r gwaith maes ac ymchwil desg a pharatoi adroddiad gwerthuso terfynol a adolygwyd gan gymheiriaid.

4. Prif ganfyddiadau

- 4.1 Canfu'r gwerthusiad mai'r mecanweithiau allweddol sy'n galluogi ac yn rhwystro cyflwyno arferion llwyddiannus sy'n pontio'r cenedlaethau yw:



Galluogwyr

- ✓

Buddsoddiad sbarduno
 Gyda chyllid cychwynnol i gefnogi gweithgaredd hunangynhaliol a hunangyllidol
- ✓

Arweinydd a chanddo weledigaeth
 Cyflogai neu wirfoddolwr a chanddo egni ac ymrwymiad
- ✓

Pwrpas clir
 Pwrpas ac angen wedi'u diffinio'n dda, gweithio tuag at ganlyniad clir
- ✓

Strategaeth prif ffrydio
 Anelu at ymgorffori hyn o fewn y gymuned a strategaeth ehangach er mwyn sicrhau perchnogaeth, cynaliadwyedd a hirhoedledd
- ✓

Gweithio mewn partneriaeth
 Ychwanegu gwerth at rwydweithiau a chael mynediad i adnoddau partneriaeth

Rhwystrau



Logisteg

Trefniadau a chostau trafnidiaeth



Amser

Amseriad gweithgareddau a'r galw ar amser ysgolion



Cyflenwad a recriwtio

Cyflenwad o wirfoddolwyr a'r her o ran recriwtio cyfranogwyr sy'n anodd eu cyrraedd



Cynllunio

Adnoddau i gynllunio a pharatoi ymlaen llaw



Diogelu

Polisiâu ac arferion priodol ar waith



Y cyfranogwyr yn rhannu'r un diddordeb yn y gweithgaredd

Caniatáu i berthnasoedd o ansawdd da ddatblygu

Ystyriaethau eraill

Cynllunio ymlaen llaw a deall y grŵp dan sylw

Y cyfranogwyr yn llywio'r gweithgaredd

Gweithgaredd a chanddo bwrpas, anghenion penodol a chanlyniadau clir

Cyfranogwyr a chanddynt fynediad cyfartal er mwyn cymryd rhan ac elwa

Cymryd rhan yn wirfoddol



Cefnogaeth gan swyddog neu rwydwaith pontio'r cenedlaethau

Parhau i ddal dwylo grwpiau

Gwerthuso'r canlyniadau'n barhaus

4.2 Canfu'r adolygiad mai'r canlyniadau mwyaf cyffredin y mae mentrau sy'n pontio'r cenedlaethau yn honni eu bod yn eu cyflawni oedd:

Canlyniadau cyffredin i bawb

| | | |
|--|---|--|
|  <p>Hwyl a mwynhad</p> | <p>Bodddhad a chyfoethogiad</p>  |  <p>Herio agweddau ystrydebol</p> |
| <p>Cyfeillgarwch a pherthnasoedd</p>  |  <p>Gwell dealltwriaeth</p> | |

Llai o ynysigrwydd ac unigrwydd



Pobl hŷn

Gwell llesiant, teimlo'n bositif ac mewn hwyliau da, balchder, ansawdd bywyd

Gwell iechyd (meddyliol a chorfforol)

Cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau dilynol

Byw'n annibynnol gartref am gyfnod hwy

Gwell mynediad i wasanaethau


Hyder

Hunan-fri

Newid ymddygiad

Sgiliau (cymdeithasol, cyfathrebu, garddio, celfyddydau creadigol)

Gwybodaeth (e.e. hanes lleol)





Llai o ynysigrwydd ac unigrwydd

Gwell llesiant


Gwell iechyd (meddyliol a corfforol)

Tai fforddiadwy


Canlyniadau i'r gymuned



Gwell cydlyniant a chysylltiadau cymunedol



Llai o densiwn yn y gymuned



Mwy o ymdeimlad o berthyn i gymuned

5. Casgliadau

- 5.1 Daeth yr adolygiad i'r casgliad y gellir ystyried arferion sy'n pontio'r cenedlaethau fel continwmm cyswllt rhwng gwahanol genedlaethau sy'n amrywio o ymyriadau lefel isel megis codi ymwybyddiaeth o faterion sy'n ymwneud â heneiddio, i ymyrraeth lefel uchel, lle mae gweithgareddau sy'n pontio'r cenedlaethau wedi'u hymgorffori mewn lleoliadau cymunedol fel rhan naturiol o'i strwythur cymdeithasol. Roedd y rhan fwyaf o ymyriadau'r astudiaethau achos a ystyriwyd fel rhan o'r adolygiad yn perthyn i'r categori ymyriadau lefel ganolig ac yn cynnwys yn bennaf weithgareddau penodol lle y cafwyd sesiynau rheolaidd rhwng pobl hŷn a phobl ifanc yn ogystal â phrosiectau parhaus a oedd wedi'u hintegreiddio i'r gymuned. Ychydig iawn o'r ymyriadau ar y lefel uchaf a gafodd eu cynnwys oherwydd yr anawsterau'n gysylltiedig â'u hadnabod o ganlyniad i'r ffaith eu bod wedi'u hymgorffori'n llawn yn y gymuned.
- 5.2 Canfuwyd bod llawer o ymyriadau sy'n pontio'r cenedlaethau yn honni eu bod yn lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mewn rhai achosion, nid peidio â lleihau unigrwydd a/neu ynysigrwydd cymdeithasol oedd y prif ganlyniad gwreiddiol ond daeth yn sgil-gynnyrch y gwaith pontio'r cenedlaethau. Mewn achosion eraill, lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol oedd y ffocws cychwynnol a daeth gwaith pontio'r cenedlaethau yn sgil-gynnyrch y dull gweithredu cychwynnol. Yn gyffredinol, canfuwyd bod ymyriadau'r astudiaethau achos yn gwneud mwy o gyfraniad at leihau ynysigrwydd cymdeithasol nag unigrwydd. Ystyriwyd hefyd mai ymyriadau a oedd wedi ymsefydlu a rhai tymor hwy oedd â'r potensial i gael yr effaith fwyaf ar ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd.
- 5.3 Mae prosiectau byrdymor sy'n pontio'r cenedlaethau, yn enwedig y rhai sy'n dibynnu ar gyllid prosiect, mewn mwy o berygl o fod yn anghynaliadwy. Mae'n bosibl y gallai'r mathau hyn o ryngweithio fod yn fwy niweidiol i bobl hŷn a gwneud iddynt deimlo'n fwy ynysig ar ddiwedd y prosiect gan nad oes ganddynt fynediad i weithgareddau i gymryd ei le. Ar gyfer rhai prosiectau sy'n goroesi y tu hwnt i'r ymyrraeth gychwynnol ac sy'n dod yn eiddo i gymunedau ac yn cael eu hymgorffori ynddynt, yn aml mae diffyg gwerthuso er mwyn canfod yr agweddau sydd fwyaf llwyddiannus a pha feysydd y mae angen eu haddasu.
- 5.4 Canfu'r adolygiad fod rhai grwpiau yn fwy tueddol o gymryd rhan mewn mentrau pontio'r cenedlaethau nag eraill, gyda menywod yn fwy tueddol o wneud hynny na dynion. Canfu'r adolygiad hefyd fod gweithgareddau rheolaidd sy'n pontio'r cenedlaethau yn gyffredinol yn fwy tebygol o ganolbwyntio ar ddod â phobl hŷn a phlant at ei gilydd tra bod mentrau yn y gymuned (megis corau a grwpiau cymdeithasol) yn fwy tebygol o recriwtio cyfranogwyr o ystod oedran ehangach a chynnig cyfleoedd i sawl cenedlaeth wahanol. Canfu'r adolygiad

rai enghreifftiau o fentrau llwyddiannus a oedd yn targedu cynulleidfaoedd penodol ac roedd y rhain yn cynnwys gweithwyr proffesiynol ifanc, ffoaduriaid a mudwyr a chleifion dementia.

6. Argymhellion

6.1 Mae'r adolygiad yn cynnig wyth argymhelliad i Lywodraeth Cymru eu hystyried o ran polisi yn y dyfodol mewn perthynas ag arferion sy'n pontio'r cenedlaethau, sef:

- Dylid cynnwys gweithgarwch sy'n pontio'r cenedlaethau fel mecanwaith gweithredu o fewn strategaeth arfaethedig Llywodraeth Cymru ar unigrwydd ac ynysigrwydd
- Dylid ystyried arferion sy'n pontio'r cenedlaethau yn eu hystyr ehangaf ac yng nghydestun meysydd polisi fel tai, cynllunio, addysg, cyfiawnder cymdeithasol a datblygu cymunedol. Dylai strategaeth Llywodraeth Cymru ar unigrwydd ac ynysigrwydd ystyried sut y gellid cynnwys ac ymgorffori arferion sy'n pontio'r cenedlaethau yn llawn mewn polisiâu presennol neu newydd h.y. sut y gall gwahanol genedlaethau ddefnyddio datblygiadau neu gofod newydd
- Dylai Llywodraeth Cymru ystyried yr achos dros sefydlu corff cenedlaethol i sbarduno a chefnogi datblygiadau sy'n pontio'r cenedlaethau yn ogystal â dadlau'r achos dros gynllunio sy'n pontio'r cenedlaethau ar draws meysydd polisi allweddol
- Dylai corff cenedlaethol o'r fath (neu gorff arall) roi fframwaith cymorth priodol ar waith ar gyfer galluogwyr, ymarferwyr a gwirfoddolwyr sy'n pontio'r cenedlaethau, gan adeiladu ar arferion da ac adnoddau presennol sy'n cynnwys arweiniad, hyfforddiant a chefnogaeth gan gymheiriaid
- Dylid ystyried nodi, galluogi a chefnogi'n rhagweithiol y broses o gyflwyno mentrau llwyddiannus yn y DU (megis Homesharing UK, Cares Family a Good Gym) i leoliadau neu rannau penodol o Gymru
- Dylai Llywodraeth Cymru ystyried ymarferoldeb sefydlu cronfa sbarduno neu ficrogyllid ar gyfer pontio'r cenedlaethau i gefnogi gweithgareddau sydd â'r potensial i gael eu prif ffrydio a'u cynnal ar ôl i'r cyllid ddod i ben
- Dylai'r holl arferion sy'n pontio'r cenedlaethau werthuso eu darpariaeth yn barhaus er mwyn darparu tystiolaeth ystyrion o'u heffaith ar leihau unigrwydd ac ynysigrwydd
- Dylai ymarferwyr yng Nghymru sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r datblygiadau rhyngwladol ac arferion da sy'n ymwneud ag arferion sy'n pontio'r cenedlaethau

drwy ymgysylltu â chymunedau cenedlaethol a rhyngwladol o ddiddordeb a chynadleddau.

Awdur: Nia Bryer, Ymchwil OB3 a Janine Owens, Prifysgol Sheffield



Bryer, N; a Owens, J; (2019). Adolygiad o fecanweithiau allweddol mewn arferion sy'n pontio'r cenedlaethau, a pha mor effeithiol ydynt o ran lleihau unigrwydd/ynysigrwydd cymdeithasol. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, Rhif adroddiad Ymchwil Gymdeithasol y Llywodraeth 24/2019

Ar gael: <https://llyw.cymru/fecanweithiau-allweddol-arferion-pontior-cenedlaethau-effeithiolrwydd-o-ran-llenhau-unigrwydd>

Safbwyntiau'r ymchwilwyr ac nid o reidrwydd rhai Llywodraeth Cymru yw'r safbwyntiau a fynegir yn yr adroddiad hwn.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch ag:
Is-adran Ymchwil Gymdeithasol a Gwybodaeth
Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd

E-bost: Ymchwil.lechydAGwasanaethauCymdeithasol@llyw.cymru

OGL © Hawlfraint y Goron Digital ISBN 978-1-83876-338-1