

# Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru



# Cynnwys



<b>Rhagair</b>	<b>4</b>
<b>Crynodeb gweithredol</b>	<b>5</b>
Bywyd hwyrach yng Nghymru	6
Hwyluso grwpiau a myfyrdodau staff	6
Ymchwil: methodolegau, canfyddiadau ac edrych i'r dyfodol	7
<b>Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru</b>	<b>9</b>
Pwy ydym ni	9
Yr hyn wnaethon ni a pham	9
Gyda phwy wnaethon ni weithio	10
<b>Pobl hŷn a'r cyd-destun polisi yng Nghymru</b>	<b>11</b>
Law yn llaw at lechyd Meddwl	11
Cymru o blaid pobl hŷn	13
Comisiynydd pobl hŷn	13
<b>Dod â'r dystiolaeth ynghyd: cefnogaeth cymheiriaid a bywyd hwyrach</b>	<b>14</b>
Beth yw cefnogaeth cymheiriaid?	14
Effaith cefnogaeth cymheiriaid ar fywyd hwyrach yng Nghymru	14
<b>Taith Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru</b>	<b>16</b>
Ymuno â grŵp SGGC	17
Cymhelliant i fynychu: difater, busneslyd, unig	18
Gwerth SGGC: sylwi ar y gwahaniaeth	19
Dynameg grŵp: cynwysoldeb/detholusrwydd	21
Effaith: dyfnhau cysylltiadau	22
Cynaliadwyedd: gwangalon yn erbyn herfeiddiol	24
Rhwystrau rhag mynychu	25
<b>Astudiaeth achos: SGGC – mae'n beth bendigedig!</b>	<b>26</b>
<b>Barn staff SGGC</b>	<b>28</b>
Cyfarfod â'i gilydd	28
Y ddynameg rhyngddynt	29
Cefnogi ei gilydd	29
Annog ei gilydd	29
<b>Myfyrdodau staff</b>	<b>30</b>
Neilltuo gofod diogel	30
Chwilfrydedd ac empathi	30



Dilysu	30
Casgliad	31
<b>Effaith y pandemig: "mae Covid wedi dwyn blwyddyn oddi arna'i"</b>	<b>32</b>
Disgwyliadau ac anghenion	33
Cysylltiadau estynedig	34
Ymdeimlad o golled	34
<b>Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru – y canfyddiadau meintiol</b>	<b>36</b>
Canfyddiadau gwerthuso mewnol SGGC	36
Y neges i'w chofio	37
<b>Argymhellion ar gyfer defnyddio mesurau safonedig o fewn Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru</b>	<b>38</b>
Y broses	38
Y rhwystrau	39
Yr argymhellion	41
<b>Crynodeb o'r canfyddiadau</b>	<b>42</b>
<b>Beth ydym wedi'i ddysgu?</b>	<b>43</b>
<b>Edrych i'r dyfodol</b>	<b>44</b>
Y ddarpariaeth strategol	44
Y ddarpariaeth weithredol	45
<b>Argymhellion ar gyfer gwneuthurwyr polisi</b>	<b>46</b>
<b>Gwaddol</b>	<b>47</b>
<b>Cyfeiriadau</b>	<b>48</b>

**Awduron: Dr Nicole Burchett, Dr Rebecca Clark Elford a Esther Robinson:  
ymchwil a gwerthuso Cymru**

**Gyda chyfraniadau gan: Treena Davies, Jolie Goodman, Katie Bellaris,  
Emily Wooster, Jenny Burns a Miranda Quinney.**

# Rhagair



Pan fyddwn yn 'anterth' bywyd, anaml y byddwn yn meddwl sut brofiad fydd rhoi'r gorau i weithio neu beidio â gallu gweithio, efallai peidio â chael ein cartref ein hunain, colli partner, y plant yn gadael cartref neu fod ag afiechyd sy'n cyfyngu ar fywyd mwy ymarferol.

Pan fydd gennym swydd, mae'n anodd dychmygu weithiau sut beth fyddai bod heb bwrpas neu werth cymdeithasol, neu golli cyfeillgarwch a chael ymdeimlad dwys o unigedd oherwydd bod y rhai yr oeddech yn eu hadnabod wedi marw neu wedi symud ymlaen... ychwanegwch bandemig at y gymysgedd hon... a gall wneud bywyd hyd yn oed yn fwy ar wahân oddi wrth eraill.

Wedi'i ariannu gan y Gronfa Gymunedol (y Loteri Fawr yn flaenorol), cynhaliodd Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru (SGGC) 12 grŵp cefnogaeth cymheiriaid dros dair blynedd yn Ne Ddwyrain Cymru. Nid oedd y grwpiau hyn yn 'gwneud dros' nac yn 'addysgu' na hyd yn oed yn 'arwain', yn hytrach, roeddent yn ofod wedi eu neilltuo ar gyfer trigolion mewn cynlluniau tai mawr i'w galluogi i gysylltu, rhannu, cefnogi a rhoi gobaith i'w gilydd.

Aeth y grwpiau hyn, dan arweiniad hwyluswyr medrus o'r Sefydliad Iechyd Meddwl (SIM), â'r preswylwyr y tu hwnt i godi llaw a dweud 'helo' mewn bore coffi, i rannu straeon dyfnach ac i sylweddoli pan maent yn cau eu drws ffrynt gyda'r nos, nad ydynt ar eu pen eu hunain.

Nid oedd unrhyw gynnwys wedi'i gynllunio ar gyfer y grŵp fel y cyfryw; yn hytrach, cynhyrchwyd syniadau ar y cyd gan yr hwyluswyr a'r trigolion ar gyfer pynciau i'w trafod. Roedd hyn yn caniatáu i'r grŵp gymryd perchnogaeth a llywio'r sgysiau yn y ffordd y dymunent.

Mae'r strategaeth iechyd meddwl newydd sydd i fod i gael ei chyhoeddi yn 2022 yn rhoi cyfle i ni gydnabod, a mynd i'r afael ag anghenion pobl hŷn fel grŵp ar wahân sy'n profi anghydraddoldebau – dyma pam rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i fynd i'r afael ag anghenion pobl hŷn fel rhan o'r strategaeth iechyd meddwl newydd.

Mae Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru (SGGC) yn rhoi mewnwleidiad gwych i sut y gallwn gefnogi llesiant pobl hŷn, lleihau unigedd ac unigrwydd a gwella cysylltiad trwy ddulliau cefnogaeth cymheiriaid. Rydym hefyd yn galw ar Awdurdodau Lleol i sicrhau bod rhaglenni cymorth cymheiriaid fel SGGC ar gael yn ehangach yng Nghymru drwy'r cyllid ychwanegol a ddyrennir iddynt fel rhan o'r Strategaeth Pobl Hŷn newydd, *Cymru o Blaid Pobl Hŷn*.

Dyma brosiect arbennig, sy'n rhoi parch a gwerth i aelodau hŷn ein cymuned gan ddod â chyfeillgarwch, cysylltiad a gobaith iddynt.

**Jenny Burns**  
Cyfarwyddr Cyswllt (Cymru)

# Crynodeb gweithredol



**“Gwelsom fod y cyfranogwyr yn adnabod ei gilydd ers blyneddau lawer ond nes iddynt ddod i SGGC, nid oeddent yn adnabod ei gilydd go iawn.”** Aelod o staff

Yn rhan o'r Tîm Grymuso a Bywyd Hwyrach yn y Sefydliad Iechyd Meddwl (SIM), roedd Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru (SGGC) yn brosiect tair blynedd y Gronfa Gymunedol (gweler y wefan; **Cronfa Gymunedol**). Gan weithio mewn partneriaeth â chymdeithasau tai yn Ne Ddwyrain Cymru, darparodd SGGC gymorth cymheiriaid wedi'i hwyluso i bobl mewn cymunedau hwyrach mewn bywyd.

Dechreuodd grwpiau SGGC yn 2018 a chyn y pandemig roeddent wedi sefydlu 12 grŵp cymheiriaid. Pan ddechreuodd pandemig Covid, roedd yn rhaid i SGGC ymateb yn hyblyg i anghenion buddiolwyr. Arweiniodd y cymhelliant i barhau â'r sesiynau at addasu SGGC yn fodel galwadau ffôn/rhithwir grŵp. Daeth i ben ym mis Mai 2021.

## Prif nodau'r prosiect Bydd cyfranogwyr yn adrodd ar:



1. Llai o unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol.
  2. Gwell lles emosiynol a gwybodaeth am strategaethau ymdopi.
  3. Mwy o weithgarwch ystyrlon, ymdeimlad o bwrpas ac ymgysylltiad cymunedol.
- a:**
4. Bydd staff tai ymddeol a gwirfoddolwyr mewn gwell sefyllfa i gefnogi lles meddwl preswylwyr.





## Bywyd hwyrach yng Nghymru

Mae gan Gymru boblogaeth sy'n heneiddio sy'n profi anghydraddoldebau sylweddol. Mae angen i wledydd ddod o hyd i ffyrdd newydd o ddarparu cymorth fforddiadwy i bobl yn hwyrach mewn bywyd i'w galluogi i fyw'n hapus ac yn iach yn eu cymuned<sup>1</sup>. Y ddwy brif strategaeth sy'n mynd i'r afael ag iechyd meddwl a llesiant yn hwyrach mewn bywyd yw: 'Law yn Llaw at Iechyd Meddwl' – y strategaeth iechyd meddwl 10 mlynedd sy'n dod i ben yn 2022 a 'Cymru o Blaid Pobl Hŷn' a lansiwyd yn ddiweddar ym mis Hydref 2021 – mae'r ddwy yn hyrwyddo pwysigrwydd llesiant a chael mynediad at gymorth ataliol.

Mae ymchwil yn dangos y gall cefnogaeth gan gymheiriaid gael effaith gadarnhaol ar ganlyniadau yn nes ymlaen mewn bywyd<sup>2-6</sup> a dangoswyd ei fod yn cynyddu hunanhyder, yn meithrin cyfeillgarwch newydd, yn lleihau arwahanrwydd cymdeithasol ac yn cynyddu lles meddwl<sup>7-9</sup>.



## Hwyluso grwpiau a myfyrdodau staff

Hwyluswyd pob grŵp cefnogaeth cymheiriaid gan ddau aelod o staff medrus y SIM. Dechreuodd grwpiau gyda gweithgaredd 'dod i'ch adnabod', ac adeiladwyd sesiynau pellach ar sgysiau neu bynciau o ddi-ddordeb a gynhyrchwyd ar y cyd.

Creodd yr hwyluswyr ofod lle gallai'r grŵp gael sgysiau chwilfrydig ac empathetig, wrth ddilysu eu profiadau. Effeithiodd hyn ar yr hwyluswyr yn ogystal â'r buddiolwyr a chreodd gyfleoedd ar gyfer dysgu deugyfeiriadol.



### Effeithiodd pandemig COVID ar SGGC trwy'r canlynol:



- cyfranogwyr yn adrodd am ymdeimlad anferth o golled: o ran rhyddid ac yn bersonol.
- creu cyfleoedd annisgwyl i gysylltu â thrigolion eraill o gymdeithasau tai eraill.
- symudodd recriwtio i SGGC o gael ei reoli gan staff y prosiect i staff cymdeithasau tai.



## Ymchwil: methodolegau, canfyddiadau ac edrych i'r dyfodol

*"Dwi'n meddwl bod angen llawer mwy o hyn [cyswllt SGGC]... mae pobl yn ffeindio'u hunain ar eu pen eu hunain... mae hyn yn rhywbeth i edrych ymlaen ato... a dwi'n meddwl bod yna lawer o bobl allan yna fel fi, sy'n ysu am godi'r ffôn a, chi'n gwybod, cael sgwrs... a dwi'n meddwl ei fod [galwad gan SGGC] yn beth gwych iawn."* Buddiolwr

### Dulliau ymchwil:



- Monitro data.
- Mynegai Llesiant **WHO-5**; mesur llesiant.
- Graddfa unigrwydd 3 eitem **UCLA** a holiadur Ansawdd Bywyd Ar Sail Iechyd **EuroQol 5D**
- Grwpiau ffocws.
- Astudiaeth achos.
- Myfyrdodau ac arolwg staff.

### Cefnogodd Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru:



- **211 o oedolion** bywyd hŷn.
- 195 o gyfranogwyr trwy grwpiau wyneb yn wyneb wedi'u hwyluso (carfan o 1-4).
- 16 o gyfranogwyr trwy grwpiau ffôn/rhithwir wedi'u hwyluso (carfan o 5-6).
- 22 cynllun tai ar draws De Ddwyrain Cymru.

### Uchafbwyntiau buddiolwyr a fynychodd grwpiau ffocws:

- Roedd y cynnwys yn dra gwahanol i'r gweithgareddau arferol yr oeddent yn eu mynychu.
- Arweiniodd hwyluso medrus at ddyfnhau'r cysylltiad rhwng cyfranogwyr a chyda'r hwyluswyr.
- Roedd y dull cefnogaeth cymheiriaid yn annog y rhai a oedd yn bresennol i helpu ei gilydd yn emosiynol ac yn ymarferol.
- Roedd y mynychwyr yn gallu myfyrto ar eu safbwyntiau eu hunain yn well a deall safbwyntiau ei gilydd yn well.
- Ymgorfforwyd y sesiynau yn nhrefniadau wythnosol y mynychwyr.
- Arweiniodd dymameg grŵp at hwyluso grŵp clir er mwyn sicrhau cynwysoldeb.

Roedd data canlyniadau safonedig gan grŵp bach o unigolion, cyn-bandemig, yn cefnogi canfyddiadau ansoddol. Er bod mynychwyr wedi nodi gostyngiad sylweddol yn eu sgôr iechyd dros chwe mis o 'cyn y gwasanaeth' i 'ar ôl y gwasanaeth', cynhaliwyd eu lefelau llesiant, yn ogystal â theimladau cadarnhaol o gynhwysiant, tra'n mynychu grwpiau a hwyluswyd gan SGGC.



## Ystyriaethau ar gyfer grwpiau cymorth cymheiriaid yn hwyrach mewn:

### Y ddarpariaeth weithredol:

- Bod yn hyblyg.
- Sicrhau bod y cynnwys o ran hysbysebu a darpariaeth yn gynrychioliadol, amrywiol a sensitif.
- Ystyried effaith ehangach cefnogaeth cymheiriaid ar deuluoedd.
- Cefnogi effaith gadarnhaol trefn a strwythur.
- Ystyried effaith gadarnhaol cymysgu cenedlaethau a dysgu deugyfeiriadol.
- Bod yn ymwybodol o ddynnameg grwpiau.
- Mynd i'r afael â rhwystrau rhag mynychu a chreu gofod ar gyfer trafod stigma iechyd meddwl.
- Cynyddu cymorth ymchwil a chyngor i staff.

### Y ddarpariaeth strategol:

- Meithrin perthnasoedd o safon rhwng sefydliadau partner.
- O ystyried allgáu digidol, cydnabod bod yn well gan fuddiolwyr sesiynau

wyneb yn wyneb, rhithwir, dros y ffôn neu sesiynau cyfunol.

- Ymgorffori monitro cynhwysiant ac amrywiaeth yn y ddarpariaeth.
- Gwreiddio dulliau cyd-gynhyrchu ar gyfer cynllunio, datblygu a chyflwyno.
- Cael mewnbwn polisi yn ystod y camau cynnar.
- Perchnogi eich naratif sefydliadol.

### Argymhellion ar gyfer gwneuthurwyr polisi:

- Rhaid i'r strategaeth iechyd meddwl a llesiant nesaf yng Nghymru (sydd i'w chyhoeddi yn 2022) gynnwys cynllun anghydraddoldebau sy'n mynd i'r afael â phrofiadau pobl hŷn o'r anghydraddoldebau sy'n effeithio ar iechyd meddwl drwy egwyddorion 'cyffredinolïaeth gymesur.'
- Gan ddefnyddio dyraniad cyllid fel rhan o Cymru o Blaid Pobl Hŷn, dylai Awdurdodau Lleol gomisiynu prosiectau cefnogaeth cymheiriaid i bobl hŷn.



# Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru



## Pwy ydym ni

Roedd Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru (SGGC; gweler y wefan **Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru**) yn brosiect tair blynedd gan gronfa gymunedol y Loteri Fawr yn gweithio mewn partneriaeth â phedair cymdeithas dai (United Welsh, Derwen Cymru, Newport City Homes a Cartrefi Melin) ar draws De Ddwyrain Cymru, i gefnogi pobl mewn cymunedau 'hwyrach mewn bywyd'. Roedd tîm SGGC yn cynnwys rheolwr prosiect a hwylusydd arweiniol, dau hwylusydd grŵp a swyddog ymgysylltu cymunedol.

## Yr hyn wnaethon ni a pham

### Roedd gan Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru bedair nod:

1. Bydd cyfranogwyr yn adrodd eu bod yn teimlo'n llai unig ac ynysig yn gymdeithasol, gyda gwell rhwydweithiau cymdeithasol.
2. Bydd cyfranogwyr yn adrodd am lesiant emosiynol gwell a gwell gwybodaeth am strategaethau ymdopi.
3. Bydd cyfranogwyr a gwirfoddolwyr yn adrodd am lefel uwch o weithgarwch ystyrllon, ymdeimlad o bwrpas ac ymgysylltiad cymunedol.
4. Bydd staff tai ymddeol a gwirfoddolwyr mewn gwell sefyllfa i gefnogi lles meddwl preswylwyr.

Roedd SGGC yn rhan o'r mentrau cefnogaeth cymheiriaid sy'n mynd ar draws cwrs bywyd o fewn Rhaglenni'r Sefydliad Iechyd Meddwl. Roedd grwpiau a hwyluswyd gan SGGC yn cynnwys gweithgaredd 'Dod i adnabod ein gilydd' a fyddai'n arwain at drafodaethau ar bynciau a diddordebau eraill. Byddai sesiynau dilynol wedyn yn cael eu cynllunio o amgylch y pynciau hyn. Byddai'r hwyluswyr yn defnyddio'r dull cyd-gynhyrchu hwn, ond yn hyblyg. Os oedd angen mwy o anogaeth ar rai grwpiau i deimlo'n hyderus wrth ddewis y testunau, roedd yr hwyluswyr yn gallu nodi themâu naturiol ar gyfer yr wythnos ganlynol, tra bod grwpiau eraill yn dewis o restr o themâu a nodwyd gan yr hwyluswyr.

Roedd gan y prosiect fodel dau hwylusydd a oedd yn eu galluogi i ymdrin ag unrhyw sefyllfaoedd emosiynol sensitif a allai fod wedi codi. Yn aml, gallai'r testunau fod yn emosiynol iawn, a dyma lle'r oedd y gefnogaeth gan gyfoedion ar ei fwyaf pwerus, gydag aelodau'r grŵp yn rhannu sefyllfaoedd tebyg neu'n cynnig geiriau o gefnogaeth ac empathi. Gwelsom fod y cyfranogwyr yn adnabod ei gilydd ers blynyddoedd lawer ond nes iddynt ddod i SGGC, nid oeddent yn adnabod ei gilydd go iawn. Byddent yn siarad am bethau o ddydd i ddydd ond nid oeddent erioed wedi trafod meysydd o'u gorffennol mewn amgylchedd diogel a chefnogol a'u lleisiau'n cael eu clywed go iawn. I'r tîm, hwn oedd cynhwysyn allweddol y prosiect. Isod mae dyfyniad gan gyfranogwr o un o'r grwpiau cyntaf:



*“Yr hyn sy’n dda am y grŵp hwn yw ein bod yn siarad am bethau nad ydym fel arfer yn siarad amdanynt; hebdo rydym yn siarad am yr un pethau bob dydd. Rydym yn edrych ymlaen at y cyfarfod grŵp bob wythnos. Mae gennyh chi [staff SGGC] diddordeb mewn gwranddo arnom ni.” Cyfranogwr*

Roedd y prosiect yn cyflawni ei nodau o ddod â phobl ynghyd ac roedd wedi sefydlu 12 grŵp pan ddechreuodd y pandemig Covid ym mis Mawrth 2020 – 18 mis i mewn i’r prosiect. Roedd y drydedd garfan wedi bod yn cyfarfod ers chwe wythnos pan fu’n rhaid i’r prosiect addasu i fodel galwad grŵp. Dim ond codi ffôn oedd yn rhaid i fuddiolwr ei wneud ac roedd wedi’i gysylltu â galwyr eraill gan gynnwys hwylusydd. Nid oedd y tîm eisiau colli hanfod SGGC, ac roedd wedi’i symbylu i ddod o hyd i ffordd o barhau â’r sgysiau. Roedd y galwadau’n cynnwys grwpiau llai ond roeddent yn werthfawr i’r rhai oedd yn ynysu ar ben eu hunain. Parhaodd y prosiect fel hyn tan ddiwedd cyfnod cyflwyno’r prosiect a hwyluswyd pedwar grŵp drwy’r model

darparu galwad ffôn/rhithwir grŵp (dim ond un o’r rhain a gynhaliwyd drwy lwyfan galwad fideo).

Roedd prosiect SGGC yn rhan annatod o waith y Tîm Grymuso a Bywyd Hwyrach yn y Sefydliad Iechyd Meddwl. Mae’r gwaith hwn wedi’i wreiddio mewn cefnogaeth gan gymheiriaid a meithrin cysylltiadau newydd rhwng pobl er mwyn cynnal iechyd meddwl da. Fel yr eglurwyd, yn ystod y pandemig fe newidiodd y broses o gynnal SGGC er mwyn gwella lles wrth iddo symud i siarad â grwpiau o bobl ar y ffôn. Yn Lloegr, roedd y prosiectau *Creating Communities* a *Picture This* yn defnyddio creadigrwydd i feithrin sgiliau TG pobl hŷn, cysylltedd cymdeithasol a mynd i’r afael ag allgáu digidol yn hwyrach mewn bywyd, mater a amlygwyd gan gyfnodau clo Covid (gweler y gwefannau ar gyfer **Creating Communities** a **Picture This**). Yn y dyfodol, mewn gwaith â phobl hŷn, cynllunnir i ddefnyddio sesiynau wyneb yn wyneb a sesiynau grŵp rhithwir, o ganlyniad i’r hyn a ddysgwyd o’r ffordd hon o weithio wrth hyrwyddo cynhwysiant.

## Gyda phwy wnaethon ni weithio?

Roedd y prosiect yn cynnwys 211 o gyfranogwyr mewn chwe charfan. Cynhaliwyd Carfan 1 a 2 wyneb yn wyneb, dechreuodd Carfan 3 wyneb yn wyneb ac yna symudodd i ‘dros y ffôn’ a chynhaliwyd Carfan 4, 5 a 6 yn gyfan gwbl ‘dros y ffôn’. Roedd y grwpiau wyneb yn wyneb yn cynnwys 195 o gyfranogwyr, a throsglwyddwyd 11 ohonynt i ‘dros y ffôn’. Cymerodd un ar bymtheg o gyfranogwyr ran mewn galwadau grŵp yn unig. Yn gyfan gwbl, ymgysylltwyd â 22 o gynlluniau tai yn ystod SGGC gydag wyth grŵp a hwyluswyd yn parhau ar ôl i staff y SIM orffen. Hyfforddwyd ugain o staff a deg gwirfoddolwr a chynhaliwyd wyth sesiwn grŵp cyngori. Gweithiodd y Sefydliad Iechyd Meddwl yn agos gyda chwe chyfranogwr i greu detholiad o straeon bywyd, a fydd ar gael i’w gweld ar wefan y SIM (**see link here**).

# Pobl hŷn a'r cyd-destun polisi yng Nghymru



Mae gan Gymru boblogaeth fawr o bobl hŷn sy'n tyfu – erbyn 2030, rhagwelir y bydd ychydig dros 1 miliwn o bobl hŷn yng Nghymru, sef 33% (bron i draean) o'r boblogaeth gyfan<sup>10</sup>.

Mae pobl hŷn yng Nghymru yn grŵp sy'n profi anghydraddoldebau sylweddol, gan gynnwys: allgáu o ran llythrennedd digidol, anabledd a chyflyrau hirdymor, mynediad at iechyd, gofal cymdeithasol a thrafnidiaeth, tlodi sy'n gysylltiedig ag oedran, unigrwydd ac arwahanrwydd ac oedraniaeth<sup>11-13</sup>. Mae llawer o'r anghydraddoldebau hyn wedi'u gwaethygu ymhellach gan Covid-19.

## Law yn Llaw at Iechyd Meddwl

*Law yn Llaw at Iechyd Meddwl* (2012) yw'r strategaeth iechyd meddwl trawslywodraethol 10 mlynedd yng Nghymru sy'n dod i ben yn 2022 – mae gwerthusiad o'r strategaeth yn mynd rhagddo ar hyn o bryd a bydd yn helpu i lywio datblygiad yr un newydd.

### Mae'r strategaeth yn nodi nifer o ddeilliannau lefel uchel:

- Mae iechyd meddwl a lles y boblogaeth gyfan yn gwella.
- Mae effaith problemau iechyd meddwl a/neu salwch meddwl yn cael ei chydabod yn well a'i lleihau.
- Mae anghydraddoldebau, stigma a gwahaniaethu yn lleihau.
- Mae unigolion yn cael profiad gwell o'r cymorth a'r driniaeth y maent yn eu

derbyn ac yn teimlo eu bod yn rheoli penderfyniadau.

- Gwell ansawdd a mynediad at fesurau ataliol ac ymyrraeth gynnar i hybu adferiad.
- Gwell gwerthoedd, agweddau a sgiliau gan y rhai sy'n cefnogi unigolion o bob oed â phroblemau iechyd meddwl.

Mae nifer o gynlluniau cyflawni 3 blynedd yn cynnwys camau gweithredu manylach a cherrig milltir i gefnogi cyflawni'r canlyniadau hyn. Fodd bynnag, o ran cyfeirio at gefnogi llesiant ac iechyd meddwl pobl hŷn, mae'n 'gyffredinol' ei natur, yn hytrach na mynd i'r afael ag anghenion penodol pobl hŷn.





Bydd *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl* yn dod i ben ym fis Hydref 2022, sy'n rhoi'r cyfle i ni asesu ac ystyried strategaeth newydd. Yn ein maniffesto diweddar ar gyfer Etholiadau Senedd Cymru, galwodd y Sefydliad Iechyd Meddwl am Strategaeth Atal trawslywodraethol sy'n mynd i'r afael ag anghydraddoldebau yng Nghymru<sup>14</sup>. Dylai camau gweithredu i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau ddefnyddio'r egwyddor o *gyffredinoliaeth gymesur*<sup>15</sup>. Mae dull cyffredinoliaeth gymesur yn cydbwysu camau gweithredu cyffredinol (i bawb) a chamau gweithredu wedi'u targedu (ar gyfer grwpiau penodol) ac yn dyrannu adnoddau yn ôl lefelau angen.

Er bod Cynllun Cyflawni diweddar Llywodraeth Cymru yn un 'pob oed,' nid oes unrhyw fanylion ynghylch sut y dylid mynd i'r afael ag anghenion iechyd meddwl pobl hŷn – y pryder

yw, heb unrhyw gamau gweithredu a cherrig milltir sy'n cyfeirio at bobl hŷn gan ddefnyddio egwyddorion cyffredinoliaeth gymesur, gall eu hanghenion iechyd meddwl a lles gael eu gwthio i'r cyrion, a heb eu datrys.

Gall yr anghenion hyn gynnwys ystyriaeth o gyflyrau ac anabledd, allgáu o ran llythrennedd digidol, oedraniaeth, hygyrchedd, tlodi sy'n gysylltiedig ag oedran, unigrwydd ac arwahanrwydd, profiadau o brofedigaeth, a mathau eraill o golled a galar<sup>11-13</sup>.

**Felly, mae'r Sefydliad yn galw am i'r strategaeth iechyd meddwl nesaf yng Nghymru gynnwys dealltwriaeth fwy cynnil o sut y bydd anghenion iechyd meddwl a llesiant pobl hŷn yn cael eu diwallu drwy egwyddorion cyffredinoliaeth gymesur a dull o fynd i'r afael ag anghydraddoldebau pobl hŷn.**



## Cymru o blaid pobl hŷn

*Cymru o blaid pobl hŷn: ein strategaeth ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio* – a lansiwyd ddydd Iau 7 Hydref 2021 – yw strategaeth Pobl Hŷn Llywodraeth Cymru.

### Pedwar prif nod y strategaeth yw:

- gwella llesiant
- gwella gwasanaethau lleol ac amgylcheddau
- meithrin a chynnal galluogrwydd pobl
- trechu tlodi sy'n gysylltiedig ag oedran.

Yr hyn sy'n berthnasol i'r rhaglen SGGC yw'r ffocws ar wella amgylcheddau (megis tai ychwanegol) a gwella llesiant yn ogystal â'r themâu trawsbynciol sy'n cynnwys blaenoriaethu atal.

Mae Llywodraeth Cymru wedi dyrannu £550,000 i awdurdodau lleol "i'w cefnogi i ddod yn gyfeillgar i oed, i ymgysylltu â phobl hŷn a dod yn aelodau o Rwydwaith Dinasoedd a Chymunedau oed-gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd" a "£100,000 i hybu ymwybyddiaeth o hawliau a chydarddoldeb pobl hŷn."<sup>16</sup>

### Fel rhan o'r dyraniad hwn, rydym yn galw ar Awdurdodau Lleol i sicrhau bod rhaglenni cymorth cymheiriaid fel SGGC ar gael yn haws ledled Cymru.

Lansiwyd *Cymru o blaid pobl hŷn* gan Lywodraeth Cymru ym mis Hydref 2021, felly rhaid aros i weld sut y bydd yn cael ei integreiddio â'r strategaeth iechyd meddwl newydd a ddisgwylir yn 2022. Mae'r Strategaeth Iechyd Meddwl newydd yn rhoi cyfle pwysig i sicrhau ymagwedd pob oed at iechyd meddwl, ac i fynd i'r afael ag anghenion iechyd meddwl pobl hŷn fel grŵp penodol sy'n profi anghydarddoldebau iechyd meddwl.

## Comisiynydd pobl hŷn

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn amddiffyn ac yn hyrwyddo hawliau pobl hŷn drwy graffu a dylanwadu ar ystod eang o bolisiau ac arferion er mwyn gwella bywydau pobl hŷn. Mae hi'n hyrwyddo lleisiau pobl hŷn ac yn sicrhau bod y lleisiau hynny'n cael eu gweithredu. Mae ei thîm gwaith achos yn gwneud gwaith achos uniongyrchol ar gyfer pobl hŷn ac, yn sail i rôl y Comisiynydd, mae set o bwerau cyfreithiol unigryw sy'n ei chefnogi wrth adolygu gwaith cyrff cyhoeddus a'u dwyn i gyfrif pan fo angen<sup>17</sup>.

Mae gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru dri maes blaenoriaeth: rhoi terfyn ar oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oed; atal cam-drin pobl hŷn, a galluogi pawb i heneiddio'n dda. Mae'n gweithio gydag Awdurdodau Lleol i gefnogi datblygiad 'Cymunedau sy'n gyfeillgar i oed' yng Nghymru.

# Dod â'r dystiolaeth ynghyd: cefnogaeth cymheiriaid a bywyd hwyrach



## Beth yw cefnogaeth cymheiriaid?

"Mae cefnogaeth cymheiriaid yn golygu bod pobl yn rhannu gwybodaeth, profiad neu gymorth ymarferol â'i gilydd", yn aml mewn ffordd sydd o fudd i'r ddwy ochr<sup>18</sup>.

Gall gynnwys grwpiau wyneb yn wyneb, efallai'n cael eu cynnal gan gymheiriaid hyfforddedig sy'n gallu cyflwyno gweithgareddau addysgol neu ymarferol gyda chefnogaeth emosiynol, cefnogaeth un i un a chefnogaeth cymheiriaid trwy fforymau ar-lein. Dangoswyd bod cefnogaeth cymheiriaid yn cael effaith gadarnhaol ar lawer o grwpiau gan gynnwys pobl sy'n profi problemau iechyd tymor hir, gofalwyr, grwpiau ethnig (gan gynnwys pobl sy'n ceisio noddfa), rhieni, grwpiau sy'n wynebu risg a'r rhai sy'n profi symptomau iechyd meddwl gwael<sup>18-20</sup>.

Mae adolygiad mawr sy'n seiliedig ar dystiolaeth o gefnogaeth cymheiriaid, ac sy'n crynhoi tystiolaeth o fwy na 1,000 o astudiaethau, wedi dod i'r casgliad bod gan gefnogaeth cymheiriaid y potensial i wella profiad bywyd y rhai sy'n cael diagnosis o gyflyrau iechyd corfforol a meddyliol tymor hir. Mae hyn yn cynnwys profiad cymdeithasol a pherthnasoedd ag eraill, ymddygiad, canlyniadau iechyd ac ymgysylltu â gwasanaethau iechyd. At hynny, mae cefnogaeth cymheiriaid ar ei fwyaf effeithiol pan gaiff ei hwyluso gan gymheiriaid neu weithwyr proffesiynol hyfforddedig a'i ganolbwyntio ar addysg, cymorth cymdeithasol a chorfforol<sup>18</sup>.

## Effaith cefnogaeth cymheiriaid ar fywyd hwyrach yng Nghymru

Mae gan Gymru boblogaeth sy'n heneiddio, sydd hefyd yn cyfrif am 45% o'n poblogaeth sy'n byw ar eu pen eu hunain<sup>21,22</sup>. At hynny, mae ymchwil yn dweud wrthym mai ychydig o bobl sy'n byw mewn lleoliadau hwyrach mewn bywyd sydd yn dweud bod ganddynt y llesiant gorau posibl<sup>23</sup>. Tynnwyd sylw at y ffaith bod angen i wledydd ddod o hyd i ffyrdd newydd o ddarparu cymorth fforddiadwy a chynyddu capasiti o amgylch pobl sydd yn hwyrach yn eu bywydau, neu'n nesáu at hynny, i'w galluogi i fyw'n hapus ac yn iach yn eu cymuned<sup>1</sup>.

Mae sawl astudiaeth wedi canfod y gall cefnogaeth cymheiriaid gael effaith gadarnhaol ar brofiad yn hwyrach mewn bywyd. Fodd bynnag, mae canlyniadau cymysg, oherwydd gellir darparu cefnogaeth cymheiriaid mewn llawer o wahanol ffyrdd, gwahanol gyd-destunau ac mewn gwahanol wledydd<sup>24,25</sup>. Mae ymchwil yn dangos y gall grwpiau sy'n cynnwys dawns a chelf, darllen barddoniaeth, canu ac ysgrifennu oll fod â buddion iechyd corfforol a meddyliol tebyg i ddulliau cefnogaeth cymheiriaid mwy traddodiadol<sup>8,26-28</sup>.

Mae manteision y technegau creadigol hyn yn cynnwys mwy o hunanhyder, cyfeillgarwch newydd, llai o arwahanrwydd cymdeithasol a mwy o les meddyliol<sup>7-9</sup>. Fodd bynnag, mae'n anodd dod i gasgliad os yw buddion y math hwn o gefnogaeth cymheiriaid yn digwydd

o ganlyniad i'r gweithgaredd creadigol neu'n syml o ganlyniad i gymdeithasoli a rhannu profiad, gan eu bod yr un mor llwyddiannus â dulliau cefnogi cyfoedion traddodiadol.

Gyda chymaint o amrywiaeth o ran cefnogaeth cymheiriaid, gall ymchwil ei chael yn anodd canfod beth yn union ynghylch cefnogaeth cymheiriaid sydd o fudd i bobl neu gymunedau. At hynny, mae'r rhan fwyaf o'r ymchwil sy'n rhoi tystiolaeth o effaith cefnogaeth cymheiriaid yn hwyrach mewn bywyd yn seiliedig ar gymorth un i un, yn hytrach na chymorth grŵp wedi'i hwyluso. Serch hynny, mae'n bwysig rhannu'r hyn sy'n hysbys ar hyn o bryd am yr effaith gaiff cefnogaeth cymheiriaid ar iechyd a lles meddwl yn hwyrach mewn bywyd.

Mae rhaglenni cefnogaeth cymheiriaid wedi'u hawgrymu'n flaenorol ar gyfer gwledydd incwm isel-canolig fel ffordd o wella llesiant cymdeithasol a chorfforol oedolion hŷn ynysig<sup>1</sup>. Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall cefnogaeth gan gymheiriaid effeithio'n gadarnhaol ar ganlyniadau iechyd corfforol yn hwyrach mewn bywyd, er enghraifft dangoswyd ei fod yn cefnogi oedolion hŷn â chlefydau prin sydd ar wasgar yn ddaearyddol<sup>29</sup> ac oedolion hŷn o ran cynnal iechyd corfforol a symudedd<sup>2-6</sup>. At hynny, mae tystiolaeth yn awgrymu y gall cefnogaeth un i un gan gymheiriaid hybu lles a hybu annibyniaeth yn ddiweddarach mewn bywyd<sup>2,30-34</sup> gan gynnwys o fewn cymunedau ar-lein a defnyddio rhwydweithiau ffôn fideo<sup>35,36</sup>.

Cafwyd rhai astudiaethau diddorol hefyd sy'n edrych ar y trawsnewid i fywyd hwyrach mewn gwahanol ddiwylliannau gan y gall digwyddiadau bywyd sy'n

digwydd yn yr oedran hwn achosi mwy o unigrwydd ac arwahanrwydd<sup>37</sup>. Er enghraifft; dangoswyd bod amgylcheddau sy'n ddiwylliannol ddiogel a chyfeillgar i oed, yn hwyluso ymgysylltu yn hwyrach mewn bywyd o fewn y diwylliant Maori<sup>38</sup>.

Er bod ymchwil, ar y cyfan, wedi edrych ar ganfyddiadau meintiol ynghylch effaith cefnogaeth cymheiriaid yn hwyrach mewn bywyd, (mae'r rhain yn defnyddio mesurau safonedig sy'n meintioli llesiant, annibyniaeth neu weithgarwch corfforol, i edrych ar wahaniaethau rhwng grwpiau neu ar bwyntiau amser gwahanol) mae yna nifer o ganfyddiadau ansoddol sy'n edrych ar briodoleddau cefnogaeth cymheiriaid y mae pobl yn eu trafod fel rhai defnyddiol neu ddylanwadol. Yn dilyn cyfweiliadau, roedd y prif themâu a oedd yn egluro effaith gadarnhaol cefnogaeth cymheiriaid yn hwyrach mewn bywyd yn cynnwys; gwerth profiad a rennir, cydgefnogaeth, cynnydd o ran llesiant a bod yn rhan o grŵp<sup>3,6,29,35,39</sup>.

Roedd yn amlwg, ar draws yr astudiaethau hyn, bod y 'rhannu profiad' hwn, er enghraifft rhannu profiad o gyflwr corfforol, diddordeb cyffredin neu gysylltu â grŵp yn bwysig ar gyfer cynnal iechyd corfforol a meddyliol yn hwyrach mewn bywyd<sup>40,41</sup>. Yn olaf, mae astudiaethau diweddar wedi edrych ar ba briodoleddau all amlygu arweinydd cymheiriaid da mewn oedolion hŷn. Roedd y rhain yn dangos bod optimistiaeth, tosturi a chyfeillgarwch yn nodweddiad allweddol ar gyfer arweinwyr cymheiriaid yn hwyrach mewn bywyd<sup>42</sup>, tra bod arweinyddiaeth gefnogol a dull wedi'i ddynoli gan yr arweinydd hefyd wedi cynyddu ymgysylltiad â rhaglenni cefnogaeth cymheiriaid<sup>43,44</sup>.

# Taith Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru



Cynhaliwyd grwpiau ffocws yn ystod oes y prosiect. Cynhaliwyd pob 'llinell sylfaen' tua thair wythnos ar ôl i'r grŵp gael ei gynnal a chafwyd y 'diweddglô' yr wythnos ar ôl i'r grŵp ddod i ben. Fe'u cynhaliwyd o 13 Mawrth 2019 tan 26 Mai 2021 ac roeddent yn cynnwys cyfanswm o 168 o gyfranogwyr (103 o gyfranogwyr ar gyfer y grwpiau ffocws 'gwaelodlin' a 65 o gyfranogwyr ar gyfer y grŵp ffocws 'diweddglô').

Oherwydd y tebygrwydd rhyngddynt, mae'r canfyddiadau canlynol yn cyfuno'r grwpiau ffocws a gynhaliwyd ar ddechrau SGGC ac ar ôl iddo ddod i ben. Mae'r canlynol yn defnyddio dull

dadansoddi cynnwys gan ddefnyddio'r cwestiynau canllaw trafod i drefnu'r naratif. Ar gyfer rhai rhannau o'r adrodd, mae'r cynnwys wedi'i drefnu'n themâu sy'n defnyddio gogwydd ychydig yn fwy deongliadol er mwyn adeiladu ar gyfoeth y data.

Er eglurder, mae'r sylwadau a wnaed sy'n ymwneud â'r pandemig wedi'u gwahanu oddi wrth brif gorff y canfyddiadau. Gwnaethpwyd hyn er mwyn peidio ag ystumio'r hyn a oedd eisoes yn dod i'r amlwg o'r data yn ogystal ag i amlygu effaith y pandemig ar y trigolion. Gweler Ffigur 1 am grynodedb o themâu o'r dadansoddiad ansoddol.



**Ffigur 1. Crynodeb o'r themâu o werthusiad ansoddol SGGC.**





## YMUNO Â'R GRŴP SGGC

Dyweddodd y cyfranogwyr eu bod wedi clywed am SGGC trwy amrywiaeth o ffyrdd. Dywedodd y rhan fwyaf fod hyn drwy'r ardaloedd cymunedol o fewn y Gymdeithas Tai (nes i'r pandemig newid mynediad i'r rhain).

Rhannwyd gwybodaeth am SGGC gyda phreswylwyr trwy sgysiau gyda rheolwyr cynlluniau, cylchlythyrau wythnosol, e-bost, taflenni neu bosteri ar yr hysbysfyrdau, boreau coffi, ymweliadau personol gan staff SGGC, ac ar lafar rhwng preswylwyr y cynllun tai.

Yn y drafodaeth ar sut y clywsant am y prosiect, roedd cwestiwn ynghylch eu

dealltwriaeth o'r hyn yr oedd y grŵp yno i'w gyflawni. Nid oedd mwyafrif y cyfranogwyr yn ymwybodol o nod y prosiect ac roedd rhai yn rhagdybio bod staff SGGC yn dod o elusen iechyd meddwl arall yn y DU, fodd bynnag, roedd rhai yn gallu nodi nod (hyd yn oed o gael awgrym o ansicrwydd):

*"I ymladd yn erbyn unigrwydd, ynde?"*

Daeth atgyfeiro yn y cyfnod ôl-bandemig trwy lwybr gwahanol; sef rheolwyr cynlluniau neu staff Cymdeithasau Tai sydd â rôl lles. Newidiodd hyn natur a chynnwys y sgwrs yn y galwadau wythnosol gyda SGGC.





## CYMHELLIANT I FYNYCHU: DIFATER, BUSNESLYD, UNIG

### MAE GWEITHGARWCH YN YSGOGI GWEITHGARWCH

Roedd ystod y cymhelliant i fynychu yn eang; o'r rhai oedd â 'dim syniad' i'r rhai a fynychodd 'am fy mod yn unig'. Wrth ymuno â'r grŵp ar y dechrau, daeth llawer i'r digwyddiad yn syml er mwyn darganfod beth oedd ar gael iddynt. I eraill, roedd rheswm penodol dros fynychu grŵp gydag eraill:

*"Er mwyn dod i adnabod pawb i fod yn onest. Oherwydd cynt [SGGC] roeddech yn mynd drwy'ch drws a dyna ddiwedd y stori."*

*"Mae'n braf siarad â rhywun gwahanol, wyneb gwahanol."*

*"Fe ddes i ddarganfod sut y byddai o fudd i mi yn y tymor hir."*

Waeth ble roedd y cymhelliad neu'n tarddu ohono yn y lle cyntaf, roedd mwyafrif y cyfranogwyr yn parhau i ddychwelyd, gan werthfawrogi'r buddion roedd y grŵp yn ei roi iddynt:

*"Wel, fe ddaethon ni'r wythnos gyntaf am ein bod yn chwilfrydig, i weld/ Ond wedyn fe ddes i a dwi wedi bod yn dod byth ers hynny."*

### Mae gweithgarwch yn ysgogi gweithgarwch

Un o brif nodau'r prosiect oedd mynd i'r afael ag unigrwydd ymhlith pobl yn hwyrach mewn bywyd. Fodd bynnag, daeth yn amlwg mai'r rhai a oedd yn mynychu'r grŵp oedd y rhai a oedd yn

mynychu llawer o grwpiau eraill a bod ganddynt fywydau egniol iawn eisoes.

*"Rydw i wedi siarad â llawer o bobl, rydw i wedi bod felly erioed."*

*"Ie, rydych chi'n tueddu i weld mai'r un bobl sy'n dod wythnos ar ôl wythnos."*

*"Rwy'n teimlo bod yna bobl yma [yn y cynllun tai] sydd angen bod yma ac sydd ddim yn dod."*

Roedd y mwyafrif o'r rhai a oedd yn mynd i'r grŵp yn brysur gyda gweithgareddau y tu mewn a'r tu allan i'r cynllun tai. Roedd rhai cynlluniau'n cynnig amrywiaeth o weithgareddau i'w preswylwyr, o brynhawniau crefft a bingo i foreau coffi rheolaidd a nosweithiau pysgod a sglodion. Soniodd llawer o gyfranogwyr hefyd am eu bywydau personol prysur gydag ymweliadau gan deulu estynedig, mynychu'r eglwys ac, i rai, gwirfoddoli yn eu cymuned.

Gall hyn ddangos pwysigrwydd trefn a strwythur i lawer o'r rhai sy'n byw yn y cynlluniau tai. Mewn gwirionedd, adleisiwyd y teimlad hwn gan gyfranogwr a oedd yn derbyn galwadau gan SGGC ac a oedd wedi'u hymgorffori yn ei hamserlen wythnosol:

*"Mae'n drefn erbyn hyn, pe bai hi'n rhoi'r gorau i siarad â ni [oherwydd bod y grŵp yn dod i ben], fyddwn i ddim yn hoffi hynny."*



## GWERTH SGGC: SYLWI AR Y GWAHANIAETH

HWYLUSO MEDRUS

DYSGU DEUGYFEIRIOL

WEDI EI GYD-  
GYNHYRCHU

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr a oeddent wedi nodi unrhyw wahaniaeth rhwng y grwpiau SGGC a'u profiadau o fynychu grwpiau eraill. Eu barn gyffredinol oedd bod y grwpiau SGGC yn dra gwahanol i'r gweithgareddau arferol roeddent yn ymwneud â hwy. Roedd hyn yn ymwneud yn benodol â chynnwys a ffocws y sgwrs.

*"Yn y grŵp crefftau rydych chi'n canolbwyntio ar yr hyn rydych chi'n ei wneud, yma [yn SGGC] rydych chi'n mynegi'ch hun."*

*"Ie, dwi erioed wedi gwneud dim byd fel hyn o'r blaen ers i mi fod yma. Dw i wedi bod yma ers dros bum mlynedd."*

### Hwyluso medrus

Nododd y cyfranogwyr yr hwyluso medrus ar y grwpiau mewn perthynas uniongyrchol â'u mwynhad. Arweiniodd y sgiliau hyn, ynghyd â fformat y grwpiau cyfoedion, at ddyfnhau cysylltiad rhwng y rhai a fynychodd.

*"Mae e [staff SGGC] yn llusgo pethau allan ohonof na fyddwn i fel arfer yn siarad amdany'n nhw, nid fod hynny yn fy mhoeni."*

*"... roedd dau berson yn y grŵp yn dweud 'na', doedden nhw ddim eisiau trafod... ond erbyn diwedd y sesiwn, nhw oedd y rhai oedd yn cyfrannu fwyaf."*

### Dysgu deugyfeiriol

Amlygwyd y gwahaniaeth oedran rhwng y staff a'r cyfranogwyr yn y grwpiau ffocws. Gwelwyd hyn fel rhan o'r rheswm dros ei lwyddiant: roedd ieuencid y staff a phrofiadau'r cyfranogwyr yn sail i ryngweithio diddorol.

*"... rai dyddiau efallai y byddwch chi'n deffro'n teimlo'n wael, ond maen nhw'n codi calon chi, chi'n gwybod, maen nhw'n bywiogi'r lle."*

I rai, roedd yn darparu cysylltiad ag ieuencid mewn cymdeithas y teimlent oedd ar goll yn eu bywydau;

*"Dydych chi ddim yn cael y cyfle i siarad â rhywun yr oed yna ar y stryd... anaml iawn y byddwch chi'n eistedd wrth ymyl rhywun ar fws ac yn cymryd rhan mewn sgwrs oherwydd rydych chi'n meddwl 'mae'n bydoedd ni'n gwbl ar wahân'."*

Dywedwyd mai rhan o'r rheswm dros 'deimlo'n dda' oedd y broses ddysgu 'ddwy ffordd' a ddigwyddodd yn y sesiynau. Teimlai'r cyfranogwyr fod hyn wedi helpu i ddatblygu parch y naill at y llall a oedd yn meithrin ymddiriedaeth rhwng aelodau'r grŵp a'r staff dros yr wythnosau pan gynhaliwyd y grŵp SGGC.

*"Ond wyddoch chi, mae'r ffaith fod ganddyn nhw gymaint o ddiddordeb yn yr hyn rydyn ni'n ei wneud [yn golygu llawer]."*



***“Mae pawb yn gyfartal, mae pawb yn gyfartal/a dydyn ni ddim yn cael ein hystyried yn hen begors chwaith.”***

Trwy'r hwyluso medrus hwn a dyfnhau'r cysylltiad, teimlai'r cyfranogwyr eu bod wedi'u dilysu fel unigolion. Roedd hyn nid yn unig oherwydd dull cefnogaeth cymheiriaid y grŵp, ond hefyd y diddordeb dilys a ddangoswyd gan staff SGGC. Rhoddwyd lle i rannu straeon ac atgofion, a gwrandawyd yn astud arnynt, gan alluogi'r cyfranogwyr i gydnabod pwysigrwydd eu bywydau a'u cyfraniad parhaus i gymdeithas.

***“Rwy'n meddwl eu bod nhw wedi dysgu pethau gennym ni hefyd.”***

***“... rydych chi'n trosglwyddo ychydig o'ch gwybodaeth iddyn nhw.”***

### **Wedi ei gyd-gynhyrchu**

Yn ystod y sesiynau rhoddwyd dewis i'r cyfranogwyr o ran yr hyn yr hoffent ganolbwyntio arno. Dywedodd llawer, er eu bod yn cael dewis, ei bod yn well ganddynt, bron bob amser, adael i aelod o staff SGGC wneud y dewis ar eu rhan. Nid oedd hyn yn lleihau eu mwynhad o'r grŵp ac mewn gwirionedd roedden nhw'n teimlo bod hyn yn dod â ffresni na fyddent wedi'i gyflawni pe bai'r cynnwys yn cael ei yrru ganddyn nhw.

***“... ac fe wnaeth y pynciau a gyflwynwyd i ni wneud i ni feddwl.”***

***“... a does dim byd byth yn cael ei orfodi arnom ni chwaith.”***

Dim ond un sesiwn a adawodd rai yn amau ei phriodoldeb. Dyma'r sesiwn a gynhaliwyd yn agos at Sul y Tadau

pan anogwyd y cyfranogwyr i fyfyrion a rhannu straeon ac atgofion am eu perthynas â'u tad. I rai, daeth hyn â phoen emosiynol a theimladau anghyfforddus yn ei sgil. Teimlent fod yr ymatebion a'r emosiynau hyn yn cael eu rheoli'n sensitif yn y grŵp gan yr hwyluswyr SGGC, ond holodd y cyfranogwyr a ddylid defnyddio'r pwnc hwn mewn sesiynau yn y dyfodol. (Cafodd hyn ei fwydo'n ôl i dîm SGGC, a addasodd y cynnwys yn unol â hynny ar gyfer y garfan nesaf).

Wrth fyfyrion ar gynnwys y sesiynau, canolbwyntiodd mwyafrif y cyfranogwyr ar rai oedd wedi sefyll allan iddynt. Un sesiwn o'r fath i lawer oedd pan ddaeth staff SGGC â map o'r byd i'r cynllun tai. Anogwyd y cyfranogwyr i rannu'r teithio yr oeddent wedi'i wneud yn y gorffennol gyda'r gwaith a'r teulu, yn ogystal â'r gwyliau yr oeddent wedi'u cael ac yr oeddent yn mynd i'w cael. Yn ystod y sesiwn arbennig hon, dywedodd llawer eu bod wedi dysgu llawer mwy am aelodau'r grŵp nag oeddent yn ei wybod cynt. Fe wnaethon nhw hefyd amlygu mai un o'r sesiynau a oedd yn 'sefyll allan' oedd wrth hel atgofion am sut roedd pethau'n arfer bod pan oedden nhw'n tyfu i fyny;

***“Rydw i wedi mwynhau'r pynciau... mynd yn ôl i pan oedden ni'n ifanc a'r hyn roeddech chi'n arfer ei wneud... ac rydych chi'n gofyn i rywun arall sut oedd dyddiau eu plentyndod.”***

***“Bydden nhw [staff SGGC] yn dweud 'rhywbeth yn y gorffennol' a allwn i ddim meddwl am unrhyw beth, ond pan fyddai rhywun yn dweud rhywbeth, byddai'n dod ag atgofion yn ôl.”***



## DYNAMEG GRWPIAU: CYNWYSOLDEB/DETHOLUSRWYDD

Agwedd ddiddorol ar ymgysylltu a ddeilliodd o'r grwpiau ffocws oedd y cydadwaith rhwng aelodau'r grŵp a'r personoliaethau ynddynt. Er nad yw'r ddynmeg hon yn nodwedd o bobl hŷn yn unig, cafodd effaith ar ymgysylltu yn y grŵp SGGC. Fel y soniwyd yn gynharach, roedd llawer o'r rhai a oedd yn bresennol eisoes yn byw bywydau eithaf egniol, yn llawn rhyngweithio ag eraill. Wrth fyw mewn cynllun tai am nifer o flynyddoedd, yn naturiol roedd y cyfranogwyr yn dod i adnabod ei gilydd a datblygu perthnasoedd a chyfeillgarwch.

Roedd hyn nid yn unig ar sail un i un, roedd grwpiau ehangach wedi'u ffurfio y gellid eu hystyried yn eithaf cynhwysol ac felly'n ddethol, ac yn rhwystr rhag i eraill ymuno. Roedd nifer o sylwadau a oedd yn nodi y gallai fod anhawster i rai fynychu sesiynau oherwydd y farn a goleddid am y preswylwyr eraill sy'n byw yn y cynllun.

*"Rydym yn grŵp cryf."*

*"Pe bai yna bobl eraill yn cymryd rhan, fyddwn i ddim yn ateb y cwestiynau."*

*"Fe es i un a cherdded allan... rydw i wedi ceisio ymuno ond mae'r lleill... rwy'n ei weld braidd yn 'cliquey'."*

Fodd bynnag, er y gellid ystyried grŵp SGGC yn 'ddethol' roedd dyfnau'r cysylltiad rhwng aelodau'r grŵp a ddigwyddodd, o ganlyniad i gael eu gweld fel grŵp caeedig, o fudd aruthrol i rai.

*"... a dwi'n meddwl gyda'r grŵp hefyd, os oeddech chi wedi 'ypsetio' am rywbeth rydych chi'n gwybod y gallech chi fynd at unrhyw un ohonyn nhw a dweud sut oeddech chi'n teimlo."*

*"Mae'r un rhai yn dod lawr yma [i'r grŵp SGGC] ac mae'n hyfryd, gallwch chi fod yn chi'ch hun."*



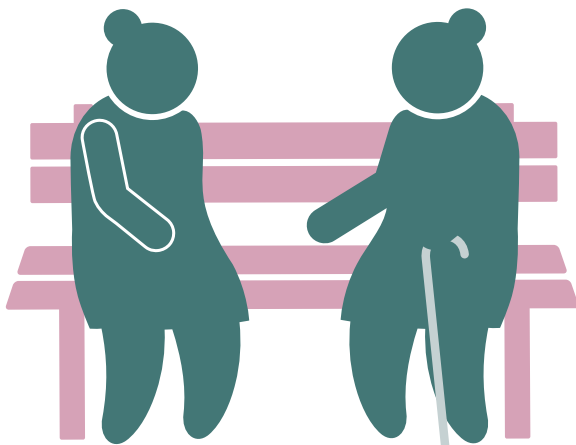


## EFFAITH: DYFNHAU CYSYLLTIADAU

Fel y soniwyd yn gynharach, er bod gan lawer o'r cyfranogwyr fywydau egniol iawn, nid yw hyn yn negyddu'r posibilrwydd bod y prosiect SGGC wedi cael effaith ychwanegol ar eu bywydau. I gyfran fawr o'r grŵp a gyflwynodd sylwadau ar gyfer y gwerthusiad, roedd mynychu'r grŵp wedi'u newid nhw a'u perthnasoedd mewn rhyw ffordd. Er bod hyn wedi'i archwilio'n rhannol yn yr adran flaenorol, mae'n haeddu mwy o sylw.

Roedd y newidiadau a nodwyd gan y cyfranogwyr wedi'u cysylltu'n uniongyrchol ac yn gynhenid â'r gwahaniaeth rhwng cynnwys y grwpiau SGGC a'r grwpiau eraill yr oeddent yn eu mynychu.

*"O do, rydyn ni wedi mynd yn gryfach, rydych chi'n gwybod ein bod ni wedi mynd yn gryfach, dydyn ni ddim yn dal yn ôl gyda'n gilydd fel adeg coffi boreol, chi'n gwybod, trafod pethau rydyn ni'n eu trafod yma na fydden ni'n gwneud."*



*"Math o gyfeillgarwch cryfach."*

*"Mae wedi newid perthnasoedd yma/  
Mae wedi dyfnhau perthnasoedd."*

I rai, cafodd hyn, y sgysiau a gafodd yn y grŵp a'r cysylltiadau a wnaed, effaith uniongyrchol ar eu gallu i ymdopi a rheoli anawsterau personol, fel yr awgrymir yma:

*"Mae'r grŵp [SGGC] yn gwybod am beth rwy'n siarad beth bynnag, ond rwy'n cyrraedd rhywle, ac rwy'n teimlo'n dda am hynny, ydw wir."*

Roedd y gofod a grëwyd gan SGGC yn galluogi'r cyfranogwyr i agor allan. I lawer, roedd hwn yn ymarfer cadarnhaol, er ei fod yn anodd ar adegau. Wrth i'r ymddiriedaeth a'r parch ddatblygu, cafwyd sgysiau dros yr wythnosau nad oedd llawer wedi'u cael ers blynnyddoedd, os erioed.

*"Dywedais bethau nad oeddwn wedi'u dweud ers deugain mlynedd."*

*"Rwy'n llawer mwy siaradus yn y grŵp hwn nag y byddwn mewn bore coffi fel arall."*

*"Rwy'n ei chael hi'n anodd iawn siarad am y peth gyda'r teulu, mae ganddyn nhw farn wahanol iawn ar bethau."*

Roedd y trafodaethau a gafwyd yn y grwpiau wedi newid rhai cyfranogwyr ar lefel bersonol. Trwy sgysiau manwl ar ystod eang o bynciau, archwiliwyd safbwyntiau a barnau eraill. Arweiniodd y gofod diogel a grëwyd at gyfranogwyr



yn myfyrio ar eu barn eu hunain ac, i rai, arweiniodd hyn at ddeall eraill yn well.

*“Rydyn ni wedi dysgu bod â diddordeb mewn eraill, ac nid mewn ffordd ddrwg, roedden ni eisiau gweld a ydyn nhw’n ymdopi... Fe wnaethon ni agor ein meddyliau ac rydyn ni’n llawer mwy goddefgar, dwi’n meddwl fy mod i.”*

*“Rydyn ni’n agosach nag erioed. Gallaf fod yn llawer mwy goddefgar gyda phobl nawr. Ac rwy’n gweld eu hochr nhw o’r cwestiwn, beth maen nhw’n ei ddweud, gallaf weld eu hochr nhw ohono.”*

*“Oherwydd bod pawb yn wahanol rydych chi’n sylweddoli, mae ganddyn nhw wahanol olwg ar fywyd. Daw eu magwraeth a’u personoliaeth i mewn iddo.”*

Roedd y sylwadau hyn yn cynnwys meysydd personol eraill heblaw goddefgarwch. Teimlai rhai bod eu sgiliau wedi datblygu, eu hyder wedi cynyddu, i eraill roedd y cysylltiad â staff y SGGC hyd yn oed yn ddyfnach:

*“... cyn [mynychu’r grŵp SGGC] rwy’n meddwl y byddwn yn gadael i bobl gerdded drosta’i.”*

*“Rwy’n fwy hyderus ynof fy hun. Rydw i wedi fy lapio yn fy fflat bach ac roeddwn i’n arfer dod lawr i bingo ac yna mynd yn ôl adref ac aros yn fy fflat. Mae gen i deulu ond nid yw’r un peth â’r sgysiau rydyn n i’n eu cael yma.”*

*“Rwy’n meddwl fy mod i’n fwy huawdl oherwydd y grŵp.”*



## CYNALIADWYEDD: GWANGALON YN ERBYN HERFEIDDIOL

Arweiniodd y cwestiwn a fyddai'r grŵp yn parhau heb gefnogaeth aelod o staff SGGC, at ymateb rhanedig. Teimlai rhai bod y staff yn gadael gyfystyr â diwedd y prosiect. Achos yr agwedd 'wangelon' hon yn aml (a oedd gan y mwyafrif o'r grwpiau) oedd oherwydd y 'ffresni' a ddaeth yn sgil person o'r tu allan i'r Gymdeithas Dai.

Ni ellid ail-greu hyn o fewn y grŵp presennol gan eu bod i gyd yn adnabod ei gilydd. (Mae hwn yn bwynt diddorol ac mae'n wrth-reddfol o ystyried ei fod mewn gwrthwynebiad uniongyrchol i'r awgrymiadau a wnaed uchod sef bod y cyfranogwyr wedi dysgu llawer mwy am ei gilydd trwy fynychu SGGC.)

***"Unwaith y mae wedi gorffen mae wedi gorffen/Mae'n drueni."***

***"Pe na bai neb newydd [hwylusydd] yn dod, byddai'n cwmpo'n ddarnau, rwy'n meddwl."***

Roedd eraill yn fwy gobeithiol, ac roedd dau grŵp yn arbennig yn benderfynol o barhau â'r grŵp SGGC wythnosol. Roedd hyn yn rhannol oherwydd y budd a gawsant o'r grŵp ac yn rhannol oherwydd bod y rhai a oedd yn bresennol eisoes yn grŵp dynamig, gweithredol ac agos.

***"Mae'n ddrwg gen i ei fod yn dod i ben, ond rydyn ni'n mynd i'w gadw i fynd oherwydd rydyn ni wrth ein bodd yn clywed am ein gilydd."***

***"Na, rydyn ni'n mynd i gario 'mlaen/ Fel teyrnged iddyn nhw [staff SGGC] rydyn ni'n mynd i gario 'mlaen."***

Yn ddiddorol, daethpwyd ar draws rhai rhwystrau o ran y cwestiwn o aelod o'r grŵp yn ymgymryd â'r gwaith o'i gynnal y grŵp, yn cynnwys hyder, dynameg aelodau'r grŵp a phwysau cyfrifoldeb.

***"Achos fydden ni ddim yn teimlo'n ddigon profiadol i'w wneud."***

***"Dwi ddim yn meddwl y bydd yn parhau... achos rydyn ni angen pobl â phŵer."***

***"... rydyn ni'n gwybod na all un person redeg y sesiynau/Math o berchnogaeth gymunedol/ Dydy'r un ohonom yn arweinwyr beth bynnag, ydyn ni? Rydyn ni'n hoffi gwneud pethau rhyngom ni. Dydyn ni ddim eisiau cael un person wrth y llyw."***

Pan ddaeth y cynnig i wirfoddolwr gymryd yr awenau gan aelod o staff SGGC, nid oedd gwrthwynebiad gan unrhyw grŵp. Mae hyn yn dangos yr hyder oedd gan y cyfranogwyr y byddai'r grŵp yn parhau fel y gwnaeth, ni waeth pwy oedd yn arwain y sesiwn. Roedd y ffaith bod staff SGGC wedi datblygu 'pecyn cymorth' i alluogi'r parhad hwn gan wirfoddolwr neu aelod o'r grŵp, wedi helpu i gefnogi'r hyder oedd gan rai o ran parhad y grŵp.







## RHWYSTRAU RHAG MYNYCHU

Mae'n werth nodi'n gryno bod rhai cyfranogwyr wedi lleisio rhesymau a oedd yn ei gwneud yn anodd iddynt fod yn bresennol yn y grŵp. Roedd y mwyafrif o'r rhai a ddaeth i'r grŵp yn gwneud hynny'n gyson. Y sefyllfaoedd a nodwyd fel rhai a fyddai'n achosi rhwystr iddynt ymuno oed; apwyntiadau ysbyty, iechyd gwael, dim cludiant, trefniadau blaenorol, hwyliau isel ac ymweliadau gan deulu a/neu ofalwyr.

Fel y crybwyllwyd, roedd y cymhelliant dros fynychu yn uchel iawn, fodd bynnag, nododd rhai cyfranogwyr mai'r rhai nad oeddent yn mynychu fyddai'n elwa fwyaf o ddod. Mae hyn wedi'i nodi'n gynharach, ond mae pwyntiau ychwanegol yn cael eu hamlygu yma er mwyn tynnu sylw at rwystrau eraill a allai atal cyfranogwyr rhag mynychu'n bersonol neu dros y ffôn.

*“Y peth anoddaf i'w wneud yw cael rhywun i gerdded drwy'r drws yna ar eu pen eu hunain/ Wrth gwrs, os oes ganddyn nhw rywun gyda nhw, a rhywun i eistedd gyda nhw, mae'n ei haneru [y pryder.]/ Ond y peth anoddaf yw eu cael i gerdded i mewn.”*

*“Mae pobl fy oedran i'n meddwl bod pobl yn gwneud galwadau ddiwahoddiad ac felly dydyn nhw ddim yn ateb/Ddim yn defnyddio eu ffonau symudol.”*

Elfen bwysig arall i'w nodi yw'r newid yn y 'ceidwaid y porth' ar gyfer y prosiect yn ystod y pandemig. Cafodd

hyn effaith ddramatig nas rhagwelwyd ar y grwpiau SGGC yn ystod cam cychwynnol y broses recriwtio ac wedi hynny bu'n rhwystr rhag mynychu i rai. Gan fod y grŵp yn cael ei gyflwyno gan y Sefydliad Iechyd Meddwl, gwnaed rhai rhagdybiaethau a thybiaethau gan staff a chyfranogwyr.

Er bod y niferoedd a fynychodd ar ddechrau'r prosiect (cyn-bandemig) yn dangos mai ychydig o effaith andwyol a gafodd hyn, wrth symud at alwadau ffôn nodwyd newid yn y rhagdybiaethau hyn.

*“Roeddwn i'n meddwl eu bod nhw'n mynd i ddod i mewn gydag asesiad [iechyd meddwl] neu'r math yna o beth.”*

Daeth recriwtio i'r grŵp SGGC yn gyfrifoldeb i staff y Gymdeithas Tai, oherwydd nad oedd staff SGGC yn gallu ymweld â'r cartrefi'n uniongyrchol (fel y gwnaethant cyn y pandemig). Arweiniodd hyn at neges bod y grŵp ond ar gael, neu ar gael yn bennaf i'r rhai oedd yn profi iechyd meddwl gwael neu yr ystyriwyd bod angen cymorth ychwanegol arnynt. Cysylltodd staff y Gymdeithas Dai i ddechrau a chyfeirio'r cyfranogwyr y teimlent y byddent yn elwa o'r galwadau, yn hytrach na'i fod yn gynnig agored i unrhyw un sy'n byw yno.

Roedd y newid hwn yn nisgwyliadau ac anghenion y cyfranogwyr a fynychodd y galwadau grŵp yn ystod y pandemig yn dra gwahanol a bydd yn cael ei archwilio'n fanylach yn ddiweddarach yn y bennod.

## Astudiaeth: SGGC – mae'n beth bendigedig!



Mae Shirley a Kate wedi bod yn ffrindiau ers dros 18 mis ar ôl cyfarfod â'i gilydd yn y cynllun tai. Pe byddech chi'n eu hadnabod, byddech chi'n synnu i ddarganfod eu bod nhw'n treulio cymaint o amser gyda'i gilydd gan fod ganddyn nhw brofiadau bywyd mor wahanol, a phersonoliaethau gwahanol.

Mae bwloch oedran o 25 mlynedd rhwng Shirley a Kate, sy'n arwain Kate i gymharu eu perthynas fel un 'mam a merch'; gan nodi pa mor agos ydyn nhw.



Mae Shirley yn ei 80au ac yn eithaf bodlon â'i bywyd. Nid yw byw ar ei phen ei hun yn ofid iddi ac mae'n ddigon hapus i ddifyrru ei hun yn ei fflat gyda chrosio a gweu.

Mae ganddi deulu bach ac mae wedi byw ar ei phen ei hun ers dros ddau ddegawd. Mewn cyferbyniad llwyr â Shirley, mae gan Kate deulu mawr, gyda nifer o blant a llawer o wyrion ac wyresau. Nid yw mor fodlon bod ar ei phen ei hun yn ei fflat ac mae'n fwy tebygol o fod allan o'i fflat nag ynddo.

Mae Shirley a Kate yn siarad â'i gilydd ar y ffôn bob dydd. Cyn y pandemig roedden nhw'n mynd allan yn y car saith diwrnod yr wythnos yn ymweld â chaffis a siopau, neu'n mynd am dro yn y car yn yr ardal leol. Rhoddodd hyn amser iddynt siarad a dod i wybod am fywydau ei gilydd, eu diddordebau a'u safbwyntiau ar fywyd. Mae Kate yn cyfaddef ei bod hi'n naturiol yn berson eithaf negyddol ac yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at deimladau cadarnhaol. Mae Shirley 'jyst yn gadael iddi siarad', sy'n ymddangos yn siwtio'r ddwy ohonyn nhw.

Gallai gwybod hyn ein harwain i feddwl na fyddai mynychu galwadau ffôn grŵp Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru o ddiddordeb i'r ddwy ffrind. Fodd bynnag, fe benderfynon nhw ymuno â'r galwadau gyda chanlyniadau hynod ddiddorol. Roeddent yn priodoli hyn i'r ffaith bod aelod o staff SGGC wedi hwyluso'r sgwrs rhyngddynt yn fedrus.

Roeddent yn teimlo eu bod yn cael eu parchu ac nid oeddent yn teimlo unrhyw bwysau i siarad am rai pynciau a oedd yn boenus. Roeddent yn teimlo bod rhywun yn gwrando arnynt a bod eu profiadau bywyd a'u safbwyntiau'n cael eu gwerthfawrogi.

**Shirley: Roedd (y staff) yn hawdd siarad â nhw, dydw i erioed wedi cyfarfod (nhw) ond roeddwn i'n teimlo fy mod i wedi eu hadnabod trwy gydol fy oes... dydw i ddim yn cymryd rhan mewn unrhyw alwadau eraill mewn gwirionedd, felly, chi'n gwybod, roedd hyn yn wahanol ac roedd yn neis ac fe wnes i fwynhau... gallech chi gael sgwrs gyda (nhw) ac roedden nhw'n gwrando arnoch chi. Mae'n braf eich bod chi'n gwybod bod gan rywun ddi-ddordeb yn yr hyn wnaethoch chi pan oeddech chi'n iau, rydw i'n (oed) ac roedd hi'n braf mynd yn ôl, chi'n gwybod, pobl iau, mae popeth ar gyfer heddiw math o beth, felly mae'n braf i fyfyrio hefyd.**

I Kate fodd bynnag, roedd gan yr hwyluso medrus haen ychwanegol o fudd. Roedd profiadau poenus yn ei bywyd yn golygu bod yn rhaid iddi 'gau allan' llawer o'i gorffennol. Wrth wneud hyn roedd hi wedi peintio dros yr amser hwn gyda brwsh negyddol a theimlai nad oedd unrhyw reswm i ail-ymweld â'i phlentyndod. Fodd bynnag, fe wnaeth archwilio hyn yn dyner ac yn ddiogel, ei galluogi i ail-fframio ei gorffennol mewn goleuni mwy cadarnhaol.

**Kate: ... ac atgofion brafiach rydw i wedi gallu eu cloddio rywsut 'achos dwi wedi cau cymaint o fy mywyd i lawr, mae wedi bod yn dda iawn... dwi ddim yn meddwl am lawer o**



**'gadarnhaol'... ond, chi'n gwybod, fe ychwanegodd hi fwy o bethau cadarnhaol yn fy mywyd ac mae wedi bod o fudd aruthrol i mi.**

Mae'n amlwg, er yn ffrindiau cadarn a dreuliodd lawer o amser gyda'i gilydd neu ar y ffôn, roedd y ddwy yn dal i elwa o'r galwadau wythnosol. Roedd y sgysiau wedi dyfnhau eu cyfeillgarwch ac wedi newid eu ffordd o ryngweithio â'i gilydd.

**Kate: ... ac mae Shirley a fi yn siarad â'n gilydd wedi hynny [yr alwad], chi'n gwybod, ac rydyn ni wedi cael taith hir yn y car yn mynd i siopa a dwi wedi chwerthin am yr (eitem) (chwerthin) roeddwn i wedi anghofio amdano. Mae wedi bod yn braf parhau gyda hynny wedyn [yr alwad].**

Teimlai Kate yn arbennig fod y galwadau hyn yn bwysig i'r rhai a oedd yn teimlo'n unig:

**Kate: Dwi'n meddwl bod angen llawer mwy o hyn [cyswilt SGGC]... mae pobl yn ffeindio eu hunain ar eu pen eu hunain... mae hyn yn rhywbeth i edrych ymlaen ato... a dwi'n meddwl bod yna lot o bobl allan yna fel fi, sy'n ysu i godi'r ffôn a, chi'n gwybod, cael sgwrs... a dwi'n meddwl ei fod [galwad SGGC] yn beth gwych iawn.**

## Barn staff SGGC



Fel rhan o'r gwaith a wnaed gan SGGC, roedd yr hwyluswyr staff yn cynnal ôl-drafodaeth ar ddiwedd pob sesiwn. Casglwyd hyn yn ysgrifenedig ac roedd yn cynnwys sylwadau ar unrhyw newid mewn perthnasoedd a welwyd dros yr wythnosau y bu SGGC yn y cynlluniau tai. Roedd hyn er mwyn ychwanegu at y darlun a ddatblygwyd yn y naratif uchod o ganfyddiadau grwpiau ffocws. Yn ogystal, mae'r ôl-drafodaeth hefyd yn ffordd i staff fyfyrion ar effaith y grwpiau arnynt a thrwy drafod â chydweithwyr, tynnwyd sylw at unrhyw sylwadau neu bynciau a gafodd effaith arbennig o gryf arnynt.

Er mwyn hwyluso'r math hwn o grŵp mae angen i staff flaenoriaethu eu lles eu hunain. Mae llawer o'r hyn a nodwyd yn cael ei adleisio gan y cyfranogwyr yn y canfyddiadau hyn, fodd bynnag, gellir ychwanegu mwy o ddyfnder trwy ddefnyddio llais yr hwylusydd. Mae'r canlynol yn tynnu'r nodiadau ynghyd dan themâu eang; cyfarfod â'i gilydd, y ddynameg rhyngddynt, cefnogaeth i'w gilydd ac anogaeth i'w gilydd.

### Cyfarfod â'i gilydd

Rhoddodd y sesiynau SGGC gyfleoedd i breswylwyr gyfarfod, na fyddai wedi cyfarfod fel arfer. Er bod y canfyddiadau blaenorol yn awgrymu bod y grwpiau, fel arfer, eisoes wedi'u ffurfio, roedd rhai achosion lle'r oedd preswylwyr yn cyfarfod am y tro cyntaf. Digwyddodd hyn i ddau gymydog nad oeddent, er eu bod yn ymwybodol o fodolaeth ei gilydd, wedi cyfarfod nes iddynt fynychu'r grŵp. SGGC hefyd oedd y llwyfan a ddaeth â dau hen ffrind at ei gilydd ar ôl blynyddoedd lawer o beidio â gweld ei gilydd. Yn ogystal â hyn, cafwyd cyfeillgarwch newydd rhwng par annhebygol a nododd staff pa mor anarferol oedd hyn oherwydd cymeriadau gwahanol y preswylwyr hyn.

### Y ddynameg rhyngddynt

Mae nodiadau yn y taflenni sy'n cofnodi ochr negyddol dynameg y grŵp. Roedd hyn yn ymwneud â'r rhai yn y grŵp â llais cryfach a oedd, ar adegau, yn fwy





hyderus i'w ddefnyddio. Roedd yn rhaid i staff SGGC reoli'r rhyngweithiadau hyn er mwyn galluogi'r preswylwyr tawelach i rannu eu profiadau. Ar adegau, nododd staff fod preswylwyr yn 'cythruddo' ei gilydd ac yn codi eu lleisiau i ddangos hyn.

Yn ddiddorol, mae nodiadau dymameg y grwpiau yn taflu goleuni gwahanol i'r uchod. Roedd y grwpiau a oedd eisoes wedi'u ffurfio yn dangos siom nad oedd preswylwyr eraill yn y cynllun tai yn ymuno â nhw. Yn wir, roedd un sgwrs a gynhaliwyd yn ymwneud â pha aelod o'r grŵp oedd yn y sefyllfa orau i wahodd preswilydd arall y teimlai'r grŵp y byddai'n elwa o ymuno. Mae hyn nid yn unig yn dangos dymuniad gweithredol i ehangu eu grŵp ond mae'n dynodi'r dymuniad i wirioneddol annog y preswilydd hwn trwy ddewis yn ofalus pwy fyddai'n mynd ato. Mae hyn yn wahanol i'r cythruddo a'r rhwystredigaeth a welwyd y grwpiau ffocws, y cyfle a gollwyd i eraill ymuno â SGGC.

## Cefnogi ei gilydd

Gwelwyd lefel uchel y gefnogaeth a roddodd y trigolion i'w gilydd mewn llawer o'r grwpiau. Enghraifft o hyn oedd pan nododd staff bryder yn cael ei ddangos ymhlith aelodau'r grŵp pan nad oedd preswilydd yn gallu bod yn bresennol. Yn yr achosion hyn, penderfynodd rhai preswylwyr eu hunain i alw heibio'r person dan sylw a rhannu dymuniadau gorau'r aelodau eraill. Yn ogystal â hyn, gwnaed ymdrechion mewn rhai grwpiau i sicrhau bod y rhai oedd â rhwystrau rhag cyfathrebu mewn grŵp yn cael eu cynnwys yn weithredol

a bod eu barn yn cael ei cheisio: nid trwy awgrymiadau gan staff y digwyddodd hyn, ond trwy ewyllys y grŵp ei hun. Arwydd arall bod y grŵp yn 'perchnogi' ei hun oedd y sylw gan staff bod rhai sgysiau (yn ymwneud â'r pwnc SGGC) yn parhau heb fod angen eu hwyluso; unwaith y cyflwynwyd y pwnc, roedd y preswylwyr yn siarad yn rhwydd â'i gilydd ac nid â'r staff.

Cafwyd sgysiau hefyd yn y grwpiau a oedd ar wahân i'r cynnwys a anogwyd gan staff SGGC. Roedd y ddeialog naturiol hon yn aml yn cynnwys y preswylwyr yn atgoffa ei gilydd am apwyntiadau oedd ar ddod, awgrymiadau i ymweld â'r meddyg â phryderon iechyd, gwybod ble roedd naill a'r llall a chynllunio gweithgareddau grŵp fel cinio allan neu sesiynau crefft. Rhannwyd gwybodaeth am sut i reoli problem benodol neu awgrymiadau o gefnogaeth a allai fod ar gael. Roedd hyn yn cynnwys rhybuddion am sgam proffil uchel yr oedd un preswilydd yn cael ei dynnu i mewn iddo.

## Annog ei gilydd

Roedd parch ac ystyriaeth yn eiriau a ddefnyddiwyd gan y staff i egluro'r gyrwyr y tu ôl i'w rhyngweithio. Adeiladodd y dull hwn lefel o ymddiriedaeth a oedd yn caniatáu'r sgysiau manylach a gafwyd, a oedd yn ei dro, yn dyfnhau'r cysylltiad rhyngddynt ymhellach wrth iddynt annog ei gilydd i rannu eu straeon. Doedd y grwpiau ddim yn brin o hiwmor a thynnu coes chwaith. Dangosodd nifer o'r grwpiau yr ymddiriedaeth oedd ganddynt yn ei gilydd trwy'r gwatwar chwareus a ddigwyddodd yn y sesiynau.

# Myfyrdodau staff



Treuliodd un aelod o staff SGGC amser yn ysgrifennu darn adfyfyriol ar gyfer yr adroddiad. Yr hyn sy'n dilyn yw hanfod hyn, yn eu geiriau. Mae'n amlygu'r hyn a oedd yn ystyrion iddynt yn eu profiad o weithio'n uniongyrchol yn y prosiect a chyda'r buddiolwyr.

## Neilltuo gofod diogel

Roedd sicrhau bod gofod yn cael ei neilltuo ar gyfer lleisiau'r cyfranogwyr yn agwedd bwysig ac allweddol ar hwyluso grwpiau SGGC. Mae gwneud hyn yn effeithiol yn golygu bod angen i'r hwylusydd gadw rheolaeth ar y gofod y mae'r ddeialog yn digwydd ynddo.

Mae llais yr hwylusydd yn bresennol i lywio'r drafodaeth yn dyner ac fe'i defnyddir i sicrhau bod gofod ar gyfer clywed lleisiau'r holl gyfranogwyr. Yn bwysicaf oll, rhaid i hwyluswyr wrando'n astud ar y drafodaeth er mwyn dysgu llif y sgwrs ac olrhain ei chyflymder, gwrando ar a chaniatáu amser ar gyfer tawelwch neu saib myfyrio. (Dylid gwahaniaethu rhwng y saib hwn a math gwahanol o dawelwch lle mae aelodau'r grŵp yn teimlo na allant gyfrannu.)

Mae'n bwysig nodi y bydd gan hwyluswyr eu ffiniau eu hunain ynghylch yr hyn y maent yn fodlon ei rannu amdanynt eu hunain; mae llawer o hwyluswyr yn gyfforddus ac yn hapus i siarad am eu profiadau eu hunain fel cyfraniad i sgwrs, ychydig iawn mae eraill yn siarad amdanynt nhw eu hunain. Mae'n hanfodol bod hwyluswyr yn dilysu'r cyfraniad y mae cyfranogwyr yn ei wneud, ac un

ffordd o wneud hyn yw blaenoriaethu llais y cyfranogwr dros ein rhai ni.

## Chwilfrydedd ac empathi

Mae chwilfrydedd yn arf dibynadwy i'w ddefnyddio wrth hwyluso grwpiau SGGC. Trwy ddefnyddio hyn, gellir mynd â sgysiau o dan lefel mân sgwrsio arwynebol, ac wedi hynny mae'n darparu sylfaen ar gyfer holl drafodaethau SGGC.

Mae empathi hefyd yn bwysig iawn yn y ffordd y caiff grwpiau SGGC eu hwyluso. Mae'r gallu i rannu teimladau'r rhai yn y grŵp nid yn unig yn helpu i feithrin ymddiriedaeth a chydberthynas ond mae hefyd yn cynyddu'r gallu i archwilio trafodaethau'n fanylach. Mae'n debygol y bydd chwilfrydedd personol yr hwylusydd yn bresennol hefyd, fodd bynnag mae'n bwysig blaenoriaethu chwilfrydedd sy'n codi o'r grŵp dros chwilfrydedd yr hwylusydd ei hun.

Mae hyn yn arwain at y grŵp yn ffurfio cylch cefnogaeth yn gyflym ac yn annibynnol; rhoi lle i'w cymydog siarad ymhellach a chynnig geiriau o anogaeth dyner. Gellir defnyddio chwilfrydedd yr hwylusydd grŵp yn effeithiol hefyd, er enghraifft pan fydd cyfranogwr yn gwneud sylw dadleuol. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod yr hwylusydd yn cynnwys ei deimladau personol er mwyn parhau â'i ddull empathig a defnyddio'r chwilfrydedd a grybwyllwyd uchod i archwilio teimladau'r person a chael mwy o eglurder o ran y bwriad.



## Dilysu

Gall y cyfuniad o chwilfrydedd ac empathi arwain at lefel o ddilysu dilys a groesewir. Mae hyn yn cryfhau ymhellach y berthynas rhwng y grŵp a'r hwylusydd. Roedd dilysu mewn grwpiau SGGC yn golygu bod cyfranogwyr yn teimlo, am y tro cyntaf yn aml, bod eu bywydau o ddiddordeb, a bod rhywun yn gwrando arnynt. Gellir gwella'r dilysu ymhellach trwy'r ddynmeg grŵp: mae'r hwylusydd yn cynnal y grŵp ac yn cadw lefel benodol o awdurdod trwy gefnogi, llywio ac ymateb i ymddygiadau heriol neu bryderon diogelu.

Fodd bynnag, rhaid i'r hwylusydd gofio mai'r cyfranogwyr sy'n arwain y grŵp yw'r cymheiriaid a'r arbenigwyr ar eu bywydau. Soniodd y cyfranogwyr yn SGGC am eu mwynhad o deimlo y gallent 'ddysgu' ffeithiau neu brofiadau newydd i'r hwyluswyr; am ymdeimlad o bwrpas a oedd wedi'i gollu ers ymddeol yn ôl rhai cyfranogwyr. Mae grymuso a dilysu yn sylfaen ar gyfer 'diogelwch seicolegol' sy'n annog cyfranogwyr i barhau i gymryd rhan ac sy'n caniatáu i gyfranogwyr rannu ag eraill.

## Casgliad

Mae grŵp cefnogaeth cymheiriaid yn gweithio'n effeithiol pan fydd y cyfranogwyr yn teimlo eu bod yn cael eu gweld, eu clywed a'u bod yn ddiogel. Er mwyn i hyn ddigwydd, rhaid adeiladu a chynnal ymddiriedaeth a chydberthynas o'r cychwyn cyntaf er mwyn cefnogi dynmeg y grŵp.

Pan gyflawnir hyn mae'n arwain nid yn unig at leihad mewn teimladau o arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd, ond hefyd at effaith gadarnhaol ar lesiant.

Pan fydd hwyluswyr effeithiol yn gweithio gyda grŵp cefnogaeth cyfoedion yn hwyrach mewn bywyd i gyrraedd cam o fod wedi'u grymuso, mae'n eu harwain at ddod o hyd i lais pwerus a all, gyda chymorth effeithiol, godi eu proffil ac o bosibl ddylanwadu ar newid gwirioneddol.

## Effaith y pandemig: "mae Covid wedi dwyn blwyddyn oddi arna'i"



Mae pandemig Covid-19 wedi cael effeithiau niweidiol ar bob oedran o ran iechyd corfforol a meddyliol, ond yn enwedig felly ar y gymuned hwyrach mewn bywyd. Dywedodd pobl hŷn ei fod wedi effeithio'n negyddol ar eu lles gan eu bod yn teimlo'n fwy pryderus, gofidus, diflas a than straen; y grŵp oedran hwn hefyd oedd y lleiaf optimistaidd ynghylch bywyd yn dychwelyd i normal<sup>45</sup>. Roeddent hefyd yn teimlo'n fwyfwy ynysig ac unig a oedd yn cynyddu eu risg o salwch meddwl<sup>46</sup>. O'i gymharu'n uniongyrchol â chyn y pandemig, roedd cyfran yr oedolion dros 70 oed ag iselder ysbryd wedi dyblu a dywedodd un o bob tri bod eu gorbryder wedi gwaethygu.

Yn ansoddol, mae pobl wedi sôn am deimlo fel carcharorion yn eu cartref eu hunain heb ddim i edrych ymlaen ato, agwedd negyddol at fywyd ac fe wnaethant ddisgrifio'r profiad fel un sy'n achosi straen meddwl<sup>47,48</sup>. Yn gorfforol, cyflymodd effeithiau llai o weithgarwch ddirywiad eu hiechyd corfforol a dywedodd traean o bobl eu bod yn defnyddio llai o egni. Hefyd, achosodd y bygythiad corfforol gwirioneddol o ddal Covid-19 bryder mawr a mwy o hunanyngysu oherwydd bregusrwydd difrifol oedolion hŷn o ran hyn; dywedodd 31% o bobl dros 70 oed bod bod y tu allan i'w cartref yn anghyfforddus iawn a'u bod yn fwyfwy ymwybodol o'u marwoldeb eu hunain<sup>47</sup>.

Yn benodol mewn cymunedau preswyl ar gyfer pobl hŷn, caewyd y lleoliadau

cymunedol arferol a'r ystafelloedd bwyta a gwaharddwyd ymwelwyr er mwyn atal lledaeniad Covid-19, a arweiniodd at lai o gysylltiad cymdeithasol<sup>49</sup>. Hefyd, daeth yn amlwg nad oedd y lleoliadau hyn wedi'u haddasu ar gyfer cyfathrebu'n effeithlon trwy ddulliau digidol er mwyn sicrhau bod preswylwyr yn parhau i fod yn gysylltiedig â'u teuluoedd<sup>50</sup>.

Roedd diffyg technoleg ddigonol i roi'r cyfle hwn i'r holl breswylwyr yn rheolaidd ac roedd llawer yn cael trafferth gyda llythrennedd digidol ac ni allent addasu'n gyflym i dechnoleg newydd a oedd felly'n dwysáu'r teimladau negyddol o unigrwydd ac arwahanrwydd, gan arwain at waethygu iechyd meddwl o ganlyniad<sup>51</sup>. Roedd oedolion hŷn hefyd yn cael anawsterau difrifol wrth gael mynediad at ofal iechyd a thriniaeth drwy gydol y pandemig ac roeddent hefyd yn poeni am roi baich diangen ar y GIG neu ddal Covid-19 wrth ymweld â lleoliad gofal iechyd; o ganlyniad, aeth llawer heb y driniaeth angenrheidiol a gafodd effeithiau negyddol ar les meddyliol a chorfforol<sup>48</sup>.

I gael rhagor o fanylion am effaith COVID-19 ar gymunedau pobl hŷn, gweler Astudiaeth Pandemig COVID y Sefydliad Iechyd Meddwl: Papur briffio ar Bobl Hŷn – **to add link once published**.

Manteisiwyd ar y cyfle yn ystod gwerthusiad y prosiect i gasglu rhywfaint o ddata ar effaith y pandemig. Roedd hyn wedi digwydd yng nghanol carfan tri, a oedd yn symud o alwadau personol





i alwadau ffôn/rhithwir wythnosol. Dywedodd llawer o gyfranogwyr y byddent wedi hoffi i'r grŵp fod wedi parhau wyneb yn wyneb ond eu bod yn deall ac yn derbyn y cyfyngiadau a roddwyd ar waith i'w cadw'n ddiogel. (Roedd rhai cyfranogwyr wedi bod yn anhapus ynghylch sut roedd y cyfyngiadau hyn wedi cael eu gorfodi o fewn eu Cymdeithas Dai, ond nid oedd hyn yn gysylltiedig â chyflawni'r prosiect SGGC.)

## Disgwyliadau ac anghenion

Fel y soniwyd yn gynharach, cafodd y symudiad o staff SGGC yn hysbysebu a recriwtio i'r grŵp, i staff y Gymdeithas Tai yn gwneud hynny fel eu prif rôl, effaith. Roedd hyn yn fwyaf nodedig yn y newid yn y disgwyliadau a'r cymhelliant dros fynychu'r galwadau ffôn/rhithwir wythnosol (a ddisodlodd y grwpiau wyneb yn wyneb).

Roedd rhai sylwadau'n adleisio'r carfannau cyn-bandemig, lle'r oedd cyfranogwyr yn cael eu hysgogi i fynychu er mwyn ymladd yn erbyn unigrwydd neu eu bod ddim ond â diddordeb mewn darganfod mwy. Fodd bynnag, i eraill, roedd y cymhelliant yn dra gwahanol ac yn uniongyrchol gysylltiedig ag iechyd meddwl ac afiechyd meddwl oherwydd profiad byw o'r olaf.

*“Unrhyw beth sy'n ymwneud â'ch iechyd meddwl, rwy'n meddwl ei bod yn bwysig bod pobl yn codi llais.”*

*“Doeddwn i ddim yn disgwyl unrhyw beth, roeddwn i eisiau rhoi yn ôl.”*

*“Rwy'n gwybod bod pobl yn dioddef gydag iechyd meddwl ac roeddwn i'n*

*meddwl, wel mae gen i dipyn ohono, fy hun, chi'n gwybod... a dydw i ddim mor actif ag oeddwn i o'r blaen, felly roeddwn i angen rhywun i siarad â nhw... a gweld sut maen nhw yn ymdopi hefyd.”*

Canlyniad sgiwio'r atgyfeiriadau fel hyn oedd cynnydd yn yr adroddiadau am faterion diogelu gan staff SGGC i'r Cymdeithasau Tai. Tynnodd y digwyddiadau hyn sylw at effaith y pandemig a'r newid dilynol yn y broses atgyfeirio, megis y rhai a ystyriwyd gan staff Cymdeithasau Tai fel rhai oedd â mwy o angen o ran ymweliadau wythnosol ochr yn ochr â cholli gweithgareddau sy'n cynnal iechyd meddwl da oherwydd y cyfyngiadau pandemig a osodwyd. Cafodd hyn effaith amlwg ar hwyliau rhai cyfranogwyr hyd yn oed os oedd ganddynt fynediad at weithgareddau ystyrlon yn eu cartref.

*“Allwn i ddim bwrw ymlaen â'r pethau rydw i'n eu gwneud, gwaith crefft... allwn i ddim ei wneud, roedd hynny'n dorcalonnus a dweud y gwir.”*

## Cysylltiadau estynedig

Oherwydd y ffordd newidiol o gyflwyno'r grwpiau SGGC, daeth cyfle i ddod â chyfranogwyr at ei gilydd ar draws y gwahanol Gymdeithasau Tai y bu'r prosiect yn gweithio mewn partneriaeth â nhw. Roedd hyn, i rai, yn rhoi cyfle i gysylltu ag eraill nad oeddent yn debygol o fod wedi cyfarfod â hwy o'r blaen ac yn ogystal rhoddodd ddewis iddynt gyfarfod yn y dyfodol.

Roedd derbyn galwad o gyfforddusrwydd a diogelwch eu cartrefi eu hunain hefyd



yn apelio o ran mynychu'r grŵp; yn wir nid oedd rhai cyfranogwyr erioed wedi mynychu grŵp o gwbl cyn ymuno â galwadau SGGC.

*“Gan nad oeddwn i’n adnabod [y cyfranogwyr eraill]... roedd yn teimlo’n haws agor i fyny, mae’n haws siarad â dieithryn weithiau nag â rhywun rydych chi’n ei adnabod... enwau cyntaf yn unig, rwy’n meddwl bod hynny’n dda.”*

Yn ddiddorol, ategwyd y teimlad hwn o ddiogelwch gan y grwpiau bach eu maint. Ochr yn ochr â bod yn anhysbys, roedd hyn yn hybu lle i ddatgelu salwch meddwl a materion eraill yr oedd cyfranogwyr yn ei chael yn anodd ymdopi â nhw. Arweiniodd y ffaith mai dim ond un, dau neu hyd at bedwar o bobl oedd yn rhan o’r alwad, yn hytrach na’r niferoedd mawr o’u cymharu’n mynychu wyneb yn wyneb, at aelodau’r grwpiau yn bod yn fwy agored.

Arweiniodd y niferoedd bach hyn at sgysiau mwy manwl a phersonol. Er bod hyn yn fwriad gan y prosiect SGGC, nid canolbwyntio ar afiechyd meddwl ac anawsterau cyfredol yn unig oedd y nod.

Mewn ymateb i hyn, fel y nodwyd, cynyddodd y digwyddiadau diogelu ac o ganlyniad cymerodd staff SGGC amser i fyfyrion ar y newidiadau a welsant yn anghenion y cyfranogwyr. O ganlyniad, fe gysyllton nhw â staff y Gymdeithas Tai gyda’r nod o sicrhau darlun cliriach o’r hyn oedd y prosiect SGGC yn ei gynnig. Yn ogystal â hyn, darparwyd goruchwyliaeth uwch i’r staff a sicrhawyd bod cymorth ychwanegol ar gael trwy’r tîm staff ehangach yn y Sefydliad Iechyd Meddwl.

## Ymdeimlad o golled

Thema arall a ddaeth i’r amlwg yn y cyfweiliadau grŵp, sy’n mynd â’r drafodaeth yn ehangach na grŵp a phrosiect SGGC, oedd yr effaith bersonol ar y cyfranogwyr. Profodd llawer ymdeimlad enfawr o golled o ganlyniad i’r pandemig, boed hynny o ran cysylltiad cymdeithasol neu’r rhyddid i fyw bywyd yn y ffordd y buont.

*“Mae gennym ni grŵp ac rydyn ni fel arfer yn mynd allan am ginio, chi’n gwybod, cyn y pandemig... [rydym] yn fwy bregus felly allwn ni ddim cwrdd.”*

*“Ond rydyn ni wedi colli cymaint eleni, rydyn ni wedi colli allan ar y teithiau, ar y bobl sy’n dod i mewn... mae’n eithaf trist.”*

*“... roedd hi’n gyfnod unig, yn amser unig iawn mewn gwirionedd achos nhw yw’r unig bobl rydych chi’n eu gweld [postmon, teulu, gofawyr]... mae’r ffôn wedi bod yn achubiaeth.”*

Roedd rhai yn ystyried eu hunain yn ddigon hapus i fyw bywyd hunangynhaliol ac annibynnol. Roedd ymdeimlad nad oedd llawer wedi newid, hyd yn oed gyda’r pandemig a chyfyngiadau’r llywodraeth megis y cyfnod clo. Fodd bynnag, pan dynnodd y pandemig y gallu i ddewis sut i fyw’r bywyd hwnnw i ffwrdd, nododd rhai y fantais o wybod y gallent fynd allan pan fyddant yn dewis.

*“Does dim ots gen i fod ar fy mhen fy hun ac nid oedd yn fy mhoeni... ond roeddwn i bob amser yn gallu mynd allan (chwerthin).”*

*“Dydw i ddim yn gweld unrhyw un*



*a dweud y gwir, rydw i wedi fy nghloi i mewn gyda fy ngofalwr... y cyfan (mae e/hi) yn ei wneud yw gwylio'r teledu... felly mae fel cael neb yn y tŷ."*

*"Mae'n ofnadwy dydy (enw cyfranogwr), doeddwn i ddim yn mynd allan llawer beth bynnag... ond pan ddywedwyd mod i ddim yn cael mynd, roeddwn i eisiau mynd/ doeddwn i ddim eisiau eistedd yn y dafarn nes i mi gael gwybod mod i ddim yn cael!"*

I leiafrif o'r cyfranogwyr roedd yna ymdeimlad o herfeiddiad yn erbyn rheolau'r llywodraeth a'r Cymdeithasau Tai. I un unigolyn roedd hyn oherwydd y ffaith syml bod bywyd yn adnodd cyfyngedig ac roedd amser yn werthfawr: roedd y buddion o weld ei theulu yn bersonol yn drech na'r risgiau o ddal y feirws a mynd yn sâl.

*"Rydw i'n (oed), efallai na fydda'i hyd yn oed yma'r flwyddyn nesaf, felly pam ddylwn i fentro bod fy wyrion yn colli allan arna'i a fi'n colli allan arnyn nhw?"*

Yn ogystal â'r effaith ar iechyd meddwl a hwyliau, i grŵp mawr o'r rhai a ymunodd â'r cyfweiliad grŵp, roedd yr effaith ar eu hiechyd corfforol wedi bod yn ddramatig. Roedd rhai yn cydnabod hyn fel agwedd anochel ar gyflwr corfforol yr oeddent yn ei reoli, i eraill, er bod hyn yn wir, roedd eu symudedd wedi gwaethygu yn ystod y pandemig ac roeddent yn teimlo eu bod wedi derbyn y ffaith nad oedd hyn yn mynd i wella.

*"Heddiw mae fy nghoesau'n rhy ddrwg i wneud unrhyw beth ar hyn o*

*bryd... dwi'n meddwl ei fod yn waeth nawr... maen nhw [coesau] yn mynd am yn ôl ar hyn o bryd."*

*"Rwy'n cael trafferth cerdded yn lleol... chi'n gwybod, mynd yn hŷn, ond allwn i byth fod wedi breuddwydio bod fel yr ydw i, chi'n gwybod... Dydw i ddim eisiau mynd allan i ddweud y gwir."*

*"Rydw i wedi dirywio yn gorfforol ac yn seicolegol... rydw i wedi colli llawer o hyder."*

Ystyriaeth arall yw'r golled yr oedd rhai wedi'i phrofi yn ystod y pandemig o ran profedigaeth. Roedd y cyfyngiadau ar adeg y cyfweiliadau grŵp yn ei gwneud hi'n anodd iawn mynychu angladdau oherwydd y cyfyngiadau symud a niferoedd cyfyngedig o ran pwy allai fynychu neu deithio i'r gwasanaeth.

Fodd bynnag, dangosodd un cyfranogwr lefel o wytnwch personol wrth brofi colled o'r fath;

*"A dweud y gwir dwi wedi bod yn iawn nes i fy (chwaer/brawd) farw (mis) ac es i lawr ychydig, ond dwi wedi codi fy hun ychydig nawr."*



# Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru – y canfyddiadau meintiol



## Canfyddiadau gwerthusiad meintiol SGGC

Gweler Tabl 1 i gael crynodeb o'r canfyddiadau meintiol o SGGC.

O'r 211 o fynychwyr a gymerodd ran, cyfrannodd 74 i'r gwerthusiad meintiol o SGGC (35%). Roedd pawb a gymerodd ran yn y gwerthusiad wedi mynychu carfannau 1-3, gyda'r mwyafrif yng ngharfannau 1 a 2 (84%).

I roi darlun o'r rhai a gymerodd ran yn y gwerthusiad; roedd 78% yn fenywod, gyda'r mwyafrif rhwng 60 ac 89 oed (85%). Roedd 48% yn weddw ac 16% wedi ysgaru, tra bod 18% yn briod. O ran ethnigrwydd, ni chwblhawyd y gwerthusiad gan unrhyw un o gymuned Ddu, Asiaidd neu Leiafrifoedd Ethnig. Roedd 92% o gymunedau Gwyn Prydeinig a nifer fach o gyfranogwyr Gwyddelig, Eidalaidd, Ffrengig a Groegaid yn cymryd rhan. O'r rhai a gwblhaodd y gwerthusiad, roedd tri yn siarad Cymraeg.

### Canlyniadau mesurau safonedig

O fewn y prosiect SGGC, defnyddiwyd tri mesur safonol:

1. Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) Mynegai Pum Llesiant (WHO-5), mesur o lesiant<sup>52</sup>
2. Graddfa unigrwydd 3 eitem UCLA, mesur o unigrwydd canfyddedig<sup>53</sup>
3. Graddfa iechyd 'hunan-raddio' o holiadur Ansawdd Bywyd Ar Sail Iechyd EuroQol 5D(EQ-5D)<sup>54</sup>

Yr hyn sy'n dilyn yw canlyniadau'r casglu data. Oherwydd ymgysylltu â

**Tabl 1. Ffigurau meintiol ar gyfer SGGC**

<b>Nifer y mynychwyr</b>	<b>211</b>
<b>Wyneb yn wyneb</b>	<b>195</b> (trosglwyddodd 11 o wyneb yn wyneb i ffôn)
<b>Galwad ffôn/rhithiol yn unig</b>	<b>16</b>
<b>Nifer y carfannau</b> Carfan 1 a 2 Carfan 3  Carfan 4, 5 a 6	<b>6</b> Wyneb yn wyneb Wyneb yn wyneb/ Galwad ffôn/ rhithiol Galwad ffôn/ rhithiol yn unig
<b>Nifer y grwpiau sy'n parhau y tu hwnt i ddarpariaeth SIM</b>	<b>8</b>
<b>Nifer y Cynlluniau Tai a gymerodd ran</b>	<b>22</b>
<b>Nifer y staff a hyfforddwyd</b>	<b>20</b>
<b>Nifer y gwirfoddolwyr a hyfforddwyd</b>	<b>10</b>
<b>Nifer y sesiynau grŵp cynghori</b>	<b>8</b>



chyfranogwyr (a nodir isod Argymhellion ar gyfer defnyddio Mesurau Safonedig o fewn Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru (SGGC)), **dim ond ar ganlyniadau'r mesurau yng Ngharfannau 1 a 2 (canlyniadau pandemig cyn COVID) y llwyddodd y gwerthusiad hwn i ganolbwyntio arnynt.** Cwblhaodd cyfranogwyr carfan 3 holiaduron sylfaenol yn unig ac nid oedd data ar gael ar gyfer Carfannau 4, 5 a 6.

Serch hynny, mae'r data hwn yn darparu rhai tueddiadau diddorol, a all ddechrau cefnogi effaith SGGC ochr yn ochr â'r naratif ansoddol a gyflwynir.

### **Holiadur Ansawdd Bywyd Ar Sail Iechyd EuroQol 5D (EQ-5D)**

Roedd data gwaelodlin (cyn dechrau'r gwasanaeth) ac ar ôl y gwasanaeth ar gael ar gyfer 25 o fynychwyr a datgelodd canlyniadau'r dadansoddiad fod y grŵp hwn o fynychwyr yn teimlo'n sylweddol waeth, o ran eu sgôr iechyd, ar ddiwedd y cyfnod cefnogi o gymharu â'r dechrau'r gefnogaeth<sup>i</sup>.

### **The UCLA 3-item loneliness scale**

Roedd data gwaelodlin (cyn dechrau'r gwasanaeth) ac ar ôl y gwasanaeth ar gael ar gyfer 26 o fynychwyr. Roedd sgoriau'n dangos nad oedd y mynychwyr yn ystyried eu hunain yn unig wrth ddechrau SGGC, (sgôr cyfartalog ar y dechrau = 4.3, ystod y sgorau ar gyfer y mesur hwn yw 3-9, gyda sgorau uwch yn dynodi lefelau uwch o unigrwydd canfyddedig). Datgelodd canlyniadau'r dadansoddiad fod y mynychwyr hyn yn teimlo'r un lefel o unigrwydd cyn y gwasanaeth ag y gwnaethant ar ôl y gwasanaeth, ac felly'n cynnal y teimlad hwn o gynhwysiant<sup>ii</sup>.

### **Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) Mynegai Pum Llesiant (WHO-5)**

Roedd data gwaelodlin (cyn dechrau'r gwasanaeth) ac ar ôl y gwasanaeth ar gael ar gyfer 25 o fynychwyr. Gall sgorau'r mesur hwn amrywio o 0 (llesiant gwaethaf) i 100 (lles gorau). Roedd llawer o'r mynychwyr hyn cyn mynychu SGGC yn 53.2, gan godi i 58.8 ar ôl y gwasanaeth. Yn ôl dadansoddiad gwerthuso nid yw hwn yn newid sylweddol mewn llesiant canfyddedig<sup>iii</sup>, fodd bynnag gyda mwy o ymgysylltu a mwy o niferoedd yn cwblhau mesurau, gall newid cadarnhaol hyderus fod yn fwy amlwg.

### **Y neges i'w chofio**

Y neges i'w chofio yma yw, er bod y mynychwyr hyn yn dweud eu bod yn teimlo'n sylweddol waeth o ran eu sgôr iechyd, a fydd yn cynnwys eu lles corfforol, roedd y mynychwyr wedi cynnal eu lefelau llesiant wrth fynychu grwpiau a hwyluswyd gan SGGC, yn ogystal â theimladau cadarnhaol o gynhwysiant. Mae'r canlyniadau hyn yn cefnogi'r naratif ansoddol a amlinellwyd uchod ac yn helpu i adeiladu'r darlun o effaith gadarnhaol SGGC.

- i. Dangosodd prawf-t samplau mewn parau fod cyfranogwyr yn graddio eu hiechyd yn sylweddol waeth ar ôl y gwasanaeth (cymedr=61.6), o'i gymharu â chyn y gwasanaeth (cymedr=68.0),  $t(24)=2.1$ ,  $p=.05$ , sy'n cynrychioli effaith bach-ganolig ond arwyddocaol ( $d$  Cohen=.30).
- ii. Dangosodd prawf Wilcoxon fod y mynychwyr yn gweld unigrwydd yn debyg cyn (cymedr= 4.3) ac ar ôl cefnogaeth SGGC (cymedr = 4.2),  $T=78$ ,  $p=.60$
- iii. Dangosodd prawf Wilcoxon fod lles canfyddedig mynychwyr yn debyg cyn (cymedr=13.3) ac ar ôl cefnogaeth SGGC (cymedr=14.7),  $T=131.5$ ,  $p=.87$

# Argymhellion ar gyfer defnyddio mesurau safonedig o fewn Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru



## Y broses

Mewn ymchwil a gwerthuso, mae llawer o rinweddau am berson sy'n ddiddorol ac yn ddefnyddiol i'w mesur dros amser, cyn ac ar ôl ymyriad neu wasanaeth penodol er enghraifft. O fewn SGGC mae hyn yn cynnwys cyfraddau llesiant, unigrwydd ac iechyd canfyddedig. Mae mesurau safonedig yn defnyddio proses benodol i helpu i fesur y lluniadau hyn, sy'n ymddangos yn haniaethol, mewn ffordd sy'n ddibynadwy, yn seiliedig ar dystiolaeth ac sy'n ystyrlon i'r boblogaeth o fuddiolwyr.

Mae mesurau safonedig yn gwneud hyn mewn sawl ffordd, ond yn bwysicaf

oll mae angen iddynt ddangos eu bod yn ddibynadwy (dros amser bydd y canlyniadau yn gyson), yn ddilys (maent yn mesur yr hyn y maent yn bwriadu ei fesur), ac yn darparu set o ddata normadol (megis, mae'r set lai o sgoriau sy'n deillio o'r grŵp yn gynrychioliadol o'r boblogaeth y maent yn dod ohoni, yn yr achos hwn y bobl hynny sy'n hwyrach mewn bywyd).

Fodd bynnag, roedd diffyg cysondeb o ran cwblhau'r mesurau hyn gan fynychwyr o fewn SGGC. Yn dilyn hynny, rhoddodd tri aelod o staff, gan gynnwys hwyluswyr a rheolwyr prosiect, adborth ysgrifenedig, a amlinellir isod, a nododd pob un ohonynt fod defnyddio'r mesurau hyn yn heriol.





*“... roedd casglu’r data safonedig yn heriol iawn ac nid oedd o reidrwydd yn teimlo’n briodol ar gyfer y prosiect.”* Aelod o staff B

*“Roedd yn dipyn o her o’r cychwyn cyntaf.”* Aelod o staff C

*“Roedd hi’n heriol iawn i ni gael llinell sylfaen a holiadur diweddglo gan gyfranogwyr.”* Aelod o staff A

Effeithiodd pandemig Covid-19 ar y Prosiect SGGC ei hun yn ystod Carfan 3. Cyn y pandemig, cyflwynodd SGGC bob sesiwn wyneb yn wyneb. I ddechrau, bu’r staff yn trafod ochr ymchwil y prosiect ar lafar gyda’r mynychwyr a daethpwyd â’r mesurau i’r sesiynau. Cwblhawyd mesurau o fewn y lleoliad grŵp gyda chefnogaeth ac anogaeth hwylusydd SGGC.

Mewn ymateb i’r pandemig, addaswyd pob sesiwn ar gyfer galwadau ffôn/rhithwir grŵp. Penderfynodd y staff nad oedd mesurau yn mynd i gael eu cwblhau ar sail un i un dros y ffôn gan y gallai hyn ddylanwadu ar y canlyniadau.

*“Pe bai angen help ar bobl fe fydden ni’n cynnig y gefnogaeth angenrheidiol tra’n parhau i fod yn ystyriol er mwyn osgoi arwain/dylanwadu.”* Aelod o staff C

*“... roedd aelod o dîm SGGC a chyfranogwyr eraill bob amser yn bresennol a allai fod wedi dylanwadu ar sut yr atebodd y chyfranogwyr.”* Aelod o staff C

Yn lle hynny, anfonwyd mesurau safonol yn y post, gydag amlen â chyfeiriad a stamp arni, ac atgoffwyd y mynychwyr i gwblhau’r rhain dros y ffôn, yn ystod sesiynau. Yn

anffodus, ychydig iawn o’r mesurau hyn a ddychwelwyd gan fynychwyr.

## Y rhwystrau

Yn ystod y gwerthusiad, nododd staff nifer o rwystrau rhag defnyddio’r mesurau hyn; bydd hynny nawr yn cael ei archwilio isod.

## Y stigma o amgylch iechyd meddwl

Rhoddodd staff adborth a oedd yn cyfeirio at y stigma a deimlwyd ymhlith aelodau grŵp SGGC. Roedd hyn yn ymwneud yn arbennig ag iechyd meddwl a’r ffaith bod staff yn cael eu cyflogi gan y Sefydliad Iechyd Meddwl.

*“Roedd gennym eisoes y rhwystr mai ni oedd ‘Y Sefydliad Iechyd Meddwl’ i’w oresgyn – roedd pobl yn eithaf gwyliadwrus ohonom ac yn teimlo ein bod yno i’w dadansoddi.”* Aelod o staff B

*“Y canfyddiadau ymhlith y boblogaeth hyn ynghylch iechyd meddwl yn bennaf oedd bod unrhyw beth iechyd meddwl yn golygu salwch meddwl.”* Aelod o staff B

*“Amheuaeth yn hytrach na phwrpas – ac ohonom ni fel y Sefydliad Iechyd Meddwl... roedd rhai yn cwestiynu beth oedden ni’n ceisio’i ddarganfod, fel un grŵp yn cellwair ein bod ni’n asesu a oedden nhw’n ‘wallgo’ ai peidio.”* Aelod o staff C

Teimlai’r staff fod angen amser ar gyfer canolbwyntio ar ymglymu aelodau’r grŵp mewn cefnogaeth cymheiriaid, gyda chapasiti cyfyngedig wedyn i’w roi ar gyfer egluro a hyrwyddo’r broses werthuso.



## Priodoldeb y mesurau

Gwnaeth yr holl staff sylwadau ar faterion yn ymwneud â phriodoldeb y mesurau. Roedd consensws cyffredinol bod y mesurau'n teimlo allan o gyddestun, bod aelodau'r grŵp wedi drysu ynghylch pam y gofynnwyd iddynt gwblhau'r mesurau, a bod pobl hŷn yn eu cael yn anodd eu deall ac i ymateb iddynt.

*"Roeddwn yn teimlo bod y cyfranogwyr wedi dod draw i'r grwpiau SGGC am baned a sgwrs ddiddorol, nid oedd yr holiadur yn ffitio yn y cyd-destun hwn."* Aelod o staff A

*"Roedd pobl yn aml wedi drysu ynghylch pam roedd y cwestiynau hyn yn cael eu gofyn iddynt, a'r cwestiynau eu hunain ddim yn ymwneud â'r prosiect yn benodol o ran geiriad."* Aelod o staff B

*"... mae graddfeydd fel mesurau yn anodd eu deall i gynifer fel nad ydyn nhw'n gallu ateb y cwestiwn yn gywir yn aml ac felly'n dyfalu."* Aelod o staff C

Disgrifiodd staff effaith domino hefyd, felly pe bai un aelod o'r grŵp yn penderfynu peidio â chwblhau'r mesurau, byddai hyn yn aml yn arwain at aelodau eraill o'r grŵp yn gwneud yr un peth.

## Rhwystrau sy'n benodol i'r rhai yn hwyrach mewn bywyd

Tynnodd staff ar rhwystrau cyffredinol a fyddai'n benodol i'r grŵp hwn o bobl. Enghraifft o hyn yw os oedd gan fynychwr nam ar y golwg neu'r clyw, yna byddai angen i staff ddarllen y

cwestiynau'n uchel i'w gwneud yn glywadwy i'r ystafell a byddai angen i'r person wedyn roi ei ymateb ar lafar o flaen grŵp. Yn yr un modd, roedd y mynychwyr yn cael y cwestiynau'n anodd eu deall, neu ei chael yn anodd dehongli'r gwahaniaeth rhwng 'cytuno' a 'cytuno ychydig'. Arweiniodd y lefelau amrywiol hyn o ddealltwriaeth at bobl yn trafod y cwestiwn gyda'i gilydd neu'n cael cyngor gan gymydog, a oedd efallai eu hunain wedi cael trafferth deall y cwestiwn.

*"... cwestiynau niferus am ystyr y raddfa."* Aelod o staff C

*"... efallai bod yr unigolyn wedi cael esboniad o gwestiwn gan rywun a allai fod wedi deall yn union beth roedd y cwestiwn yn ei ofyn neu beidio."* Aelod o staff B

## Y broses o ddefnyddio'r mesurau

Dywedodd yr holl staff fod yr amser rhwng gweinyddu'r mesurau hyn yn rhy hir. Arweiniodd hyn at ddal dim ond sut roedd person wedi teimlo'r diwrnod hwnnw a cholli taith y grŵp. Yn ystod y cyflwyno wyneb yn wyneb gallai fod bwllch o chwe mis rhwng y llinell sylfaen a diwedd yr holiadur.

O fewn y boblogaeth hon o bobl, mae sawl peth sy'n effeithio ar y grŵp hwn yn anghymesur o gymharu â grwpiau eraill o bobl, gan gynnwys profedigaethau, apwyntiadau ysbyty ar gyfer cyflyrau iechyd eraill, salwch tymhorol neu newidiadau yn y staff sy'n eu cefnogi.

*"Gallai rhywun fod wedi cael pythefnos ofnadwy ond wedi bod yn cysylltu go iawn â'u cyfoedion yn ystod y sesiynau."* Aelod o staff A





*“Mae’r cwestiynau’n cael eu gofyn mewn tymhorau gwahanol ac yn y gaeaf mae pobl yn fwy tebygol o fod yn sâl. Mae’r cyfranogwyr eisoes yn oeddrannus ac mae chwe mis yn gwneud gwahaniaeth enfawr i iechyd yn yr oedran hwnnw felly gellir disgwyl dirywiad naturiol mewn iechyd.”* Aelod o staff B

*“Mae annwyd yn effeithio ar eu sgôr! Neu goes boenus y diwrnod hwnnw.”* Aelod o staff C



## Yr argymhellion

### Hygyrchedd

Soniodd pob aelod o staff a roddodd adborth am broblemau hygyrchedd, gan fod llawer o oedolion hŷn yn gweld y mesurau’n annisgwyl, yn anodd eu deall neu nid oeddent am eu cwblhau. Argymhellodd staff y dylid rhoi mwy o gapasiti i’r broses werthuso, fel y gellir neilltuo amser i helpu’r rhai sy’n bresennol i ddeall pwy yw’r Sefydliad Iechyd Meddwl, beth yw’r broses werthuso a pham ei bod mor bwysig.

Yn yr un modd, dylai capasiti staff prosiect i weithio gyda thîm ymchwil ddod yn fwy o ffocws yn y broses, fel y gellir hwyluso ffyrdd creadigol a hygyrch o ddefnyddio mesurau a chwblhau gwerthusiadau.

*“Mwy o ryngweithio... mwy o ddealltwriaeth trwy weithredu... mwy o ymgysylltu. Ond mae’n cymryd amser ac adnoddau!”* Aelod o staff C

### Cyd-gynhyrchu

Thema allweddol gan staff SGGC oedd cyd-gynhyrchu a manteision gweithio gyda phobl yn hwyrach mewn bywyd. Gellid cyflawni hyn mewn nifer o ffyrdd, fel yr amlinellwyd gan staff, gan gynnwys defnyddio grŵp llywio, fel y gall oedolion hŷn helpu i ddewis mesurau a chynghori ar sut i’w defnyddio a’u cyflwyno i grwpiau. I helpu gyda hyn, gellid hefyd adnabod ymchwilydd cymheiriaid, a all gefnogi gwerthuso ar lawr gwlad. Byddai’r oedolion hŷn hyn yn allweddol o ran cyd-gynhyrchu a rhoi llais i oedolion hŷn yn y broses ymchwil.

*“Rwy’n meddwl opsiwn i gyd-gynhyrchu’r gwerthusiad gyda grŵp cynrychioliadol o’r boblogaeth efallai.”* Aelod o staff C

*“Rwy’n meddwl bod y prosiect yn colli llais y cyfranogwyr yn y grŵp llywio, dylai oedolion hŷn fod... yn rhan o lunio’r cyflwyniad o amgylch y cwestiynau – mae iaith a chyfathrebu yn rhywbeth rwy’n meddwl y gallem fod wedi’i wneud yn well pe baem wedi gweithio mewn ffordd fwy cyd-gynhyrchiol”* Aelod o staff A

# Crynodeb o'r canfyddiadau



**Cefnogodd Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru 211 o oedolion hwyrach mewn bywyd trwy gydol 22 o gynlluniau tai ar draws De-ddwyrain Cymru. Roedd hyn yn cynnwys 195 o fynychwyr drwy grwpiau wedi'u hwyluso wyneb yn wyneb (carfannau 1-4) ac 16 o fynychwyr drwy grwpiau wedi'u hwyluso dros y ffôn/galwadau rhithwir (carfannau 5-6).**

**Roedd ymgysylltiad â'r gwerthusiad yn amrywio rhwng yr agweddau meintiol ac ansoddol. Fodd bynnag, nododd tystiolaeth gan fynychwyr y grwpiau ffocws nifer o uchafbwyntiau allweddol Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru:**

- Roedd y cynnwys yn dra gwahanol i'r gweithgareddau arferol yr oedd pobl yn eu mynychu.
- Arweiniodd hwyluso medrus at ddyfnhau'r cysylltiad rhwng mynychwyr a chyda'r hwyluswyr.
- Roedd y dull cefnogaeth cymheiriaid yn annog y rhai a oedd yn bresennol i helpu ei gilydd yn emosiynol ac yn ymarferol.
- Roedd y mynychwyr yn gallu myfyrio ar eu barn eu hunain a deall barn ei gilydd yn well.
- Ymgorfforwyd y sesiynau yn nhrefniadau wythnosol y mynychwyr.
- Arweiniodd dymameg grŵp at hwyluso grŵp clir er mwyn sicrhau cynwysoldeb.

**Roedd canfyddiadau meintiol, er eu bod wedi'u casglu gan grŵp bach o fynychwyr yng ngharfannau 1-3 (cyn y pandemig), yn cefnogi effaith SGGC. Nododd y mynychwyr y canlynol:**

- teimpladau cadarnhaol o gynhwysiant cyn ac ar ôl gwasanaeth
- gostyngiad sylweddol yn eu sgôr iechyd dros chwe mis y gwasanaeth. Fodd bynnag, cynhaliodd y mynychwyr eu lefelau llesiant wrth fynychu grwpiau a hwyluswyd gan SGGC, yn ogystal â theimpladau cadarnhaol o gynhwysiant.

**Effeithiodd pandemig COVID ar SGGC trwy effeithio ar y canlynol:**

- rheolaeth ar recriwtio i SGGC yn symud o staff y prosiect i'r cymdeithasau tai
- nododd y mynychwyr ymdeimlad enfawr o golled
- creu mwy o gyfleoedd annisgwyl i gysylltu

## Beth ydym wedi ei ddysgu?



**Mae gwerthusiad SGGC wedi dangos bod y grwpiau o fudd i bawb a gymerodd ran. Mae'r hyn sy'n dilyn yn adlewyrchiad o 'pam' a 'sut' y gallai hyn fod wedi bod yn wir, gan gyflwyno tystiolaeth o ymchwil gyhoeddedig.**

Wrth ymuno â grŵp a hwyluswyd gan SGGC, yn reddfodol byddai'r rhai a oedd yn bresennol wedi cael ymdeimlad o bwrpas a pherthyn, sy'n hanfodol i gynnal gwytnwch mewn oedolion hŷn<sup>55</sup>. Mae gwytnwch ymhlith oedolion hŷn yn bwysig er mwyn sicrhau eu bod yn gallu bownsio'n ôl ar ôl digwyddiadau caled neu heriau bywyd. Trwy ymuno â chlybiau, gweithgareddau a gwirfoddoli, gellir cynyddu gwytnwch a bydd oedolion hŷn wedi'u paratoi'n well ar gyfer unrhyw heriau y gallent eu hwynebu<sup>56,57</sup>.

Fodd bynnag, roedd llwyddiant y grwpiau yn ymwneud â mwy na mynychu grŵp yn unig. Arweiniodd SGGC at gysylltiadau dyfnach rhwng y rhai a fynychodd; yn wir, dywedodd staff fod y cyfranogwyr yn adnabod ei gilydd cyn mynychu ond nad oeddent yn adnabod ei gilydd go iawn. Creodd SGGC ofod lle'r oedd pobl yn gallu ystyried eu barn eu hunain a barn eraill. Mae cysylltiad cymdeithasol yn hynod bwysig ar gyfer cynnal gwytnwch yn hwyrach mewn bywyd<sup>58</sup> gan fod y cysylltiadau yn helpu i ddarparu cymorth emosiynol a chynyddu teimladau cadarnhaol<sup>59</sup>. At hynny, mae gwytnwch yn bwysig yn hwyrach mewn bywyd, gan y gall arwain at heneiddio llwyddiannus, mwy o lesiant, iechyd corfforol gwell a mwy o hirhoedledd<sup>60,61</sup>. Dangoswyd

hefyd ei fod yn lleihau cyfraddau iselder ymhlith oedolion hŷn<sup>62</sup>. Mae'n bwysig nodi nad yw gwytnwch yn dirywio oherwydd oedran fel y cyfryw, a gellir ei gynyddu mewn oedolion hŷn trwy gynnal cysylltiad cymdeithasol â phobl a chael rhwydwaith cymdeithasol cryf<sup>63</sup>.

Roedd canlyniadau'r gwerthusiad hefyd yn dangos, wrth i gysylltiadau ddyfnhau, fod cyfranogwyr hefyd yn teimlo y gallent rannu eu straeon a'u profiadau. Helpodd grwpiau SGGC i greu gofod lle'r oedd cyfranogwyr yn teimlo bod eu bywydau o ddiddordeb ac roedd y mynychwyr yn teimlo bod rhywun yn gwrando arnynt. Unwaith eto, dywedodd staff hefyd fod y dilysu hwn yn rhan allweddol o hwyluso a chaniatáu i bobl deimlo'n ddiogel yn y grŵp. O fewn theori seicolegol, mae datblygiad cymdeithasol yn parhau trwy gydol oes, o enedigaeth hyd at fywyd hwyrach. Mae damcaniaethau gan ymchwilydd o'r enw Erik Erikson (1982) yn nodi bod cael cyfle i fyfyrion a rhannu profiadau bywyd yn hybu teimladau o uniondeb<sup>64</sup>. Mae hyn yn galluogi pobl i edrych yn ôl a theimlo eu bod wedi cyflawni ac yn fodlon â'u bywyd<sup>65</sup>. Creodd SGGC ofod ar gyfer mynegi straeon personol mynychwyr, a fyddai wedi arwain at deimlo mwy o ymdeimlad o gyflawniad bywyd a boddhad sydd mor bwysig i gynnal llesiant yn y cyfnod hwn o fywyd<sup>66,67</sup>.

## Edrych i'r dyfodol



Isod ceir pwyntiau cryno, yn seiliedig ar y wybodaeth a'r data a gasglwyd drwy'r gwerthusiad. Mae'r hyn sy'n dilyn yn awgrymiadau ar gyfer pwyntiau myfyrio wrth ystyried dyfodol grwpiau cefnogaeth cymheiriaid yn hwyrach mewn bywyd. Mae'r rhain wedi'u rhannu'n strategol a gweithredol er mwyn dal yr hyn a ddysgwyd a'r awgrymiadau a wnaed gan y buddiolwyr, yr hwyluswyr a'r staff sy'n ymwneud â phrosiect SGGC.

### Y darpariaeth strategol

**Cynaliadwyedd** grwpiau cefnogaeth cymheiriaid yn hwyrach mewn bywyd. Ystyried gwahanol ddulliau o adeiladu a chynnal grwpiau cymheiriaid sydd wedi bod yn fuddiol mewn prosiectau eraill (er enghraifft, mae mynychwyr yn ymwybodol o'r cychwyn cyntaf bod bwriad i gynnal y grŵp gydag arweinydd cymheiriaid, a fydd yn cael ei adnabod o fewn y grŵp).

**Meithrin perthnasoedd o safon rhwng sefydliadau partner.** Mae gwaith cynaliadwy ac effeithiol yn cael ei gyflawni'n well trwy werthfawrogi partneriaethau o ansawdd gyda sefydliadau sydd o fudd i'r ddwy ochr.

**Cydnabod bod yn well gan bobl sesiynau wyneb yn wyneb,** yn hytrach na sgwrsio dros y ffôn. Archwilio'r posibilrwydd o fodel cyflwyno cyfunol, yn cynnwys galwadau ffôn, sesiynau grŵp rhithwir ac wyneb yn wyneb. Lliniaru'r rhwystrau o ran darpariaeth wyneb yn wyneb neu feithrin sgiliau TG pobl hŷn a chysylltiadau cymdeithasol trwy fynd i'r afael ag allgáu digidol.

**Ymgorffori cynhwysiant ac amrywiaeth** wrth gynllunio rhaglenni cefnogaeth cymheiriaid yn hwyrach mewn bywyd a gwerthuso. Gwreiddio'r gwaith o gasglu data am ddemograffeg mynychwyr a gwybodaeth am amrywiaeth wrth gyflwyno'r rhaglen.

**Gwreiddio cyd-gynhyrchu** wrth gyflwyno a gwerthuso rhaglenni, gan gefnogi llais ac anghenion y rheini sy'n hwyrach mewn bywyd.

**Cael mewnbyn polisi yng nghamau cynnar** datblygiad rhaglenni a gwerthuso, er mwyn sicrhau bod y gwaith ar lefel strategol Llywodraeth Cymru a hefyd ar lefel cynllunio Awdurdodau Lleol yn cael yr effaith fwyaf posibl.

**Perchnogi eich naratif sefydliadol.** Er mwyn lleihau stigma a chynyddu ymwybyddiaeth o werthoedd eich sefydliad, byddwch yn hyderus o ran pwy ydych chi a beth rydych yn ei wneud. Anfonwch negeseuon amlwg a defnyddiwch iaith yn hyderus.



## Y darpariaeth weithredol

**Hyblygrwydd darpariaeth.** Mae dysgu o'r pandemig COVID wedi dangos mai hyblygrwydd yw'r allwedd i ddarpariaeth lwyddiannus. Sicrhau bod y ddarpariaeth yn ymateb i anghenion y bobl, neu'n gallu ymateb i gyd-destunau newidiol, i ddigwyddiadau annisgwyl neu ddigwyddiadau sydd allan o'ch rheolaeth (fel realiti byw mewn cymunedau cyswllt clos.)

### **Sicrhau bod y cynnwys o ran hysbysebu a darpariaeth yn gynrychioliadol o'r boblogaeth.**

Bod yn ymwybodol y gall hysbysebu effeithio'n uniongyrchol ar recriwtio. Sicrhau bod hysbysebion yn gynrychioliadol o'r boblogaeth ac yn gytbwys. Ystyried defnyddio dulliau cyd-gynhyrchu i gynhyrchu hysbysebion, megis gofyn i grwpiau greu cynnwys hysbysebu. Mae hyn hefyd yn berthnasol i gynnwys y ddarpariaeth, gan sicrhau bod unrhyw weithgareddau grŵp yn cael eu cyd-gynhyrchu gyda'r rhai sy'n mynychu a hefyd nad ydynt yn rhagfarnu ar sail oedran, er mwyn lleihau stigma yn y boblogaeth hon.

**Ymwybyddiaeth o natur sensitif y cynnwys** i rai a sut y gall hyn effeithio ar gyfranogwyr. Er enghraifft, fe wnaeth y sesiwn ar dadau ysgogi emosiynau cryf i rai cyfranogwyr.

**Ystyried effaith ehangach SGGC** o fewn datblygu'r rhaglen. Gall y drafodaeth o fewn y grŵp gael effaith

ar ryngweithio ag aelodau'r teulu. Trafodwch gyda'r buddiolwyr yr awgrym o wahodd aelodau o'r teulu i'r grŵp.

**Cefnogi effaith gadarnhaol trefn a strwythur,** a sicrhau bod grwpiau'n cael eu datblygu mewn modd cyson, amserol a rhagweladwy.

**Ystyried effaith gadarnhaol cymysgu rhwng cenedlaethau** o fewn grwpiau a hwylusir a chreu sgysiau amrywiol rhwng y cenedlaethau a dysgu deugyfeiriadol.

**Bod yn ymwybodol o ddynameg grwpiau** ac effaith hyn ar hwyluso grwpiau a recriwtio i grwpiau cefnogaeth cymheiriaid.

**Mynd i'r afael â rhwystrau rhag mynychu.** Diffinio'n glir beth yw'r grŵp, neu beth nad yw'r grŵp, i randdeiliaid neu 'geidwaid pyrth' recriwtio, yn ogystal ag i aelodau'r grŵp. Creu gofod ar gyfer trafodaethau am stigma iechyd meddwl a gwerthoedd ac amcanion y Sefydliad Iechyd Meddwl.

**Cynyddu cymorth ymchwil a chynghor i staff.** Cefnogi staff i archwilio mesurau safonol a'u defnydd wrth werthuso rhaglenni. Helpu staff i liniaru eu dylanwad ar atebion ymatebwyr yn ystod gwerthusiadau a helpu staff cefnogi i gyd-gynhyrchu gwerthusiadau gyda phobl yn hwyrach mewn bywyd.

# Argymhellion ar gyfer gwneuthurwyr polisi



1

**Dylai Llywodraeth Cymru fynd i'r afael ag anghydraddoldebau yn y Strategaeth Iechyd Meddwl newydd** – mae diffyg amlygrwydd pobl hŷn yn y strategaeth iechyd meddwl gyfredol, *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl*, fel grŵp penodol sy'n profi anghydraddoldebau. Rhaid i'r strategaeth iechyd meddwl a llesiant nesaf yng Nghymru (sydd i'w chyhoeddi yn 2022) gynnwys cynllun anghydraddoldebau sy'n mynd i'r afael â phrofiadau pobl hŷn o'r anghydraddoldebau sy'n effeithio ar iechyd meddwl drwy egwyddorion 'cyffredinolïaeth gymesur.' Mae'n bwysig bod y strategaeth iechyd meddwl newydd yn ymuno â'r Strategaeth Pobl Hŷn a gwaith y Comisiynydd Pobl Hŷn.

2

Gan ddefnyddio dyraniad cyllid Llywodraeth Cymru i Awdurdodau Lleol ar gyfer gweithredu'r strategaeth pobl hŷn newydd, *Cymru o Blaid Pobl Hŷn*, **dylai Awdurdodau Lleol gomisiynu prosiectau cefnogaeth cymheiriaid i bobl hŷn fel SGGC ledled Cymru** gyda'r nodau o: leihau unigedd, gwella rhwydweithiau cymdeithasol, lles emosiynol a strategaethau ymdopi a darparu gwell adnoddau i staff 'tai ymdeol' a gwirfoddolwyr i gefnogi preswylwyr.

3

**Dylai'r Comisiynydd Pobl Hŷn annog a chefnogi datblygiad grwpiau cefnogaeth cymheiriaid sy'n grymuso pobl hŷn fel rhan o'i chylch gwaith i gefnogi cymunedau sy'n gyfeillgar i oed yng Nghymru ac i helpu i wireddu ei blaenoriaeth 'Heneiddio'n Dda'.**

4

**Mae angen gwerthfawrogi cysylltiadau cymdeithasol a chefnogaeth cymheiriaid lawer mwy, a'u cynnwys yng nghynlluniau gofal pobl hŷn** – gan ddileu unrhyw rwystrau, yn gynnwys costau cysylltiedig posibl ar gyfer mynychu sesiynau sy'n cefnogi iechyd, llesiant a chysylltiadau cymdeithasol<sup>68</sup>.

5

**Mynd i'r afael ag allgáu digidol gyda cherrig milltir a thargedau clir** – addaswyd y broses o gyflwyno'r rhaglen SGGC i gwrdd â heriau gweithio yn ystod y pandemig ond roedd allgáu digidol a sgiliau llythrennedd digidol isel yn golygu mai prin oedd y cyfle i gael cymorth rhithwir gan gymheiriaid. y cyfle i gael cymorth grant gan gymheiriaid. Rydym yn cefnogi'r ffocws ar gynhwysiant digidol a chymorth digidol drwy'r fenter 'arwyr digidol' yn *Cymru o blaid Pobl Hŷn* a'r flaenoriaeth a roddir i hyn gan y Comisiynydd Pobl Hŷn, ond mae angen cerrig milltir a thargedau clir i fynd i'r afael ag allgáu digidol.

# Gwaddol



Un o nodau allweddol y prosiect SGGC oedd cynaliadwyedd. Roedd dysgu o'r prosiect blaenorol a gynhaliwyd gan y SIM yn Llundain, gan alluogi hirhoedledd y grwpiau, yn ffocws ar gyfer fersiwn Cymru o'r prosiect. Fodd bynnag, nid oedd hyn mor syml ac felly nid oedd mor llwyddiannus ag y gobeithiwyd, fel y nodir uchod. Serch hynny, mae "ein hawr arbennig", fel y dywedodd un cyfranogwr, wedi gadael gwaddol pwysig yn ei sgil.

O fewn yr ymgysylltiad â therfyn amser gyda'r cyfranogwyr yn y cynlluniau tai,

mae SGGC wedi gwneud gwahaniaeth cadarnhaol sy'n fwy cuddiedig a sylfaenol na pharhad amlwg y grwpiau o fewn y cynlluniau tai. Hyn yw'r cysylltiad dyfnach rhwng y trigolion a fynychodd.

Fe newidiodd y sgysiau a gafwyd, a'r cynnwys yr ymdriniwyd ag ef dros yr wythnosau, y rhyngweithio roedd pobl yn ei gael, fe newidiodd agweddau a chafodd effaith fuddiol ar ymddygiad 'ceisio cymorth' trwy gefnogaeth cymheiriaid. Mae'n anochel mai'r rhain fydd gwaddol cadarnhaol prosiect SGGC yn Ne Cymru.



## Cyfeiriadau



1. Kelly, G. & Geffen, L. N. Understanding and Measuring the Value of Peer-to-Peer Community Support Programs for Older Adults. *JAMA network open* (2020) doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.30674.
2. Schwei, R. J. et al. Older adults' perspectives regarding peer-to-peer support programs and maintaining independence. *Home Health Care Serv. Q.* 39, 197–209 (2020).
3. McDonald, R. M. & Brown, P. J. Exploration of social support systems for older adults: a preliminary study. *Contemp. Nurse* 29, 184–194 (2008).
4. Coull, A. J., Taylor, V. H., Elton, R., Murdoch, P. S. & Hargreaves, A. D. A randomised controlled trial of senior lay health mentoring in older people with ischaemic heart disease: The braveheart project. *Age Ageing* 33, 348–354 (2004).
5. Matz-Costa, C. et al. Peer-Based Strategies to Support Physical Activity Interventions for Older Adults: A Typology, Conceptual Framework, and Practice Guidelines. *Gerontologist* 59, 1007–1016 (2019).
6. Hwang, J., Wang, L., Siever, J., Medico, T. Del & Jones, C. A. Loneliness and social isolation among older adults in a community exercise program: a qualitative study. *Aging Ment. Heal.* (2019) doi:10.1080/13607863.2018.1450835.
7. Habron, J., Butterly, F., Gordon, I. & Roebuck, A. Being well, being musical: Music composition as a resource and occupation for older people. *Br. J. Occup. Ther.* (2013) doi:10.4276/O3O8O2213X13729279114933.
8. Robinson, J. T. & Murphy-Nugen, A. B. It makes you keep trying: Life review writing for older adults. *J. Gerontol. Soc. Work* (2018) doi: 10.1080/O1634372.2018.1427645.
9. Vogelpoel, N. & Jarrold, K. Social prescription and the role of participatory arts programmes for older people with sensory impairments. *J. Integr. Care* (2014) doi:10.1108/JICA-O1-2014-0002.
10. Office for National Statistics. Population projections for Local Authorities: Table 2. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationprojections/datasets/localauthoritiesinenglandtable2> (2019).
11. Mental Health Foundation and Independent Age. *The Mental Health Experiences of Older People During the Pandemic.* (2021).
12. Older People's Commissioner for Wales. *Taking Action Against Ageism: information and advice for older people.* (2019).
13. Seifert, A., Cotten, S. R. & Xie, B. A Double Burden of Exclusion? Digital and Social Exclusion of Older Adults in Times of Covid-19. *J. Gerontol. B. Psychol. Sci. Soc. Sci.* 76, e99–e103 (2021).
14. Mental Health Foundation. *Making Prevention Happen: our manifesto for the Welsh Parliament Elections.* (2021).
15. Marmot, M. *Fair Society Healthy Lives.* (2010).
16. Welsh Government. "I want Wales to be a nation that celebrates age" vows Deputy Minister for Social Services. (2021).
17. Older People's Commissioner for Wales. About Us. <https://www.olderpeoplewales.com/en/about/commissioners-role.aspx> (2021).
18. Nesta & National Voices. What is it and does it work? Key themes. (2015).
19. Cyhlarova, E. et al. An evaluation of peer-led self-management training for people with severe psychiatric diagnoses. *J. Ment. Heal. Training, Educ. Pract.* 10, 3–13 (2015).
20. Mental Health Foundation. The Perthyn Project. (2020).
21. Welsh Government. Number: WG 41687 Age Friendly Wales: Our Strategy for an Ageing Society Consultation Document. (2021).
22. Baxter, J. & Boyce, S. The ageing population in Wales. (2008).
23. Cesetti, G., Vescovelli, F. & Ruini, C. The Promotion of Well-Being in Aging Individuals Living in Nursing Homes: A Controlled Pilot



- Intervention with Narrative Strategies. *Clin. Gerontol.* (2017) doi:10.1080/07317115.2017.1292979.
24. Jacobs, E. A. et al. Evaluation of Peer-to-Peer Support and Health Care Utilization Among Community-Dwelling Older Adults. *JAMA Netw. open* (2020) doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.30090.
  25. Toija, A. S., Kettunen, T. H., Leidenius, M. H. K., Vainiola, T. H. K. & Roine, R. P. A. Effectiveness of peer support on health-related quality of life in recently diagnosed breast cancer patients: a randomized controlled trial. *Support. Care Cancer* 27, 123–130 (2019).
  26. Seymour, R. & Murray, M. When i am old i shall wear purple: A qualitative study of the effect of group poetry sessions on the well-being of older adults. *Work. with Older People* (2016) doi:10.1108/WWOP-08-2016-0018.
  27. Skingley, A., Martin, A. & Clift, S. The Contribution of Community Singing Groups to the Well-Being of Older People: Participant Perspectives from the United Kingdom. *J. Appl. Gerontol.* (2016) doi:10.1177/0733464815577141.
  28. Skingley, A., De'Ath, S. & Napleton, L. Evaluation of edna: Arts and dance for older people. *Work. with Older People* (2016) doi:10.1108/WWOP-08-2015-0016.
  29. Tikellis, G. et al. Peer Connect Service for people with pulmonary fibrosis in Australia: Participants' experiences and process evaluation. *Respirology* 25, 1053–1059 (2020).
  30. Schwei, R. J. et al. Peer-to-Peer Support and Changes in Health and Well-being in Older Adults over Time. *JAMA Netw. Open* 4, 1–15 (2021).
  31. Geffen L, Kelly G, Morris J & Howard E. Peer-to-peer support model to improve quality of life among highly vulnerable, low-income older adults in Cape Town, South Africa. *BMC Geriatrics* [revista en Internet] 2019 [acceso 08 de mayo de 2020]; 19(1);1-12. 1–12 (2019).
  32. MacIntyre, I. et al. Pilot study of a visitor volunteer programme for community elderly people receiving home health care. *Health Soc. Care Community* 7, 225–232 (1999).
  33. Headström. *My World Survey: National Study of Youth Mental Health.* (2012).
  34. Wilson, A. Improving life satisfaction for the elderly living independently in the community: care recipients' perspective of volunteers. *Soc. Work Health Care* 51, 125–139 (2012).
  35. Haldar, S. et al. Use and impact of an online community for hospital patients. *J. Am. Med. Informatics Assoc.* 27, 549–557 (2020).
  36. Ezumi, H. et al. Peer support via video-telephony among frail elderly people living at home. *J. Telemed. Telecare* 9, 30–34 (2003).
  37. Lindsay-Smith, G., O'Sullivan, G., Eime, R., Harvey, J. & Van Uffelen, J. G. Z. A mixed methods case study exploring the impact of membership of a multi-activity, multicentre community group on social wellbeing of older adults. *BMC Geriatr.* (2018) doi:10.1186/s12877-018-0913-1.
  38. Oetzel, J. G. et al. Kaumātua Mana Motuhake: Peer education intervention to help Māori elders during later-stage life transitions. *BMC Geriatr.* 20, 1–13 (2020).
  39. MacKean, R. & Abbott-Chapman, J. Older people's perceived health and wellbeing: The contribution of peer-run community-based organisations. *Health Sociology Review* (2012) doi:10.5172/hesr.2012.21.1.47.
  40. Costello, L., McDermott, M. L., Patel, P. & Dare, J. 'A lot better than medicine' – Self-organised ocean swimming groups as facilitators for healthy ageing. *Heal. Place* (2019) doi:10.1016/j.healthplace.2019.102212.
  41. Hansji, N. L., Wilson, N. J. & Cordier, R. Men's Sheds: Enabling environments for Australian men living with and without long-term disabilities. *Heal. Soc. Care Community* (2015) doi:10.1111/hsc.12140.
  42. Kritz, M., Thøgersen-Ntoumani, C., Mullan, B., McVeigh, J. & Ntoumanis, N. Effective peer leader attributes for the promotion of walking in older adults. *Gerontologist* 60, 1137–1148 (2020).
  43. Dunlop, W. L. & Beauchamp, M. R. Birds of a feather stay active together: A case study of an all-male older adult exercise program. *J. Aging Phys. Act.* (2013) doi:10.1123/japa.21.2.222.
  44. Killingback, C., Tsofiou, F. & Clark, C. Older



- people's adherence to community-based group exercise programmes: A multiple-case study. *BMC Public Health* (2017) doi:10.1186/s12889-017-4049-6.
45. Office for National Statistics. *Coronavirus and the social impacts on older people in Great Britain: 3 April to 10 May 2020*. (2020).
  46. Vrach, I. T. & Tomar, R. Mental health impacts of social isolation in older people during Covid-19 pandemic. *Progress in Neurology and Psychiatry* (2020) doi:10.1002/pnp.684.
  47. Age UK. *The impact of Covid-19 to date on older people's mental and physical health*. (2020).
  48. Age Cymru. *Experiences of people aged 50 or over in Wales during the first Covid-19 lockdown, and the road to recovery*. (2020).
  49. Flett, G. L. & Heisel, M. J. Aging and Feeling Valued Versus Expendable During the Covid-19 Pandemic and Beyond: a Review and Commentary of Why Mattering Is Fundamental to the Health and Well-Being of Older Adults. *Int. J. Ment. Health Addict.* (2020) doi:10.1007/s11469-020-00339-4.
  50. Tokazhanov, G., Tleuken, A., Guney, M., Turkyilmaz, A. & Karaca, F. How is Covid-19 experience transforming sustainability requirements of residential buildings? A review. *Sustainability (Switzerland)* (2020) doi:10.3390/su12208732.
  51. D'cruz, M. & Banerjee, D. 'An invisible human rights crisis': The marginalization of older adults during the Covid-19 pandemic – An advocacy review. *Psychiatry Research* (2020) doi:10.1016/j.psychres.2020.113369.
  52. Psychiatric Research Unit, M. H. C. N. Z. The WHO-Five Well-being Index. <https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Pages/default.aspx>.
  53. Russell, D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *J. Pers. Assess.* 66(1), 20–40 (1996).
  54. The EuroQol Group. EuroQol-a new facility for the measurement of health-related quality of life. *Heal. policy.* 16(3), 199-208. (1990).
  55. Madsen, W., Ambrens, M. & Ohl, M. Enhancing Resilience in Community-Dwelling Older Adults: A Rapid Review of the Evidence and Implications for Public Health Practitioners. *Front. Public Heal.* 0, 14 (2019).
  56. Brown, S. L., & Okun, M. A. Using the caregiver system model to explain the resilience-related benefits older adults derive from volunteering. in *The Resilience Handbook: Approaches to Stress and Trauma*, 169–82. (2013).
  57. Bennett, K. How to achieve resilience as an older widower: turning points or gradual change? *Ageing Soc.* 30, 369–382 (2010).
  58. Wells, M. Resilience in Older Adults Living in Rural, Suburban, and Urban Areas. *Online J. Rural Nurs. Heal. Care* 10, 45–54 (2010).
  59. Seppala, E., Rossomando, T. & Doty, J. R. Social connection and compassion: Important predictors of health and well-being. *Soc. Res. An Int. Q.* 80, 411–430 (2013).
  60. Centre for Policy on Ageing. Resilience on older age. *InPsych* (2014).
  61. MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K. & Wicker, E. R. The impact of resilience among older adults. *Geriatr. Nurs.* (Minneap). 37, 266–272 (2016).
  62. Smith, J. L. & Hollinger-Smith, L. Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Ageing Ment. Heal.* 19, 192–200 (2015).
  63. Burcham, C. Resiliency as we age. <https://extension.illinois.edu/blogs/2021-01-20-resiliency-we-age> (2021).
  64. Erikson, E. H. The life cycle completed: A review. in (W.W. Norton, 1982).
  65. Krause, N. Meaning in Life and Healthy Aging. *Hum. Quest Mean.* 455–478 (2013) doi:10.4324/9780203146286-29.
  66. Pickenn, A. L. P. Quality of life in older people with mental health difficulties. <https://ethos.bl.uk/OrderDetails.do?uin=uk.bl.ethos.578486> (2012).
  67. Bohlmeijer, E., Roemer, M., Phd, P. C. & Smit, F. The effects of reminiscence on psychological well-being in older adults: A meta-analysis. <https://doi.org/10.1080/13607860600963547> 11, 291–300 (2007).
  68. Mental Health Foundation. *Response to an Age Friendly Wales – our Strategy for an Ageing Society*. (2021).



