

Egwyddorion Ymgysylltu â'r Gymuned er mwyn Grymuso





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Is-adran Gwella Iechyd,
Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rhif 2 Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd CF10 4BZ

Ffôn: +44 (0)29 2022 7744

 @IechydCyhoeddus

icc.gig.cymru

Egwyddorion Ymgysylltu â'r Gymuned er mwyn Grymuso

Cyflwyniad i Egwyddorion Ymgysylltu â'r Gymuned er mwyn Grymuso

Ar gyfer pwy mae'r canllaw hwn?

Cynhyrchwyd y canllaw hwn ar gyfer staff sy'n gweithio yn Iechyd Cyhoeddus Cymru. Pwrpas y canllaw yw cefnogi ymarfer myfyriol am weithgarwch ymgysylltu â'r gymuned ac i annog ymddygiadau sy'n arwain at rymuso, yn hytrach na rhwystro grymuso yn anfwriadol. Fel gweithwyr proffesiynol, gallwn ddefnyddio'r canllaw hwn i fwrw golwg ar arferion cyfredol o fewn ein cylch dylanwad, mewn perthynas â'r egwyddorion a gyflwynwyd. Bwriedir i'r canllaw hwn hefyd roi'r wybodaeth sydd ei hangen ar staff i eirioli dros ymarfer gwell o fewn Iechyd Cyhoeddus Cymru ac wrth weithio gyda sefydliadau partner.

Beth yw ymgysylltu â'r gymuned er mwyn grymuso a pham ei fod yn bwysig?

Mae grymuso yn ymwneud â chysylltiadau pŵer a strategaethau ymyrraeth sy'n anelu yn y pen draw at herio anghyfiawnder cymdeithasol drwy brosesau gwleidyddol a chymdeithasol. Nod grymuso yw galluogi pobl i gymryd rheolaeth o'r camau gweithredu a'r penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau (Woodall et al. 2010). Mae grymuso cymunedau sy'n rhoi cychwyn ar reolaeth fwy unigol a thorfol yn hybu iechyd ynddo'i hun (Burton et al. 2004; Popay et al. 2007). Rydym yn gwybod bod grymuso hefyd yn gwella perthnasoedd cymdeithasol ar lefel yr unigolyn a'r boblogaeth (Popay et al. 2007), ac yn gwella datblygiad a darpariaeth gwasanaethau (Popay & Williams 2016).

Mae grymuso yn fwy nag ymwneud, cyfranogi neu ymgysylltu â chymunedau (WHO, 2009). Serch hynny, mae ymgysylltu â'r gymuned yn ddull effeithiol o wella iechyd a lles. Pan fydd ymgysylltiad cymunedol yn cael ei wneud yn dda, beth bynnag fo pwrpas ac amcanion cyffredinol y gweithgaredd ymgysylltu, gall greu amodau lle gall unigolion a chymunedau gipio grym a gwneud neu gyfrannu penderfyniadau a allai ddylanwadu ar benderfyniadau cymdeithasol, economaidd, diwylliannol a gwleidyddol ym maes iechyd. Yn yr un modd, mae tystiolaeth yn awgrymu y gall ymgysylltiad cymunedol gwael achosi niwed gan arwain at ddadurthiad a dadrymuso.

Yn y canllaw hwn rydym wedi osgoi cynnig diffiniad o 'gymuned' yn fwriadol. Credwn fod y cysyniad o gymuned yn agored i sawl ddehongliad gwahanol ac y gellir cymhwyso'r egwyddorion i unrhyw grŵp o bobl. Mae profiad yn dweud wrthym fod pobl yn dosbarthu eu hunain i gymunedau y maen nhw'n credu eu bod yn perthyn iddynt. Mae pobl yn rhan o fwy nag un gymuned ac efallai y byddant yn uniaethu â chymuned yn y gwaith; mewn ysgol neu addysg; gydag eraill sydd â nodweddion neu ddiddordebau tebyg; yn ogystal â lle maen nhw'n byw (What Works Wellbeing, 2017).

Rydym yn gwybod bod yna lawer o rwystrau i rymuso systematig, sy'n cynnwys ymarfer ymgysylltu â'r gymuned, diwylliant proffesiynol, pŵer lleoliadol, gofynion polisi cenedlaethol ac ethos a diwylliant sefydliadau'r sector cyhoeddus (Popay & Williams, 2016). Felly, rydym wedi gwneud gwaith i archwilio, i ddeall a bod yn eglur ynglŷn â'r ffactorau sy'n cyfrannu at ymgysylltiad cymunedol effeithiol ac aneffeithiol er mwyn grymuso.

Pam mae'r canllawiau hyn yn hanfodol i ymarfer Iechyd y Cyhoedd?

Mae'r canllaw hwn yn disgrifio'r egwyddorion a ddatblygwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, ac yn cefnogi ymarfer myfyriol ar ymgysylltu â'r gymuned sy'n arwain at rymuso. Dylai fod o ddiddordeb arbennig i'r gweithlu iechyd cyhoeddus gan ei fod yn cefnogi ac yn galluogi unigolion a chymunedau i gael mwy o ddylanwad ar benderfyniadau sy'n effeithio arnynt, ac mae eu hiechyd a'u lles yn thema ganolog sy'n rhedeg drwy Fframwaith Sgiliau a Gwybodaeth Iechyd y Cyhoedd (2016).

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn rhoi'r rhwymedigaeth gyfreithiol i ni weithio'n well gyda phobl a chymunedau. Mae'r egwyddorion hyn yn ategu blaenoriaethau'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol ac yn cyd-fynd â chanllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (2016) (NG44) Ymgysylltu â'r Gymuned: gwella iechyd a lles a lleihau anghydraddoldebau iechyd. Yn foeseogol, mae'n bwysig bod meithrin cysylltiadau â'r gymuned yn ceisio gwneud dim niwed; rhagwelir y bydd mabwysiadu'r egwyddorion yn llywio arferion ymgysylltu â'r gymuned mewn ffordd foeseogol.

Cymhwyso'r egwyddorion wrth ymarfer ymgysylltiad cymunedol

Mae sylfaen dystiolaeth wedi'i hen sefydlu ar yr arfer o gynnwys y cyhoedd, cyfranogi, ymgysylltu a chyd-gynhyrchu. Mae amrywiaeth o fodelau ac adnoddau ar gyfer ymgysylltu ar gael i helpu sefydliadau i weithio'n effeithiol gyda chymunedau (Cyfranogaeth Cymru, CHEx). Ar draws y sbectrwm o ymarfer ymgysylltu, gellir cymhwyso Egwyddorion Ymgysylltu â'r Gymuned er mwyn Grymuso er mwyn galluogi ad-drefnu pŵer.

Yng Nghymru, mae gennym hefyd yr **Egwyddorion Cenedlaethol ar gyfer Ymgysylltu â'r Gymuned** a gynhyrchwyd gan Participation Cymru yn 2011. Mae'r egwyddorion hyn yn ategu ein gwaith o rymuso cymunedau, yn cynnig mwy o fanylion o ran yr arfer o ymgysylltu, ac yn adnodd defnyddiol i weithwyr proffesiynol iechyd y cyhoedd ar lefel weithredol. Mae Cymru hefyd yn elwa o'r **Safonau Cenedlaethol ar gyfer Cyfranogiad Plant a Phobl Ifanc**, sy'n helpu sefydliadau ac unigolion i ymgysylltu â phlant a phobl ifanc. Maent yn cefnogi'r broses, ansawdd gwaith a phrofiad y rhai sy'n gysylltiedig; ac yn cydnabod bod cynnwys plant yn ganolog i wella lles cymunedol.

Mae mwy o wybodaeth ar gael yn adran adnoddau defnyddiol y canllaw hwn.

Datblygu Egwyddorion Ymgysylltu â'r Gymuned er mwyn Grymuso

Datblygwyd yr egwyddorion drwy ddefnyddio dulliau cyfranogol drwy gydol y broses ddatblygu. Roedd yn cynnwys gweithio gydag aelodau'r gymuned, gweithwyr o sefydliadau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector ac amrywiaeth o wahanol staff o bob rhan o'r Gyfarwyddiaeth Iechyd a Lles yn Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cychwynnodd y gwaith mewn gweithdy yn 2016 lle'r oedd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio gyda phobl eraill oedd yn gyfarwydd fel arbenigwyr yn y maes hwn i ddatblygu set o egwyddorion i arwain arferion ymgysylltu â'r gymuned yng Nghymru. Datblygwyd eu harbenigedd drwy'r byd academiaidd, byd gwaith neu brofiad personol o arferion ymgysylltu â'r gymuned. Ar ôl i gyfranogwyr y gweithdai ddatblygu a chytuno ar yr egwyddorion, roeddem yn teimlo ei bod yn bwysig profi eu dilysrwydd gyda sefydliadau sy'n gweithio gyda chymunedau i asesu a oedd pobl sy'n gweithio yn y maes yn dehongli'r egwyddorion yn ôl y bwriad. Ar yr un pryd, gwnaethom waith i ystyried a oeddent yr egwyddorion yn cael eu hystyried yn bwysig i aelodau'r gymuned yng Nghymru. Llywiodd y canfyddiadau o'r darnau hyn o waith ddatblygiad y canllawiau.

Roeddem yn awyddus i gynnwys darpar ddefnyddwyr wrth ddatblygu'r canllawiau, felly cynhaliwyd tri gweithdy gyda staff o bob rhan o'r Gyfarwyddiaeth Iechyd a Lles i archwilio eu dealltwriaeth o'r canllawiau ac i gasglu eu hawgrymiadau am newidiadau gyda'r bwriad o wella'r canllawiau.



Egwyddorion Ymgysylltu â'r Gymuned er mwyn Grymuso



Canlyniad ymgysylltu llwyddiannus
a'r gymuned yw cymunedau sydd wedi'n grymuso.
Mae grymuso cymunedau ynddo'i hun yn ddull o hybu iechyd.

Egwyddor 1:

Mae ymgysylltu'n effeithiol â'r gymuned yn broses barhaus, hirdymor, sy'n rhan allweddol o'n gwaith.



Egwyddor 2:

Dylai'r broses gynnwys sefydlu perthnasoedd cadarn, yn seiliedig ar ymddiriedaeth, sy'n cael eu meithrin drwy greu mannau i bawb gyfranogi mewn modd cyfartal.



Egwyddor 3:

Dylid cydnabod nad yw pŵer yn gyfartal a bod angen dysgu ildio pŵer.



Egwyddor 5:

Mae'r defnydd o derminoleg yn holl bwysig; mae disgrifiadau o gymunedau yn medru creu stigma, tanseilio pŵer a bod yn groes i'r ffordd mae'r gymuned yn gweld ei hun.



Egwyddor 4:

Dylid cydnabod a gwerthfawrogi'r hyn sydd gan y gymuned i'w gynnig ac adeiladu ar ei chryfderau.



Egwyddor 6:

Dylid cydnabod a gwerthfawrogi pob math o wybodaeth mewn modd gyfartal a dysgu gyda'n gilydd ac oddi wrth ein gilydd.



Egwyddor 7:

Dylid cydnabod a gwerthfawrogi gweithwyr rheng flaen yn y gymuned; gellir ymgysylltu er mwyn grymuso ei hwyluso gan gweithio trwy bobl eraill.



Egwyddor 8:

Yn aml, mae angen newidiadau oddi mewn i asiantaethau ac nid yn y cymunedau eu hunain. Dylid bod yn agored i ddysgu newydd ac yn ddigon dewr i gyfaddef nad oes gennym yr holl atebion.





Egwyddor 1:

Mae ymgysylltu'n effeithiol â'r gymuned yn broses barhaus, hirdymor, sy'n rhan allweddol o'n gwaith.



Egluro'r eirfa...

Mae defnyddio '**rhan allweddol**' yn y cyd-destun hwn yn golygu y dylai ymgysylltiad cymunedol sy'n ceisio grymuso gael ei ymgorffori yn ein ffordd o weithio, fel ei fod yn rhywbeth sy'n rhan awtomatig o arferion bob dydd.



Cwestiynau myfyriol:

A fydddech chi'n teimlo'n gyfforddus yn cwestiynu'r cyllid tymor byr a ddyrannwyd i ddarn o waith?

Yn eich barn chi, beth yw'r rhwystrau i ddatblygu dull parhaol a hirdymor gyda chymunedau lle rydych yn gweithio ynddynt i gyflawni canlyniadau iechyd cyhoeddus?

Beth yw eich rôl chi wrth helpu eraill i oresgyn y rhwystrau i ymgysylltu â'r gymuned mewn ffordd sy'n rhan allweddol o'ch gwaith a sy'n hirdymor?

Mae'r egwyddor hon yn canolbwyntio ar yr angen i ymgysylltiad cymunedol er mwyn grymuso gael ei ymgorffori i arferion iechyd y cyhoedd, a phroffesiynau eraill, wrth gynllunio a darparu ymyriadau, rhaglenni a gwasanaethau. Bydd arferion o'r fath yn cyfrannu at greu amodau lle gall cymunedau lywio datblygiad prosiectau lleol. Mae'n bwysig datblygu deialog barhaus gyda chymunedau ac oddi fewn iddynt.

Ni ddylid ystyried ymgysylltiad cymunedol fel rhywbeth ychwanegol at brosiect sydd eisoes wedi'i ddiffinio. Bydd dylanwadu ar ein partneriaid a'n rhanddeiliaid i'w helpu i ddeall bod ymgysylltiad cymunedol yn fwy nag ymarfer ticio blychau, a'i bod yn cynnwys proses ymgysylltu frwd a pharhaol yn ystod unrhyw brosiect, yn hanfodol nid yn unig i lwyddiant y prosiect, ond i ddylanwadu ar lefel ymgysylltiad cymunedau lleol yn y dyfodol yn yr hirdymor.

Bu cyfranogwyr grwpiau ffocws y sefydliad (Public Health Wales, 2018) yn meddwl er mwyn gwneud ymgysylltiad cymunedol sy'n anelu at ymrymuso rhan o ymarfer bob dydd yn awtomatig...

"...rydych chi angen bod yn ymgysylltu yn barhaus â'r gymuned, ac nid oes dyddiad cau."

(Cyfranogwr F)

Mae tystiolaeth (Popay et al. 2007) yn dangos, lle mae gan gymunedau hanes o ymgysylltiad gwael yn y gorffennol bod hyn yn debygol o gael effaith negyddol ar fentrau ymgysylltu â'r gymuned yn y dyfodol drwy effeithio ar lefel yr ymddiriedaeth rhwng cymunedau a sefydliadau. Dywedodd Harden et al. (2015) hefyd fod cymunedau'n fwy tebygol o fod yn sinigaidd neu'n teimlo dan fygythiad yn seiliedig ar brofiad blaenorol o arferion ymgysylltu gwael gyda sefydliadau sy'n ymgysylltu. Canlyniad hynny yw eu bod yn llai tebygol o weld gwerth ymgysylltu â'r gymuned.

Fel gweithwyr proffesiynol, efallai y bydd gennym brofiad o'r rhwystrau sy'n bodoli sy'n gwneud ein ffordd o weithio yn unol â'r egwyddor hon yn heriol. Er enghraifft, weithiau gall cyllid byr dymor ar gyfer prosiectau yn ogystal â diffyg diddordeb o fewn cymunedau a sefydliadau lleol ei gwneud yn anoddach i gadw ymgysylltiad cymunedol er mwyn grymuso fel nod hirdymor. Gall fod tyndra rhwng cynllunio a datblygu gwaith sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau ac yn yr amser sydd ei angen i sefydlu perthynas waith o fewn cymunedau.

Mae canllawiau NICE (NG44) (2016) yn cydnabod bod arferion da o ran ymgysylltu â'r gymuned angen rhoi cydnabyddiaeth i feithrin perthnasoedd, ymddiriedaeth, ymrwymiad, arweinyddiaeth a gallu ar draws cymunedau lleol a sefydliadau statudol. Mae cynllunio adnoddau digonol a chynnwys cymunedau yn gynnar yn y broses i siapia'r fenter arfaethedig yn gyfrifoldebau pwysig i unrhyw un sy'n dymuno cyflawni ymgysylltiad cymunedol effeithiol dros amser.

Mae cyfranogiad cymunedol yn broses gymhleth ac ailadroddus, a all newid, tyfu neu leihau yn seiliedig ar berthnasoedd o fewn cymunedau eu hunain ac asiantaethau allanol. (Wallerstein, 2006). Gall fod yn anodd mynd i'r afael â'r rhwystrau i ymgysylltu â'r gymuned. Fodd bynnag, bydd cadw mewn cof y dystiolaeth ar gyfer ymgysylltiad systematig a hirdymor ar gyfer ymgysylltu a'r niwed canlyniadol y gall ymgysylltiad cymunedol aneffeithiol ei gael, yn helpu i eirioli dros newid i gefnogi ymgysylltiad cymunedol effeithiol ar gyfer grymuso. Ein cyfrifoldeb proffesiynol ni yw dylanwadu ar y ffyrdd o weithio i wreiddio'r egwyddorion sy'n arwain at rymuso i'n harferion ein hunain; yn ogystal ag eirioli dros arferion gwell wrth weithio gyda sefydliadau partner. Efallai y gallwn ddechrau drwy herio amcanion byr dymor; neu ymrwymo i fod yn onest ac yn eglur gyda chymunedau o'r cychwyn cyntaf am natur cyllid prosiect byr dymor.



Egwyddor 2:

Dylai'r broses gynnwys sefydlu perthnasoedd cadarn, yn seiliedig ar ymddiriedaeth, sy'n cael eu meithrin drwy greu mannau i bawb gyfranogi mewn modd cyfartal.



Egluro'r eirfa...

Pan trafodir '**mannau i bawb gyfranogi mewn modd cyfartal**' yn yr egwyddor hon y nod yw cyfleu'r angen i ddarparu cyfleoedd, heb agenda a bennwyd ymlaen llaw, i gymunedau ymgysylltu â'i gilydd ac asiantaethau allanol, mewn ffyrdd sy'n eu galluogi i archwilio materion gyda grym ac awdurdod cyfartal. Gall y cyfleoedd hyn ddigwydd mewn mannau ffisegol neu rithwir.



Cwestiynau myfyriol:

Sut gallech chi greu cyfle i gymuned ddod at ei gilydd gydag asiantaethau allanol, heb unrhyw agenda a bennwyd ymlaen llaw?

Beth allech chi chwilio amdano er mwyn penderfynu a yw'r perthnasoedd a ddatblygwyd yn ystod darn o waith yn seiliedig ar ymddiriedolaeth, pŵer ac awdurdod cyfartal?

Mae'n bwysig creu cyfleoedd lle gall cymunedau ddod ynghyd, dod i adnabod ei gilydd ac adeiladu perthnasau a fydd yn eu galluogi i gymryd rheolaeth.

Mae tystiolaeth gan Burton et al. (2004) and Brunton et al. (2015b) yn dangos bod angen amser i ddatblygu perthnasoedd o ymddiriedaeth a chydweithio o fewn cymunedau a rhwng cymunedau ac asiantaethau allanol. Mae'n bwysig creu cyfleoedd lle gall cymunedau ddod ynghyd, dod i adnabod ei gilydd ac adeiladu perthnasau a fydd yn eu galluogi i gymryd rheolaeth.

Roedd cyfranogwyr grwpiau ffocws cymunedol (Public Health Wales, 2018) yn teimlo bod sefydlu perthnasau o fewn cymunedau yn hanfodol ar gyfer defnyddio grym ar y cyd.

"Pam? Oherwydd eich bod gyda'ch gilydd."

(Cyfranogwr L)

"Mae gennych chi fwy o rym wrth weithio mewn tîm, fel grŵp, na gweithio fel unigolion yn unig."

(Cyfranogwr D)

Prin yw'r cyfleoedd ar gyfer cymunedau i ymgysylltu â'i gilydd ac mae asiantaethau allanol yn cael eu creu heb agenda. Mae sefydliadau sydd angen cynnwys cymunedau mewn prosesau gwneud penderfyniadau yn aml yn 'gwahodd' ymgysylltu i mewn i gynllun cyfranogi a benderfynwyd ymlaen llaw. Mae'n bwysig cydnabod mai drwy wneud hyn, mae gan sefydliadau rym dros yr agenda, er anfantais o bosibl i adeiladu'r math o berthnasau ymddiriedus sy'n hanfodol ar gyfer creu'r amodau ar gyfer grymuso cymunedol.

...mae angen i sefydliadau ystyried y swyddogaeth y mae grym a dylanwad yn ei chwarae...

Er mwyn i gyfleoedd fod yn gwbl gyfranogol, mae angen i sefydliadau ystyried y swyddogaeth y mae grym a dylanwad yn ei chwarae, gydag asiantaethau allanol ac yn y cymunedau eu hunain fel ei gilydd.

Gall gweithwyr proffesiynol hwyluso'r broses i gymunedau cydweithio, a gallan nhw fod yn rhan o sefydlu mannau sy'n galluogi cymunedau i ymgysylltu mewn sgwrs gyda grym ac awdurdod cyfartal, heb fod yn ymrwymedig gan gyfyngiadau.

Wrth weithio gyda chymunedau, rydym ni angen deall beth sy'n briodol o bersbectif y cymunedau; ystyried pryd i gefnogi a pha bryd i sefyll o'r neilltu, fel bod cymunedau yn gallu rheoli'r sefyllfa.

Mae Harden et al. (2015) yn cynghori bod yn rhaid inni deilwra dulliau ymgysylltu yn unol â gwahanol grwpiau targed. Yn ogystal, mae Bagnall et al. (2016) yn awgrymu bod angen 'pecyn cymorth' amrywiol o ddulliau i ymgysylltu â chymunedau yn y DU er mwyn ymgysylltu ag amrediad eang o boblogaethau a materion iechyd a llesiant.



Egwyddor 3:

Dylid cydnabod nad yw pŵer yn gyfartal a bod angen dysgu ildio pŵer.



Egluro'r eirfa...

Defnyddir y termau '**cydnabod**' ac '**ildio pŵer**' yn yr egwyddor i gyfathrebu pwysigrwydd gweithwyr proffesiynol yn derbyn bod ganddyn bŵer dros unigolion a chymunedau; ac ymateb yn amlwg i hyn, gan ddod o hyd i ffyrdd o weithio gyda chymunedau i alluogi ffurfiau newydd o bŵer.



Cwestiynau myfyrion:

Ydych chi'n cydnabod y pŵer y mae eich swydd broffesiynol yn ei roi i chi wrth weithio gyda chymunedau?

A fydddech chi'n gyfforddus ynglŷn ag ildio'ch pŵer yn benodol?

Ydych chi wedi cael profiad o weithio gyda sefydliadau cymunedol a chymunedau lleol sydd wedi dangos eu bod yn defnyddio eu pŵer torfol i ysgogi newid?

Beth fydddech chi'n wneud i gael mewnwelediad i sut mae pobl yn gweithredu ac yn ymddwyn tuag at ei gilydd mewn cymunedau?

Nod yr egwyddor hon yw cyfleu'r neges bod pŵer yn bodoli mewn cymdeithas ac nad oes gan bob unigolyn yr un pŵer. Mae pŵer yn gysyniad cymhleth, ond yn ei hanfod, mae'n bodoli o fewn perthnasoedd; mae faint o bŵer y mae pobl yn teimlo sydd ganddyn nhw wedi'i ddylanwadu gan ystod eang o ffactorau sy'n cynnwys mynediad at arian, addysg dda, gwaith da, statws cymdeithasol ac argaeledd rhwydweithiau cymorth cymdeithasol. Cyfeirir yn aml at bŵer fel y lefel o reolaeth sydd gan unigolion a chymunedau dros eu bywydau eu hunain. Mae'r lefel o reolaeth sydd gan bobl yn eu bywydau eu hunain a'r cyfleoedd i gymryd rhan ac ymgysylltu'n llawn â chymdeithas yn bwysig ar gyfer iechyd a lles; '*...yr anghydraddoldebau sy'n bodoli oddi fewn i'r rhain sy'n chwarae rhan fawr wrth gynhyrchu'r graddiant cymdeithasol*' (Marmot, 2005).

Yn y lle cyntaf mae'r egwyddor hon yn cyfeirio at y pŵer sydd gan weithwyr proffesiynol, gan gynnwys sefydliadau'r sector cyhoeddus a thrydydd sector, dros unigolion a chymunedau. Er y byddai llawer yn dadlau y gellid defnyddio pŵer o'r fath mewn ffordd bositif i ysgogi newid cymdeithasol, mae tystiolaeth yn awgrymu bod y 'pŵer' sydd gan weithwyr proffesiynol a sefydliadau yn rhwystr sylfaenol i rymuso unigolion a chymunedau yn systematig. Nid yw rhai gweithwyr proffesiynol yn hoffi cydnabod bod ganddyn nhw '**bŵer dros eraill**' – sy'n cyfeirio at allu a gweithredoedd gymharol bwerus y gweithredwr i effeithio ar weithredoedd a meddyliau pobl heb rym (Public Health Wales, 2018). Fodd bynnag, mewn gwirionedd, mae hyn yn aml yn wir. Ar lefel sylfaenol iawn, mae gan weithwyr proffesiynol y pŵer i benderfynu ar raglen waith mewn cymunedau yn ogystal â dewis lleoliadau ac amseroedd cyfarfodydd. Roedd aelodau grwpiau ffocws cymunedol (Public Health Wales, 2018) yn deall y grym sydd gan sefydliadau a gweithwyr proffesiynol er anfantais iddyn nhw.

"Felly, dywedir wrthym yr hyn yr ydym ei eisiau fel tenantiaid, dyna beth sy'n digwydd. Rydym ni [y sefydliad] wedi bod yn gwneud hyn ers blyneddau, rydym yn gwybod beth yr ydych ei eisiau, ond ni fu unrhyw ymgysylltiad. Nid yw'r ymgysylltiad yn gofyn i chi beth yr ydych ei eisiau, mae'n dweud, dyma beth yr ydym yn wybod yr ydych ei angen, a wnewch chi gofrestru ar ei gyfer felly?" (Cyfranogwr F)

Yn ail, mae'n bwysig cydnabod bod grym awdurdod hefyd yn bodoli o fewn cymunedau. Unwaith eto, mae'n bodoli mewn perthnasau rhwng aelodau'r gymuned, ac yn ei hanfod, mae'n ymwneud â'r rhyngweithiadau a'r prosesau gwneud penderfyniadau ffurfiol ac anffurfiol sy'n nodi sut mae aelodau'r gymuned yn ymddwyn tuag at ei gilydd. Mae'n bwysig bod gan unigolion sy'n gweithio gyda chymunedau rhywfaint o fewnwelediad i ddynwedd grym mewn cymunedau. Nod yr egwyddor hon yw annog unigolion sy'n gweithio gyda chymunedau i gydnabod yn agored bod ganddyn nhw bŵer ac i gydnabod hynny er mwyn galluogi cymunedau i gymryd rheolaeth; mae'n rhaid iddyn ildio eu pŵer eu hunain. Wrth wneud hynny byddant yn helpu i greu rhai o'r amodau sy'n ffafriol i rymuso. Dylai eu gwaith hwyluso a chefnogi newid mewn tri gwahanol fath o bŵer.

- Mae '**pŵer i**' yn cyfeirio at y newidiadau mewn pŵer sy'n galluogi cymuned i wireddu ei hawliau, ac wrth wneud hynny, i gymryd penderfyniadau a chymunedau ar y cyd i newid pethau'n uniongyrchol neu i ddylanwadu ar weithredoedd pobl eraill.
- Mae '**pŵer gyda**' yn cyfeirio at newid sy'n galluogi aelodau a grwpiau cymunedol i gael perthynas fwy positif gyda grwpiau cymunedol eraill ac asiantaethau allanol.
- Mae '**pŵer o fewn**' yn cyfeirio at ymwybyddiaeth cymunedau o'r gallu mewnol i weithredu yn ogystal ag ymdeimlad cryfach o effeithiolrwydd grŵp, hunaniaeth dorfol ac achos cyffredin.

Mae Canllawiau NICE (NG44) (2016) 1.5 yn argymhell y dylai gweithwyr proffesiynol ei gwneud yn hawdd i gymunedau gymryd rhan ac y dylent nodi rhwystrau rhag cymryd rhan. Nododd Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yr angen i gynnwys pobl sydd â diddordeb mewn cyflawni'r nodau llesiant. Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth yn awgrymu y gall pŵer a deinameg pŵer atal pobl rhag cymryd rhan a chyfrannu'n ystyrlon. Mae tystiolaeth sy'n sail i'r egwyddor hon yn awgrymu mai diwylliant proffesiynol o rym a rheolaeth yw un o'r rhwystrau niferus rhag grymuso.



Egwyddor 4:

Dylid cydnabod a gwerthfawrogi'r hyn sydd gan y gymuned i'w gynnig ac adeiladu ar ei chryfderau.



Egluro'r eirfa...

Mae'r 'hyn sydd gan y gymuned i'w gynnig' yn cyfeirio at y gwahanol fathau o adnoddau o fewn cymuned; gan gynnwys amser, asedau corfforol, gwybodaeth, pobl a'u harbenigedd.

Mae 'adeiladu ar ei chryfderau' yn cyfeirio at alluogi cymuned i fanteisio i'r eithaf ar yr adnoddau hynny, ac at y camau a gymerir i ddatblygu gallu ac adnoddau mewn partneriaeth â'r gymuned a sefydliadau eraill dan sylw.



Cwestiynau myfyriol:

Ydych chi wedi gwneud gweithgaredd adeiladol o fewn cymunedau? A wnaethoch chi ystyried a oedd ei angen? Pwy benderfynodd?

Yn eich barn chi, beth yw manteision neu heriau datblygu cryfderau?

...mae angen i ni ystyried yr adnoddau, yr asedau a'r perthnasoedd sydd ar gael o fewn y gymuned...

Fel gweithwyr proffesiynol sy'n ymgysylltu â chymunedau mae angen i ni ystyried yr adnoddau, yr asedau a'r perthnasoedd sydd ar gael o fewn y gymuned, gan werthfawrogi'r gwerth a ddaw yn eu sgil. Dylai gweithio gyda chryfderau, strwythurau a rhwydweithiau cyfredol, a helpu i wneud y gorau o'u potensial, ddigwydd cyn ystyried unrhyw gamau meithrin gallu. Bydd gweithio fel hyn gyda chymunedau a sefydliadau yn helpu'r cymunedau eu hunain i nodi unrhyw feithrin gallu y gallai fod ei angen. Mae hyn yn cyd-fynd ag egwyddorion gofal iechyd darbodus.

Mynegodd cyfranogwyr grwpiau ffocws cymunedol (Public Health Wales, 2018) eu barn ynglŷn â phwysigrwydd cydnabod cryfderau'r gymuned yn ogystal â'u hamheuaeth ynglŷn ag ymarfer proffesiynol a seiliwyd ar brofiad negyddol blaenorol.

"Mae asiantaethau angen cydnabod y gall fod gan gymunedau gryfderau pobl, sgiliau neu hyd yn oed brofiad..."

(Cyfranogwr N)

"Fy nghwestiwn yw, a ydi asiantaethau mewn gwirionedd am wrando ar hynny?"

(Cyfranogwr D)

Mae Burton et al. (2004) yn awgrymu bod adeiladu ar weithgaredd cymunedol cyfredol, deall a pharchu cyfraniadau a chefnidiroedd y gymuned yn hanfodol i ymgysylltu'n effeithiol â chymunedau. Ystyrir asedau o fewn cymuned fel blociau adeiladu ar gyfer iechyd cymunedol a bod dull sy'n seiliedig ar asedau wrth ymgymryd ag ymgysylltiad cymunedol yn hanfodol (Bagnall et al. 2015).

Er mwyn osgoi gweithredoedd a allai lesteirio ymgysylltiad cymunedol effeithiol ar gyfer grymuso, dylai gweithwyr proffesiynol weithio i greu'r amodau lle gall cymunedau gydnabod, meithrin a chryfhau eu hasedau, gan adeiladu ar strwythurau cyfredol o fewn y gymuned.

...dull sy'n seiliedig ar asedau sy'n datblygu cryfderau a gallu cymunedau lleol...

Mae canllawiau NICE (NG44) (2016) 1.2.2 yn argymhell ein bod yn seilio cynlluniau cydweithio a phartneriaethau ar anghenion a blaenoriaethau lleol. Un o'r dulliau effeithiol sy'n cael ei argymhell yw'r dull sy'n seiliedig ar asedau sy'n datblygu cryfderau a gallu cymunedau lleol, sy'n cyd-fynd â'r egwyddor hon.



Egwyddor 5:

Mae'r defnydd o derminoleg yn holl bwysig; mae disgrifiadau o gymunedau yn medru creu stigma, tanseilio pŵer a bod yn groes i'r ffordd mae'r gymuned yn gweld ei hun.



Cwestiynau myfyriol:

Pa mor aml ydych chi wedi clywed pobl yn defnyddio termau a allai stigmatiddio cymunedau?

Pa dermau eraill y gallech eu defnyddio i ddisgrifio'r grwpiau o fewn y boblogaeth sy'n llai iach, mewn mwy o berygl o ddioddef afiechyd a marw'n gynharach? Beth fyddai barn y cymunedau am y termau hyn?

Ydych chi'n meddwl y gall newid y geiriau a ddefnyddiwyd newid dynameg pŵer?

Gall fod stigma a chywilydd yn gysylltiedig â geiriau yrydym yn eu defnyddio yn aml fel gweithwyr iechyd proffesiynol i ddisgrifio cymunedau, fel 'difreintiedig', 'wedi dadrymuso' ac 'amddifad', ac i ddisgrifio unigolion, fel 'corachaid', 'plant sy'n derbyn gofal', i'r cymunedau a'r unigolion yr ydym yn ceisio ymgysylltu â nhw. Gall hyn gael effaith negyddol ar rymuso.

Amlinellodd aelodau grwpiau ffocws y sefydliad (Public Health Wales, 2018) a oedd yn dangos eu dealltwriaeth o'r egwyddor hon drwy ddefnyddio geiriau sydd â stigma yn gysylltiedig â nhw.

"Y ci a fydder ei ladd. Dyna beth yr ydych chi'n meddwl beth mae'n ei ddweud, ynte?" (Cyfranogwr B)

"O bosibl, nid sut mae'r gymuned yn gweld ei hun ac wedi cael ei dadrymuso, ie" (Cyfranogwr H)

"A chael effaith negyddol wedyn. Dyna sut maen nhw'n teimlo. Maen nhw'n teimlo fel eu bod wedi cael eu dadrymuso" (Cyfranogwr C)

Mae'n angenrheidiol mewn ymarfer proffesiynol i wahaniaethu rhwng grwpiau poblogaeth, fel y gallwn ni ymdrin ag anghydraddoldebau iechyd, rhannu adnoddau a mesur canlyniadau. Fodd bynnag, drwy drosi'r mesurau sy'n gwahaniaethu grwpiau poblogaeth i labeli, mae risg inni ddadrymuso pobl drwy ddefnyddio geiriau na fydden nhw yn eu defnyddio i ddisgrifio eu hunain. Awgryma Alex & Whitty-Rogers (2012) y gall camddefnyddio iaith ymhlith gweithwyr iechyd proffesiynol achosi straen neu bryder, hyd yn oed os cânt eu defnyddio heb fwriad maleisus.

Mae Popay et al. (2007) yn awgrymu bod diwylliant ac agweddau proffesiynol, fel stereoteipio grwpiau cymunedol, a defnyddio 'delweddau diffygiol' o gymunedau, yn rhwystrau i ymgysylltiad cymunedol effeithiol. Mae'r term 'delweddau diffygiol' yn cyfeirio at y darluniau hynny sy'n atgyfnerthu'r stereoteip negyddol ystrydebol sy'n cael eu cyfleu drwy'r cyfryngau. Maent yn tueddu i dynnu ein sylw at unigolion ac ymddygiad yn hytrach na chanolbwyntio ar benderfyniadau iechyd ehangach, sy'n gallu creu stigma a chywilydd i unigolion sydd eisoes yn wynebu anghyfiawnder cymdeithasol.

Gall rhai o'r labeli a ddefnyddiwyd fod y tu hwnt i'r rheolaeth; er enghraifft, mae gennym fesurau fel 'Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru' sy'n offeryn hanfodol i gynorthwyo ein gwaith. Gall y naratif a ddefnyddiwyd i gyfleu ein dehongliad o'r data hwn, er enghraifft 'y gymuned fwyaf difreintiedig', awgrymu agweddau a safbwyntiau sy'n stigmatiddio cymunedau. Bydd rhoi sylw manwl i'r termau a ddefnyddiwyd yn gyhoeddus, ac ymgysylltu ag aelodau'r gymuned mewn sgysiau i ddewis ac i gytuno ar iaith briodol, yn annog naratif mwy positif a chydbwysedd grym mwy cyfartal.

Yng Nghymru, mae cytuno ar derminoleg yn y Gymraeg a'r Saesneg yn bwysig. Mae gan bobl yng Nghymru hawl i weld, i glywed ac i ddefnyddio'r Gymraeg ym mhob agwedd ar eu bywydau, unrhyw le yng Nghymru. Caiff y rhyddid hwn i bawb ddefnyddio'r Gymraeg ei gefnogi gan Safonau'r Gymraeg, y mae angen i bob sefydliad gwasanaethau cyhoeddus gydymffurfio â nhw. Mae'r gallu i unigolion a chymunedau ymgysylltu â sefydliadau drwy gyfrwng y Gymraeg yn bwysig ynddo'i hun er mwyn creu'r amodau sy'n galluogi grymuso.

Gall cymunedau sy'n defnyddio ieithoedd ar wahân i'r Gymraeg neu'r Saesneg wynebu rhwystrau i ymgysylltiad cymunedol er mwyn grymuso oherwydd cefnogaeth amlieithog annigonol (Harden et al. 2015). Mae Harden et al. (2015) yn argymhell y gallai defnyddio iaith glir oresgyn rhai rhwystrau diwylliannol a/neu ieithyddol. Mae canllawiau NICE (NG44) (2016) 1.5.2 yn argymhell darparu gwybodaeth mewn Saesneg clir ac ieithoedd a siaredir yn lleol ar gyfer siaradwyr sydd ddim yn medru'r Saesneg. Gallai hyn gynnwys annog aelodau o'r gymuned sy'n siarad iaith y gymuned i gymryd rhan yn ei chyfieithu.



Egwyddor 6:

Dylid cydnabod a gwerthfawrogi pob math o wybodaeth mewn modd gyfartal a dysgu gyda'n gilydd ac oddi wrth ein gilydd.



Egluro'r eirfa...

Mae'r ymadrodd **'cydnabod a gwerthfawrogi pob math o wybodaeth mewn ffordd gyfartal'** yn golygu bod y wybodaeth academiaidd a'r wybodaeth sy'n seiliedig ar brofiad sy'n dod o'r gymuned o'r un gwerth, ac y dylid gwerthfawrogi'r ddau. Mae deall gwahanol fathau o wybodaeth, o amrywiaeth o ffynonellau, yn bwysig i wneud penderfyniadau a all arwain at rymuso.



Cwestiynau myfyriol:

Ydych chi'n gwerthfawrogi gwybodaeth leyg – sy'n seiliedig ar brofiadau personol y gymuned – yn yr un ffordd â gwybodaeth academiaidd?

Pa mor gyfforddus ydych chi wrth ddefnyddio gwybodaeth academiaidd a lleyg gyda'i gilydd i lywio eich gwaith?

Mae gwahanol fathau o wybodaeth yn angenrheidiol i ddeall ac archwilio gwahanol agweddau sy'n bwysig i'n gwaith. Tra'n cydnabod bod gwybodaeth academiaidd a gwybodaeth sy'n seiliedig ar brofiad a ddaw o'r gymuned yn wahanol, mae'n bwysig cydnabod bod y ddau yn hanfodol, ac y dylid eu trin â gwerth cyfartal.

...bod gwybodaeth academiaidd a gwybodaeth sy'n seiliedig ar brofiad a ddaw o'r gymuned yn wahanol, mae'n bwysig cydnabod bod y ddau yn hanfodol...

Ceir hierarchaeth sefydledig o dystiolaeth ymchwil (o waith meta-ddadansoddi cadarn i astudiaethau achos bach). Mae'r dull hwn o raddio dystiolaeth yn seiliedig ar y rhagdybiaeth bod ffynonellau mwy cadarn (er enghraifft, Adolygiadau Systematig o RCTs) yn fwy tebygol o fod yn wir o'u cymharu â thystiolaeth o ffynonellau llai cadarn. Fodd bynnag, mae'r egwyddor hon yn ein cyngori i ddefnyddio pob math o wybodaeth, yn academiaidd yn ogystal â chyfraniad y cymunedau lleol i lywio'r hyn a wnawn. Nid yw cymhwyso gwybodaeth lleyg i faes iechyd y cyhoedd yn syniad newydd. Dadleuodd Popay & Williams (1996) os yw ymchwil iechyd y cyhoedd i gynnig dealltwriaeth o broblemau iechyd cyfoes sydd yr un mor gadarn ac yn fwy holistaidd, rhaid iddo ymgorffori a datblygu'r mewnwelediadau damcaniaethol a chysyniadol a gynigir gan waith gyda gwybodaeth leyg a phobl leyg. Cysyniad allweddol sy'n sail i'r egwyddor hon yw pwysigrwydd gwrando'n ofalus ar brofiadau personol unigolion a chymunedau.

Yn ogystal, mynegodd cyfranogwyr grwpiau ffocws cymunedol (Public Health Wales, 2018) fod cyfraniadau oddi wrth leygwyr a phobl broffesiynol yn darparu darlun ehangach ynglŷn â hysbysrwydd, gwybodaeth a phrofiad.

"...gall gwybodaeth gan leygwyr a phobl broffesiynol ategu ei gilydd. Os ydych chi'n defnyddio deunydd nad yw'n wybyddus i'r lleygwr, ac eto gall y lleygwr ddefnyddio deunydd nad yw'r gweithiwr proffesiynol yn ei wybod..." (Cyfranogwr N)

Mae Popay (heb ei gyhoeddi, 2019) yn awgrymu bod rhai mathau o wybodaeth yn fwy pwerus nag eraill ac yn cael eu defnyddio i freinio dealltwriaeth benodol o faterion iechyd a chymdeithasol a'u hatebion ac i ymyleiddio eraill. Yn y rhan fwyaf o gymdeithasau 'modern', ychydig iawn o bŵer sy'n gysylltiedig â'r wybodaeth 'o brofiad' rydym wedi'i chasglu yn ein bywydau bob dydd o'i gymharu â gwybodaeth broffesiynol sy'n seiliedig ar ymchwil; po fwyaf difreintiedig yw'r grŵp, y lleiaf gwerthfawr yn gymdeithasol yw eu gwybodaeth o brofiad.

Mae'r manteision o gydnabod a gwerthfawrogi gwybodaeth leyg a phroffesiynol fel mathau gwahanol ond cyfartal yn golygu bod cymunedau'n teimlo bod gweithwyr proffesiynol wedi clywed a gwrando ar eu stori ac y bydd datblygiad gwasanaethau neu ymyriadau yn cael eu llywio gan brofiadau personol o fyw yn y gymuned.

Fel gweithwyr proffesiynol, rydym yn fedrus wrth ddefnyddio dystiolaeth i lywio ein gwaith; mae angen ystyried sut rydym yn defnyddio gwybodaeth gynhenid y gymuned am fywyd yn eu cymunedau i lywio unrhyw waith datblygu a wnawn, a thrwy hynny, hwyluso grymuso.

Cefnogir yr egwyddor hon hefyd gan ganllawiau NICE (NG44) (2016). Mae'n argymhell mai un o egwyddorion cyffredinol arfer da wrth ymgysylltu â'r gymuned yw cydnabod, gwerthfawrogi a rhannu gwybodaeth, sgiliau a phrofiad yr holl bartneriaid, yn enwedig y rheini o'r gymuned leol.



Egwyddor 7:

Dylid cydnabod a gwerthfawrogi gweithwyr rheng flaen yn y gymuned; gellir ymgysylltu er mewn grymuso ei hwyluso gan gweithio trwy bobl eraill.



Egluro'r eirfa...

Yn y cyd-destwn hwn, mae 'gweithwyr rheng flaen' yn cyfeirio at bobl sydd eisoes yn gweithio i mewn neu gyda chymunedau fel broffesiynol neu gwirfoddolwr.



Cwestiynau myfyriol:

Sut gallech chi adnabod y bobl hynny sydd eisoes yn gweithio gyda chymunedau ac ar eu rhan a allai gynnig llwybr i mewn i'r gymuned honno?

Sut gallai gweithio drwy eraill ddylanwadu ar ganlyniad ymgysylltu â'r gymuned? Beth allai'r heriau fod heb fewnbwn unigolion allweddol?

Sut gallech chi nodi'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer ymgysylltu â'r gymuned o fewn prosiect? Beth allech chi ei wneud i sicrhau bod gan aelodau o dîm eich prosiect y sgiliau a'r cymwyseddau sydd eu hangen?

Sut gallech chi ganolbwyntio ar ddefnyddio a datblygu'r sgiliau a'r cymwyseddau o fewn cymunedau cyn dod â chefnogaeth allanol i mewn?

Mae'r egwyddor hon yn amlygu pwysigrwydd y rheini sy'n gweithio'n uniongyrchol â chymunedau ac ar eu rhan wrth hwyluso cysylltiadau rhwng y gymuned a sefydliadau neu asiantaethau partner. Gall unigolion allweddol o'r fath hefyd greu rhwydweithiau cymunedol ffurfiol neu anffurfiol gwerthfawr. Gallant ddarparu llwybr i'r gymuned, yn seiliedig ar eu mewnwelediad i sut mae pethau'n gweithredu yno, sy'n osgoi creu seilweithiau gwahanol neu newydd.

Er mwyn galluogi ymgysylltiad cymunedol effeithiol ar gyfer grymuso, mae Wallerstein et al. (2006) a Harden et al. (2015) yn amlygu pwysigrwydd defnyddio partneriaethau a rhwydweithiau cyfredol o fewn y gymuned, yn enwedig ar gyfer cael mynediad uniongyrchol i gymunedau a grwpiau cymunedol. Mae Burton (2004) yn cytuno, gan ychwanegu rhybudd y gall methu ag adeiladu ar strwythurau cyfredol yn y gymuned greu problemau sy'n llesteirio ymgysylltiad cymunedol effeithiol.

Cyfranogwyr grwpiau ffocws cymunedol (Public Health Wales, 2018) yn teimlo'n gryf ynglŷn â phwysigrwydd cydnabod a gwerthfawrogi'r wybodaeth a'r sgiliau helaeth, a ddatblygwyd drwy brofiad o weithio yn y gymuned, yr unigolion allweddol hynny sy'n gweithredu fel galluogwyr o fewn cymunedau ac sy'n gallu rhyngweithio â sefydliadau allanol.

"Mae ganddyn nhw gymaint o bŵer oddi mewn ... mae ganddyn nhw bŵer y cof, mae ganddyn nhw bŵer profiad, o'r hyn sy'n digwydd yn y gymuned honno ar y pryd. Maen nhw'n bobl y dylid defnyddio eu profiad"

(Cyfranogwr F)

Bydd gwireddu ymgysylltiad drwy weithwyr y rheng flaen bob amser yn well na chynnwys asiantaethau allanol. Mae pobl sy'n darparu cysylltiad â chymuned nid yn unig yn llywio dealltwriaeth o'r seilweithiau a'r materion penodol, ond gallant hefyd gyfrannu sgiliau ymgysylltu allweddol.

Mae angen sgiliau a chymwyseddau arbenigol i hwyluso ymgysylltiad cymunedol effeithiol sy'n arwain at rymuso. Mae'r sgiliau allweddol ar gyfer ymgysylltu yn cynnwys gwrando, trafod, gweithio mewn partneriaeth, hwyluso grwpiau, datrys problemau, cynllunio, arweinyddiaeth, deall cyfryngu, a'r gallu i ddelio ag ymddygiad negyddol neu anodd.

Mae Popay et al. (2007) yn awgrymu bod potensial i rwydweithio a dysgu ar y cyd rhwng gweithwyr proffesiynol a chyfranogwyr lleig i leihau rhwystrau unrhyw ddiffyg sgiliau. Fodd bynnag, mae Popay et al. (2007) hefyd yn rhybuddio bod agweddau negyddol ystrydebol yn bodoli ymhlith gweithwyr proffesiynol tuag at grwpiau cymunedol, nad ydynt yn gwerthfawrogi'r sgiliau a'r cymwyseddau sy'n bodoli mewn cymunedau.

Mae canllawiau NICE (NG44) (2016) 1.1.2 yn argymhell mai un o egwyddorion cyffredinol arfer da wrth ymgysylltu â'r gymuned yw cydnabod, gwerthfawrogi a rhannu gwybodaeth, sgiliau a phrofiad yr holl bartneriaid, yn enwedig y rhai o'r gymuned leol. Yn ogystal â hwyluso rhannu sgiliau, gall ymgysylltu â'r gymuned sy'n ceisio grymuso hefyd ddatblygu sgiliau o fewn cymunedau. Mae Popay et al. (2007) yn cyflwyno tystiolaeth ar gyfer nifer o fanteision economaidd-gymdeithasol ymgysylltu â'r gymuned er mwyn grymuso, gan gynnwys mynediad at gyfleoedd hyfforddi ffurfiol ac unigolion sy'n ennill sgiliau anffurfiol y gellir eu trosglwyddo i gyd-destunau eraill o ganlyniad i ymgysylltu.

Rydym ni angen ystyried ffyrdd lle y gellir hwyluso ymgysylltu yn effeithiol drwy weithio drwy weithwyr y rheng flaen, sy'n darparu rhyngwyneb gyda chymunedau, gan gydnabod yr unigolion hyn fel rhan o'r gweithlu medrus sydd ei angen ar gyfer ymgysylltu, sy'n arwain at rymuso.

Bydd gwireddu ymgysylltiad drwy weithwyr y rheng flaen bob amser yn well na chynnwys asiantaethau allanol



Egwyddor 8:

Yn aml, mae angen newidiadau oddi mewn i asiantaethau ac nid yn y cymunedau eu hunain. Dylid bod yn agored i ddysgu newydd ac yn ddigon dewr i gyfaddef nad oes gennym yr holl atebion.



Egluro'r eirfa...

Mae'r pwyslais ar y term **'newidiadau oddi mewn i asiantaethau'** yn y cyd-destun hwn yn cyfeirio at yr angen i ganolbwyntio ar y rhwydwaith ehangach o sefydliadau sy'n gweithio gyda chymunedau ac ar eu rhan ac sydd â'r potensial i gyfrannu at iechyd a lles.

Mae **'bod yn agored i ddysgu newydd'** yn cynnwys y parodrwydd i ddad-ddysgu, sy'n heriol. Mae dad-ddysgu yn gysyniad cymhleth ac yn disgrifio proses o sylweddoli bod rhywbeth rydym wedi'i ddysgu o'r blaen yn anghywir, ddim yn gweithio, neu nad yw'n berthnasol mwyach, ac yna gwneud ymdrech i roi'r dysgu gwreiddiol o'r neilltu i roi cynnig ar rywbeth gwahanol, newydd ac weithiau'n well. Mae dad-ddysgu yn heriol i unigolion a sefydliadau gan fod tystiolaeth yn awgrymu ei bod yn reddfoll i droi at hen arferion pan fydd sefyllfa'n sbarduno'r ymateb dysgu gwreiddiol. Mae bod yn ddigon dewr i ddad-ddysgu yn golygu newid mewn agweddau ac ymddygiad diwylliannol ar draws sectorau yng Nghymru.

Mae'r egwyddor hon yn ymwneud ag annog y rhai sy'n gweithio gyda chymunedau, ac ar eu rhan, yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol, i edrych o'r tu allan ar yr arferion ymgysylltiad cymunedol sefydledig o fewn eu sefydliad ac i adlewyrchu ar y rhan y gallan nhw, yr asiantaeth, ei chwarae wrth greu problemau.

Thema gyson a ddeilliodd o waith y grwpiau ffocws gyda chymunedau (Public Health Wales, 2018) yw bod sefydliadau yn aml yn defnyddio eu harbenigedd i ddod o hyd i atebion i'r hyn y maen nhw'n eu hystyried yn broblemau mewn cymunedau heb siarad ag aelodau'r gymuned. Gall hyn fod yn heriol i gymunedau.

Cyfranogwyr grwpiau ffocws cymunedol (Public Health Wales, 2018) sut mae sefydliadau wedi dal pŵer drwy beidio ag ymgysylltu â chymunedau mewn prosesau gwneud penderfyniadau. Disgrifiodd un cyfrannwr sut gwnaed rhagdybiaethau am anghenion a dymuniadau cymuned, a gwnaed cynlluniau dilynol heb gynnwys y gymuned. Nod y dyfyniadau canlynol yw rhannu rhai o'r rhwystredigaethau a fynegwyd gan gyfranwyr y grwpiau ffocws.

"Dwi'n meddwl o fewn y Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn [Enw Lle] bod yna agwedd o'r brig i lawr. Mae'n fater o'r pennaeth yn dweud, dyma'r hyn ry'n ni'n ei wneud, a dyma beth sy'n mynd i ddigwydd. Does dim dull o'r gwaelod i fyny. Ry'n ni, y cleifon, sef y rhai sy'n talu'r arian, ddim yn rhan o'r penderfyniadau sy'n cael eu gwneud."

(Cyfranogwr D)

"Felly, nhw sy'n dweud wrthon ni beth ry'n ni eisiau fel tenantiaid, dyna sy'n digwydd. Ry'n ni [sefydliad] wedi bod yn gwneud hyn ers blynnyddoedd, ry'n ni'n gwybod beth ry'ch chi eisiau, ond dyw'r ymgysylltiad ddim yn bodoli. A dyw'r broses ymgysylltu ddim yn gofyn i chi beth ry'ch chi eisiau, mae'n dweud, dyma'r hyn ry'n ni'n gwybod ry'ch chi eisiau, felly a wnewch chi ei gefnogi?"

(Cyfranogwr F)

Wrth fwrw golwg ar eu hymddygiad, eu hagweddau a'u credoau eu hunain, efallai y bydd sefydliadau am ystyried pa mor dda y maen nhw'n gwrandao ar gymunedau. Ni ddylid gwneud penderfyniadau am atebion i'r hyn y mae sefydliadau yn eu hystyried yn broblemau mewn cymunedau heb greu cyfleoedd i gymunedau ddod ynghyd ag asiantaethau allanol, mewn ffyrdd sy'n gallu archwilio'r materion gyda grym ac awdurdod cyfartal, a thrwy gynnwys cymunedau yn y broses o adnabod meysydd lle gellir gweithredu ddatrys problemau a gwneud penderfyniadau. Bydd gweithlu sydd â sgiliau gwrandao wastad yn cefnogi cymuned i rannu'r hyn y maen nhw'n gwybod sydd ei angen ar gyfer gwelliannau trawsnewidiol a pharhaol, gan arwain at rymuso.

Rhaid i ni herio canfyddiadau ein rôl broffesiynol fel 'arbenigwyr' a chael dewrder i ganolbwyntio ar y newidiadau sydd eu hangen o fewn ein sefydliadau ein hunain cyn ceisio gweithredu newid mewn cymunedau.



Cwestiynau myfyriol:

Gan feddwl am ymarfer ymgysylltu â'r gymuned yn eich sefydliad, a allwch chi nodi unrhyw nodweddion yn y ffyrdd o weithio a allai achosi neu gyfrannu at broblemau i gymunedau?

Pa mor hyderus ydych chi wrth gydnabod bod angen gwneud newidiadau o fewn eich arferion, a chymryd camau i roi cynnig ar rywbeth gwahanol?

Dolenni i adnoddau defnyddiol

Gwybodaeth gefndir:

The Power Cube. www.powercube.net

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru. Grymuso Cymunedau.

<https://www.wcva.org.uk/what-we-do/policy-latest/2018/05/six-principles-to-create-empowered-communities?seq.lang=cy-GB>

Equality and Human Rights Commission Wales.

<https://www.equalityhumanrights.com/en/commission-wales>

Dulliau o ymgysylltu:

Participation Cymru. www.participation.cymru/en/

Y Safonau Cenedlaethol ar gyfer Cyfranogiad Plant a Phobl Ifanc.

<http://www.plantynghymru.org.uk/ein-gwaith/cyfranogiad/safonau-cyfranogiad/>

Community Health Exchange (CHEX) Yr Alban. www.chex.org.uk

International Association for Public Participation. www.iap2.org

Rhestr Termau

Yn y fan hon rydym yn amlinellu ein dealltwriaeth ynglŷn â rhai o'r termau a ddefnyddir yn gyffredin wrth drafod ymgysylltiad cymunedol ar gyfer grymuso. Rydym yn defnyddio rhai o'r rhain drwy'r canllawiau hyn a bwriedir bod y rhestr termau hon yn amlinellu ein dehongliad ni ynglŷn â beth y mae'r termau yn olygu yng nghyd-destun y gwaith hwn. Rydym yn cydnabod y gall y termau hyn olygu gwahanol bethau i wahanol bobl ac maen nhw'n cael eu cyfnewid yn aml. Yn ogystal, rydym yn ymwybodol bod sawl diffiniad o'r cysyniadau hyn yn bodoli, gyda gwybodaeth arall ar gael yn helaeth.

Ymgysylltiad cymunedol: ffordd o weithio gyda'n gilydd gyda gwahanol grwpiau o bobl a thrwy wahanol grwpiau o bobl. Mae'n cynnwys proses barhaus o ddatblygu partneriaethau, cydweithrediadau a pherthnasau; mae'n ceisio cyrraedd dealltwriaeth a rennir ynglŷn ag anghenion a phrofiadau'r gymuned er mwyn crynhoi a dylanwadu ar gyfer gweithredu dros newid cadarnhaol.

Datblygiad cymunedol: gweithredu lleol wedi'i dargedu sy'n helpu pobl mewn cymunedau i wneud newidiadau i bethau sy'n bwysig iddyn nhw, er mwyn gwella bywyd y gymuned.

Cyfranogiad cymunedol: proses lle mae pobl yn ymarfer gwir ddylanwad a dylanwad ystyrlon a rheolaeth dros benderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau.

Cynnwys y gymuned: cyfle i bobl ddod yn rhan weithredol o ddatblygu gwaith neu gyflawni gwaith, fel bod ei weithrediadau yn cael eu gwneud 'gyda' chymunedau neu 'gan' gymunedau yn hytrach na 'i' gymunedau, 'ynglŷn â' chymunedau neu 'ar gyfer' cymunedau.

Cydgynhyrchu: dull a ganolir ar yr unigolyn i weithio gyda'i gilydd gyda chymunedau a phobl sy'n defnyddio gwasanaethau. Mae gwir gydgynhyrchu yn dechrau yn ystod cyfnodau cynharaf darn o waith. Mae'n seiliedig ar werthoedd, wedi'i adeiladu ar yr egwyddor fod pobl yn arbenigwyr ar eu bywydau eu hunain ac yn lle gorau i gynghori a llunio penderfyniadau a gwasanaethau sy'n gweithio i bawb.

Ymgynghoriad cymunedol: cyfnewid sy'n galluogi cymunedau i ddatgan eu barn. Yn nodweddiadol, mae hyn yn cynnwys rhannu gwybodaeth gyda phobl a cheisio cael ymateb sy'n cael ei gipio ac yn un y gwrandewir arno.

Cydluniad cymunedol: mae hwn yn cyfeirio at sut mae pobl yn byw ochr yn ochr â'i gilydd, gyda dealltwriaeth a pharch cydfuddiannol. Mae hyn ynglŷn â gwerthfawrogi gwahaniaethau a chanolbwyntio ar y gwerthoedd a rennir sy'n ymuno pobl â'i gilydd. Mae hyn ynghylch pob unigolyn yn teimlo synnwyr o berthyn i gymuned, datblygu perthnasau cadarnhaol a chael cyfle cyfartal i gymryd rhan mewn ymgysylltiad, cyfranogiad, ymglymiad a datblygiad cymunedol.

Mae'r disgrifiadau a roddir yma yn derbyn gwybodaeth o'r ffynonellau canlynol ac maen nhw wedi cael eu haddasu ohonyn nhw::

- PRINCIPLES OF COMMUNITY ENGAGEMENT SECOND EDITION. Clinical and Translational Science Awards Consortium Community Engagement Key Function Committee Task Force on the Principles of Community Engagement. (2011) Department of Health and Human Services.
- Scottish Community Development Centre - <https://www.scdc.org.uk/>
- Bartlett, T. (2003) Holding up the sky: Love, power and learning in the development of a community, Llundain: Community Links
- Petersen, A. (1994). Community development in health promotion: Empowerment or regulation. Australian Journal of Public Health, 18(2), 213-217.
- Claridge, T., (2004). Designing social capital sensitive participation methodologies. Report, Social Capital Research, Brisbane, Awstralia
- NIHR INVOLVE <https://www.invo.org.uk/resource-centre>
- NHS England Involvement Hub: <https://www.england.nhs.uk/participation/>
- Rhwydwaith Cydgynhyrchu Cymru: <https://copronet.cymru>
- LGA (Local Government Association) (2002), p 6. Guidance on community cohesion, Llundain: LGA
- Cymru'n Cyd-dynnu – Strategaeth Cydlyniant Cymunedol Cymru (2009). Llywodraeth Cymru

Cyfeiriadau

- Alex, M., & Whitty-Rogers, J. (2012) Time to disable the labels that disable: the power of words in nursing and health care with women, children and families. *Advances in Nursing Science* 35(2):113-126
- Arnstein, S. (1969) 'A ladder of citizen participation', *Journal of the American Institute of Planners* 35(4): 216–224.
- Atkinson, S., Bagnall, A.M., Corcoran, R., South, J., Curtis, A., di Martino, S., Pilkington, G. (2017) What is Community Wellbeing? Conceptual Review. *What Works Wellbeing*
- Bagnall, A.M., South, J., Trigwell, J., Kinsella, K., White, J. & Harden, A. (2015) Community engagement – approaches to improve health: Map of the literature on current and emerging community engagement policy and practice in the UK. Leeds: Centre for Health Promotion Research, Institute for Health and Wellbeing, Leeds Beckett University
- Burton, P., Croft, J., Hastings, A., Slater, T., Goodlad, R., Abbott, J. and Macdonald, G. (2004). What works in community involvement in area-based initiatives? A systematic review of the literature. *Home Office Online Report* 53, 4.
- Brunton, G., Caird, J., Stokes, G., Stansfield, C., Kneale, D., Richardson, M. and Thomas, J. 2015a. Review 1: Community engagement for health via coalitions, collaborations and partnerships—a systematic review. *EPPI Centre Report*
- Brunton, G., Caird, J., Kneale, D., Thomas, J. and Richardson, M. 2015b. Review 2: Community engagement for health via coalitions, collaborations and partnerships: A systematic review and meta-analysis. *EPPI Centre Report*
- Cyril, S., Smith, B.J., Possamai-Inesedy, A. and Renzaho, A.M. (2015). Exploring the role of community engagement in improving the health of disadvantaged populations: a systematic review. *Global health action*, 8(1), p.29842.
- Harden, A., Sheridan, K., McKeown, A., Dan-Ogosi, I. and Banall, A.M. (2015). *Review 5: Evidence review of barriers to, and facilitators of, community engagement approaches and practices in the UK*. London: NICE.
- Llywodraeth Cymru (2015). *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)*. Adalwyd o Gomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru: <https://futuregenerations.wales/cy/about-us/future-generations-act/>
- Marmot (2005) Social Determinants of health inequalities. *Lancet* 356: 1099-104.
- National Institute for Health and Clinical Excellence (2016) Community engagement: improving health and wellbeing and reducing health inequalities. NICE: NG44.
- O'Mara-Eves, A., Brunton, G., McDaid, D., Oliver, S., Kavanagh, J., Jamal, F., Matosevic, T., Harden A. and Thomas, J. 2013. Community engagement to reduce inequalities in health: A systematic review, meta-analysis and economic analysis. *Public Health Research*, 1(4).
- Popay, J., Attree, P., Hornby, D., Milton, B., Whitehead, M., French, B., Kowarzik, U., Simpson, N. and Povall, S. (2007). *Community engagement in initiatives addressing the wider social determinants of health: A rapid review of evidence on impact, experience and process*. Retrieved from: <https://www.nice.org.uk/guidance/ph9/documents/social-determinants-evidence-review-final2>
- Popay, J & Williams, G (1996) Public health research and lay knowledge. *Social Science Medicine*. March 42(5):759-68.
- Public Health England (2016) Public Health Skills and Knowledge Framework. PHE
- Public Health Wales (2018a) Exploring the importance of the Principles of Community Engagement for Empowerment
- Public Health Wales (2018b) Testing the face validity of the Principles of Community Engagement for Empowerment.
- Swainston, K.A. and Summerbell, C.D. (2008). *The Effectiveness of Community Engagement Approaches and Methods for Health Promotion Interventions*. University of Teesside: National Institute for Health and Clinical Excellence Collaborating Centre
- Wallerstein, N. (2006). *What is the evidence on effectiveness of empowerment to improve health*. World Health Organization Regional Office for Europe Health Evidence Network
- Woodall, J., Raine, G., South, J., Warwick-Booth, L. (2010) *Empowerment & health and well-being: evidence review*. Project Report. Centre for Health Promotion Research. Leeds Metropolitan University.
- World Health Organization (1986) *Ottawa Charter for Health Promotion*. First International Health Promotion conference. Ottawa. Canada.
- World Health Organisation (2009) 7th Global Conference on Health Promotion. Track 1 Community Empowerment <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/track1/en/>

Ein Blaenoriaethau 2018-2030

**Meithrin
a defnyddio
gwybodaeth a
sgiliau i wella
iechyd a llesiant
ledled Cymru**

**Dylanwadu ar
benderfynyddion
ehangach iechyd**

**Gwella llesiant
meddyliol a
chydnerthedd**

**Hyrwyddo
ymddygiad
iach**

**Gweithio
i wireddu
dyfodol
iachach
i Gymru**

**Cefnogi gwaith i
ddatblygu system
iechyd a gofal gynaliadwy
sy'n canolbwyntio ar atal
ac ymyrryd yn gynnar**

**Diogelu'r
cyhoedd rhag
heintiau a
bygythiadau
amgylcheddol
i iechyd**

**Sicrhau
dyfodol iach
ar gyfer y
genhedlaeth
nesaf**

Ein Gwerthoedd:

*Cyghwethu'r
gyngolwg gynadol i'r iechyd aeth
a pharchu, i wneud gwahaniaeth*

Egwyddorion Ymgysylltu â'r Gymuned er Mwyn Grymuso

Awdur:

Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Diolchiadau:

Diolch i holl aelodau'r gymuned, gweithwyr sefydliadau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector, a staff o bob rhan o Iechyd Cyhoeddus Cymru, sydd wedi cefnogi datblygiad yr Egwyddorion Ymgysylltu â'r Gymuned ar gyfer Grymuso.



© 2019 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Is-adran Gwella Iechyd, Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Rhif 2 Capital Quarter,
Stryd Tyndall, Caerdydd CF10 4BZ

Gall deunydd sydd wedi'i gynnwys yn y ddogfen hon gael ei ailgynhyrchu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL)
www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/

ar yr amod y caiff ei wneud yn gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

Rhaid nodi cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae hawlfraint yn y trefniad teipograffeg, dyluniad a chynllun yn eiddo i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

ISBN 978-1-78986-154-10 Egwyddorion Ymgysylltu â'r Gymuned er Mwyn Grymuso