

## Crynodeb

---

### **Pobl ifanc a chyfeillgarwch – beth sy'n bwysig i ni?**

#### **Am y rhaglen DRILL**

---

Roedd DRILL (Disability Research on Independent Living and Learning) yn rhaglen arloesol 5 mlynedd, ledled y DU dan arweiniad pobl anabl, ar gyfer pobl anabl ac yn cael ei ariannu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.

Wedi'i lansio yn 2015, roedd y rhaglen yn cael ei rheoli gan bartneriaeth o Disability Action Northern Ireland, Disability Rights UK, Anabledd Cymru ac Inclusion Scotland.

Nod y rhaglen oedd datblygu gwell tystiolaeth am ddulliau sy'n galluogi pobl anabl i fyw'n annibynnol. Gellir defnyddio canfyddiadau'r prosiectau a gyllidwyd i lywio darpariaeth yn y dyfodol ar draws ystod eang o feysydd polisi, a rhoi mwy o lais i bobl anabl mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw.

Mae hwn yn un o gyfres o grynodbau o'r prosiectau a gefnogwyd gan DRILL. Mae adroddiadau terfynol, pecynnau cymorth a chrynodebau o'r holl brosiectau ar gael ar wefan DRILL yn [www.drilluk.org.uk](http://www.drilluk.org.uk).

#### **Trosolwg o'r prosiect pobl ifanc a chyfeillgarwch**

Roedd y prosiect hwn yn archwilio patrymau o newid cyfeillgarwch ar gyfer pobl ifanc anabl, 14-25 mlwydd oed, trwy gydol yr ysgol, y coleg, ôl-addysg ac yn ystod y tymor a'r gwyliau.

Roedd yn trafod beth sy'n helpu ac yn llesteirio'r gwaith o ffurfio a chynnal cyfeillgarwch, rhyngweithio o fewn gweithgareddau cymunedol a p'un a yw pobl ifanc anabl mewn perygl o gael eu hynysu'n gymdeithasol.

## Dull

---

Fe wnaeth y prosiect pobl ifanc a chyfeillgarwch gyflogi wyth o bobl ifanc anabl i helpu i gynnal yr ymchwil, gan fod y tîm staff oedd yn bodoli eisoes yn rhai heb anabledd a dros 45 mlwydd oed.

Roedd y prosiect yn cynnwys 8 o grwpiau ffocws cynrychioliadol rhanbarthol gyda 85 o bobl ifanc 14-25 mlwydd oed ag anabledd dysgu o bob rhan o Went. Roedd y rhain yn cynnwys ysgolion arbenigol, colegau, grwpiau chwaraeon anabledd a chlybiau ieuenctid.

## Canfyddiadau

---

Dim ond ffrindiau o fewn yr ysgol neu goleg oedd gan ddwy ran o dair o'r cyfranogwyr, prin iawn yw'r cyfleoedd i gymdeithasu y tu allan i'r ysgol.

Roedd cyfranogwyr a oedd yn cymdeithasu y tu allan i'r ysgol neu'r coleg yn gwneud hynny drwy weithgareddau strwythuredig yn unig. Yna roedden nhw'n cael eu hynysu ar ôl iddynt roi'r gorau i gymryd rhan.

Mae anawsterau o ran defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, yn ogystal ag anallu neu amharodrydd y rhieni i fynd â phobl ifanc i weld ffrindiau, yn rhwystr i bobl ifanc rhag cael cyswllt y tu allan i weithgareddau strwythuredig.

Mae'n ymddangos bod diffyg dealltwriaeth yn gyffredinol am y sgiliau a'r broses sydd eu hangen i gynnal a datblygu cyfeillgarwch. Mae hyn yn deillio o lefel yr unigedd cymdeithasol a brofyd gan gyfranogwyr.

Mae pobl ifanc anabl yn colli allan ar y dysgu anffurfiol y gall eu cyfoedion nad ydynt yn anabl ei gymryd yn ganiataol o ran prosesau perthnasoedd cymdeithasol ac annibyniaeth gynyddol.

Roedd cyfranogwyr yn tueddu i nodi pobl ansafonol fel ffrindiau, fel rhieni, aelodau o'r teulu a staff gofal cymdeithasol cyflogedig.

Mae gan y cyfryngau cymdeithasol rôl enfawr o ran galluogi cyfathrebu rhwng ffrindiau. Fodd bynnag, roedd materion yn ymwneud â diogelwch emosiynol a dealltwriaeth o wahanol fathau o gyfeillgarwch yn cael eu codi, ynghyd â pharhau i ynysu wyneb yn wyneb.

Mae cyfeillgarwch yn cynnig lles emosiynol parhaus, teimlad o berthyn, cyfleoedd dysgu a defnydd o leoedd a manau cymunedol.

## Canfyddiadau (parhad)

---

Dyweddodd pobl ifanc eu bod nhw angen cymorth ymarferol, cymorth emosiynol a sgiliau cyfathrebu i gynnal eu cyfeillgarwch.

Roedd chwech o'r wyth ymchwilydd cymheiriaid wedi profi bwlio. Fel arfer, roedd pobl ifanc yn teimlo bod hyn yn uniongyrchol gysylltiedig â'u nam.

Roedd pobl ifanc yn dibynnu ar gymorth gan rieni i'w helpu i deithio naill ai drwy eu gyrru, neu eu cefnogi gyda chlodiant cyhoeddus. Lle'r oedd perthynas deuluol negyddol, roedd unigedd cymdeithasol ac unigrwydd yn fwy dwys.

## Argymhellion

---

Fe wnaeth y prosiect pobl ifanc a chyfeillgarwch amlinellu llawer o argymhellion, ac mae rhai ohonynt wedi'u rhestru yma. Mae'r holl argymhellion wedi'u cynnwys yn yr adroddiad llawn, ac mae dolen iddo isod.

- Adolygiad o drafnidiaeth gyhoeddus gyda phobl o bob oedran ag anableddau i greu system integredig ar draws y sir a'r rhanbarth
- Mynd i'r afael â'r gwahaniaethu systemig mewn darpariaeth prif ffrwd ac arbenigol nad yw unigolion eu hunain yn gallu newid
- Rhaid rhoi cymorth ar waith i helpu pobl ifanc i ddysgu'r arfau, neu'r mecanweithiau, o ran cyfeillgarwch
- Rhaid hwyluso'r gallu i gynnwys pobl anabl ifanc drwy gysylltu â'r gymuned ac addysgu ymwybyddiaeth o anabledd y cyhoedd ac aelodau penodol o'r gymuned
- Rhaid i'r prosesau o adrodd am droseddau casineb fod yn haws. Nid yw llawer o bobl ifanc ag anabledd dysgu yn defnyddio ffôn symudol ar gyfer galwadau. Byddai ap i riportio achosion yn fwy effeithiol
- Gallai cymorth teuluol a gweithio allweddol yn ystod blynyddoedd cynnar yr arddegau alluogi gwahanol aelodau o'r teulu i weithio gyda'i gilydd tuag at annibyniaeth yn ddiogel ac yn hyderus
- Rhaid cydnabod na fydd pawb yn ennill cymwysterau ac darparu cynlluniau a llwybrau i gyflogaeth amgen ar gyfer yr amgylchiadau hyn
- Ymchwilio i effeithiolrwydd addysgu sgiliau byw'n annibynnol cyfredol.

## Adroddiad terfynol

Pobl ifanc a chyfeillgarwch – beth sy'n bwysig i ni?

Cliciwch ar enw'r adroddiad i ddarllen yr adroddiad llawn.

## Partneriaid y prosiect

---

### Carp Collaborations



### Building Bridges Project

