

Rhif: WG35902



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Llywodraeth Cymru Dogfen Ymgynghori

Cysylltu Cymunedau

Mynd i'r Afael ag Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol

Dyddiad cyhoeddi: 22 Hydref 2018
Camau i'w cymryd: Ymatebion erbyn 15 Ionawr 2019

Trosolwg

Mae'r ymgynghoriad hwn:

- yn cyflwyno ein gweledigaeth ar gyfer y Gymru yr ydym yn dymuno ei gweld, yn gysylltiedig â fframweithiau deddfwriaethol a strategol Llywodraeth Cymru
- yn nodi diffiniadau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol
- yn amlygu'r hyn y mae'r dystiolaeth yn ei ddweud wrthym a'r hyn yr ydym wedi ei glywed trwy ymgysylltu â rhanddeiliaid hyd yn hyn
- yn amlygu'r gwaith y mae Llywodraeth Cymru wedi ei wneud ac yn parhau i'w wneud i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a'r cysylltiadau â'r cyd-destun polisi ehangach
- yn cyflwyno ein dull arfaethedig ar gyfer y dyfodol, a pham, a ble yr ydym yn meddwl y dylem fod yn canolbwyntio ein hymdrechion mewn partneriaeth ag eraill
- yn gofyn cyfres o gwestiynau i hwyluso trafodaeth ymhlith sefydliadau ac unigolion am beth arall y mae angen ei wneud i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn effeithiol, gan gynnwys mynediad at wasanaethau.

Sut i ymateb

Gallwch ymateb i'r ymgynghoriad hwn trwy gwblhau a dychwelyd, erbyn hanner nos ar y dyddiad cau, y ffurflen ymateb i'r ymgynghoriad yng nghefn y ddogfen hon. Dylid anfon yr ymateb i:

Y Tîm Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol
Y Gyfarwyddiaeth Gwasanaethau Cymdeithasol
Llywodraeth Cymru
Adeiladau'r Goron
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

Fel arall, mae'r ffurflen ymateb i'r ymgynghoriad ar gael o'n gwefan (<http://wales.gov.uk/consultations/?lang=cy>) a gellir ei dychwelyd i ni, erbyn hanner nos ar y dyddiad cau, trwy anfon e-bost i:
UnigacYnysig@llyw.cymru

Rhagor o wybodaeth a dogfennau cysylltiedig

Mae fersiynau print bras, Braille ac ieithoedd eraill o'r ddogfen hon ar gael ar gais.

<http://www.senedd.cynulliad.cymru/mglIssueHistoryHome.aspx?IId=16359>

**Manylion
cysylltu**

Os hoffech ragor o wybodaeth:

Cyfeiriad:

Y Tîm Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol
Y Gyfarwyddiaeth Gwasanaethau Cymdeithasol
Llywodraeth Cymru
Adeiladau'r Goron
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

e-bost: UnigacYnysig@llyw.cymru

ffôn: 03000 251107

Y Rheoliadau Cyffredinol ar Ddiogelu Data

Llywodraeth Cymru fydd y rheolydd data ar gyfer unrhyw ddata personol a ddarperir gennych wrth ichi ymateb i'r ymgynghoriad. Mae gan Weinidogion Cymru bwerau statudol y byddant yn dibynnu arnynt i brosesu'r data personol hyn a fydd yn eu galluogi i wneud penderfyniadau cytbwys ynghylch sut y maent yn cyflawni eu swyddogaethau cyhoeddus. Bydd unrhyw ymateb a anfonwch atom yn cael ei weld yn llawn gan staff Llywodraeth Cymru sy'n gweithio ar y materion y mae'r ymgynghoriad hwn yn ymwneud â nhw neu sy'n cynllunio ymgynghoriadau ar gyfer y dyfodol. Pan fydd Llywodraeth Cymru yn cynnal dadansoddiad pellach o ymatebion i ymgynghoriad, yna efallai y bydd y gwaith hwn yn cael ei gomisiynu i gael ei gyflawni gan drydydd parti achrededig (e.e. sefydliad ymchwil neu gwmni ymgynghori). Bydd unrhyw waith o'r fath yn cael ei wneud o dan gcontract yn unig. Mae telerau ac amodau safonol Llywodraeth Cymru ar gyfer contractau o'r fath yn cynnwys gofynion llym ar gyfer prosesu data personol a'u cadw'n ddiogel.

Er mwyn dangos bod yr ymgynghoriad wedi'i gynnal yn briodol, mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu cyhoeddi crynodeb o'r ymatebion i'r ddogfen hon. Mae'n bosibl hefyd y byddwn yn cyhoeddi'r ymatebion yn llawn. Fel arfer, bydd enw a chyfeiriad (neu ran o gyfeiriad) yr unigolyn neu'r sefydliad a anfonodd yr ymateb yn cael eu cyhoeddi gyda'r ymateb. Os nad ydych yn dymuno i'ch enw a'ch cyfeiriad gael eu cyhoeddi, rhowch wybod inni yn ysgrifenedig wrth anfon eich ymateb. Byddwn wedyn yn cuddio'ch manylion cyn cyhoeddi.

Dylech hefyd fod yn ymwybodol o'n cyfrifoldebau o dan ddeddfwriaeth Rhyddid Gwybodaeth

Os caiff eich manylion eu cyhoeddi yn rhan o'r ymateb i'r ymgynghoriad, yna bydd yr adroddiadau cyhoeddedig hyn yn cael ei gadw am gyfnod amhenodol. Bydd unrhyw ddata eraill sy'n perthyn i chi a gedwir gan Lywodraeth Cymru fel arall yn cael eu cadw am dair blynedd fan bellaf.

Eich hawliau

O dan y ddeddfwriaeth diogelu data, mae gennych yr hawl:

- i gael eich hysbysu am y data personol y mae Llywodraeth Cymru yn eu cadw amdanoch a'u gweld
- i'w gwneud yn ofynnol inni gywiro gwallau yn y data hynny
- (o dan rai amgylchiadau) i wrthwynebu neu gyfyngu ar brosesu'r data
- (o dan rai amgylchiadau) i'ch data gael eu 'dileu'
- i gyflwyno cwyn i Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth (SCG), ein rheoleiddiwr annibynnol ar gyfer diogelu data.

I gael rhagor o fanylion am yr wybodaeth y mae Llywodraeth Cymru yn ei chadw ac am y defnydd a wneir ohoni, neu os ydych am arfer eich hawliau o dan y Rheoliad Diogelu Data Cyffredinol, gweler y manylion cyswllt isod

Y Swyddog Diogelu Data:

Llywodraeth Cymru,
Parc Cathays
CAERDYDD,
CF10 3NQ

e-bost:

Data.ProtectionOfficer@llyw.cymru

Dyma fanylion cyswllt Swyddfa'r
Comisiynydd Gwybodaeth:
Wycliffe House
Water Lane
Wilmslow
Cheshire
SK9 5AF

Ffôn: 01625 545 745 neu
0303 123 1113
Gwefan: <https://ico.org.uk/>



Rhagair

Rydym wedi clywed mwy a mwy yn ystod y blynyddoedd diwethaf am unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol a'r effaith niweidiol y gallant ei chael ar ein llesiant meddyliol a chorfforol. Ym mis Rhagfyr y llynedd, cyhoeddodd Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon Cynulliad Cenedlaethol adroddiad ei ymchwiliad gwerthfawr i effaith unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith poblogaeth hŷn Cymru. Fodd bynnag, fel y dywedodd Jo Cox, y cyn AS dros Batley a Spen, boed ifanc neu hen, nid yw unigrwydd yn gwahaniaethu; gall bob un ohonom fod yn agored, waeth beth fo'n hoedran.

Mae Llywodraeth Cymru wedi arwain y ffordd o ran deddfu i hybu a diogelu llesiant, nawr ac yn y dyfodol, trwy Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Mae'r darnau hyn o ddeddfwriaeth yn ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus ystyried llesiant ehangach pobl wrth ddarparu gwasanaethau; i feddwl mwy am yr hirdymor; i weithio'n well gyda'i gilydd a chyda chymunedau; i geisio atal problemau sy'n codi neu sefyllfaoedd sy'n gwaethygu ac felly'n rhoi mwy o bwysau ar wasanaethau cyhoeddus ac i fabwysiadu dull mwy cydgysylltiedig. Mae pob un o'r rhain yn ganolog i ddatblygu ymateb eglur, cyfannol a hirdymor i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru.

Mae'r ffordd fwy gydgysylltiedig hon o weithio hefyd yn nodwedd o'n strategaeth genedlaethol, *Ffyniant i Bawb*. Mae'n nodi sut y bydd ein hymrwymadau fel llywodraeth yn cael eu cyflawni mewn ffordd fwy doeth a chysylltiedig, gan dorri ar draws ffiniau traddodiadol y tu mewn a'r tu allan i lywodraeth. Fel y cyfryw, mae'n fframio sut y byddwn yn bwrw ymlaen â gwaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol; gan ddatblygu ymateb sy'n cysylltu'r potensial llawn ar draws pob maes polisi.

Yr hyn y mae'n rhaid i ni ei wneud nawr yw adeiladu ar y sylfeini hyn a'r amrywiaeth o waith rhagorol sydd eisoes yn digwydd ar draws y sector cyhoeddus a'r trydydd sector ac mewn cymunedau i ymwreiddio atebion ystyrlon, hygyrch ac ymarferol i Gymru gyfan.

Gall unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol arwain at salwch ac, yn yr un modd, mae pobl sydd eisoes yn dioddef o iechyd gwael neu sy'n derbyn gofal a chymorth, yn aml yn fwy tebygol o gael eu hunain yn unig neu'n ynysig. Ni all Llywodraeth Cymru nac un asiantaeth ar ei phen ei hun fynd i'r afael â'r materion hyn. Yr unig ffordd o fynd i'r afael ag effeithiau amrywiol a dwfn unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yw dod â'r holl asiantaethau at ei gilydd i roi sylw i'r achosion a'r effeithiau niweidiol ehangach i'r unigolyn ac i gymunedau.

Diolch am roi o'ch amser i ddarllen y ddogfen ymgynghori hon. Mae mynd i'r afael ag achosion ac effaith unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn allweddol i sicrhau Cymru yr ydym i gyd eisiau byw ynddi, nawr, ac yn y dyfodol.

Edrychaf ymlaen at glywed eich barn.

A handwritten signature in dark ink, consisting of several fluid, overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Huw Irranca-Davies AC
Y Gweinidog dros Blant, Pobl Hŷn a Gofal Cymdeithasol

1. Cyflwyniad

Mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn broblemau cynyddol nid yn unig yma yng Nghymru ond ar draws y DU a thu hwnt. Ac mae mwy ohonom yn deall erbyn hyn y gallant effeithio ar unrhyw un o unrhyw oedran, ar unrhyw adeg, am amrywiaeth eang o resymau. Gallant, ac maent, yn cael effaith sylweddol ar iechyd corfforol a meddyliol pobl.

Fel llywodraeth, rydym wedi ymrwymo i sicrhau'r iechyd, llesiant ac ansawdd bywyd gorau posibl i bawb yng Nghymru. Mae'n rhaid i atal pobl rhag bod yn unig ac yn ynysig fod yn flaenoriaeth genedlaethol i ni, oherwydd bydd yn gwella bywydau pobl yn ogystal â helpu i leihau galw am wasanaethau iechyd a chymdeithasol yn y dyfodol.

Mae Rhaglen Lywodraethu Llywodraeth Cymru, *Symud Cymru Ymlaen 2016-2021*¹, yn cynnwys ymrwymiad felly i ddatblygu strategaeth gwlad gyfan a thraws-lywodraethol i fynd i'r afael â'r materion hyn.

Ceir cyfoeth o dystiolaeth sy'n dangos bod unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn faterion arwyddocaol sy'n effeithio ar ein poblogaeth hyn. Canfu data o Astudiaeth Gweithrediad Gwybyddol a Heneiddio – Cymru bod 25.3% o bobl hyn (65 oed a hyn) yng Nghymru yn dweud eu bod yn unig a bod 26.9% yn dweud eu bod yn ynysig yn gymdeithasol². Yn 2017, cynhaliodd Pwyllgor Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Chwaraeon Cynulliad Cenedlaethol Cymru ymchwiliad gwerthfawr i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith pobl hyn. Fodd bynnag, yn ei adroddiad³, a gyhoeddwyd ym mis Rhagfyr 2017, cydnabuwyd ganddo fod y dystiolaeth a dderbyniwyd yn dangos bod llawer o grwpiau eraill o bobl sydd hefyd yn dioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Dangosodd ein Harolwg Cenedlaethol a gynhaliwyd yn 2016-17⁴ y gall pobl o bob oed ddioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac ar lawer o adegau yn ystod eu bywydau, a chefnogwyd hyn gan y gwaith ymgysylltu yr ydym wedi ei wneud hyd yn hyn. Er y bydd yn bwysig ystyried anghenion pobl hyn wrth ystyried sut yr ydym yn mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, rydym yn bwriadu y bydd ein strategaeth derfynol yn cyflwyno ein camau i fynd i'r afael â'r problemau hyn ar draws y cyfnod oes.

2. Beth mae'r ymgynghoriad hwn yn ei wneud?

Mae'r ymgynghoriad hwn:

- yn cyflwyno ein gweledigaeth ar gyfer y Gymru yr ydym yn dymuno ei gweld, yn gysylltiedig â fframweithiau deddfwriaethol a strategol Llywodraeth Cymru
- yn nodi diffiniadau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol
- yn amlygu'r hyn y mae'r dystiolaeth yn ei ddweud wrthym a'r hyn yr ydym wedi ei glywed trwy ymgysylltu â rhanddeiliaid hyd yn hyn

¹ <https://gov.wales/docs/strategies/160920-taking-wales-forward-cy.pdf>

² <https://academic.oup.com/gerontologist/article/57/6/1020/2452336>

³ <http://www.senedd.cynulliad.cymru/mglIssueHistoryHome.aspx?lId=16359>

⁴ <https://gov.wales/docs/statistics/2018/180620-national-survey-wales-2017-18-headline-results-cy.pdf>

- yn amlygu'r gwaith y mae Llywodraeth Cymru wedi ei wneud ac yn parhau i'w wneud i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a'r cysylltiadau â'r cyd-destun polisi ehangach
- yn cyflwyno ein dull arfaethedig ar gyfer y dyfodol, a pham, a ble yr ydym yn meddwl y dylem fod yn canolbwyntio ein hymdrechion mewn partneriaeth ag eraill
- yn gofyn cyfres o gwestiynau i hwyluso trafodaeth ymhlith sefydliadau ac unigolion am beth arall y mae angen ei wneud i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn effeithiol, gan gynnwys mynediad at wasanaethau.

3. Ein Gweledigaeth

Mae *Ffyniant i Bawb*⁵, strategaeth y Llywodraeth ar gyfer darparu *Symud Cymru Ymlaen*, yn cyflwyno gweledigaeth hirdymor gyffredin i greu Cymru sy'n ffyniannus a diogel, yn iach ac egniol, yn uchelgeisiol ac yn dysgu ac yn unedig a chysylltiedig. Mae'n cynnig fframwaith i wella gweithio traws-lywodraethol ac i wella ansawdd bywydau pobl.

Mae hefyd yn nodi chwe maes blaenoriaeth yr ystyrir sydd â'r cyfraniad posibl mwyaf i'w wneud at ffyniant a llesiant hirdymor. Maent yn adlewyrchu'r adegau ym mywydau pobl pan allent fod angen cymorth fwyaf, a phan gall ymyrryd yn gynnar, gyda'r cymorth priodol, gael effaith gadarnhaol sylweddol ar drywydd eu bywyd.

O'r chwe maes blaenoriaeth, rydym yn credu y gall pump o'r rhain wneud cyfraniad sylweddol at fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Dyma nhw:

Y Blynnyddoedd Cynnar: mae profiadau unigolyn mewn plentyndod yn chwarae rhan sylweddol o ran llunio ei ddyfodol, a'i allu i ddatblygu cysylltiadau cryf a chadarnhaol wrth iddo symud trwy ei fywyd.

Tai: gall byw mewn cymdogaeth ddiogel a'r llety iawn chwarae rhan fawr i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Gofal Cymdeithasol: mae gofal tosturiol gydag urddas yn chwarae rhan hollbwysig mewn cymunedau cryf, ac yn sicrhau y gall pobl fod yn annibynnol yn hirach, gan leihau'r perygl o fod yn unig ac yn ynysig yn gymdeithasol.

Iechyd Meddwl: rydym yn gwybod y gall salwch meddwl arwain at unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac y gall unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol arwain at salwch meddwl yn aml. Mae sicrhau bod gan bobl fynediad at wasanaethau cymorth priodol yn hanfodol i gynnal iechyd, llesiant ac annibyniaeth.

Sgiliau a Chyflogadwyedd: gall cyflogaeth werth chweil a chynaliadwy chwarae rhan bwysig i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn rhan o rwydwaith ehangach o ryngweithio cymdeithasol. Po orau fo set sgiliau pobl, y gorau yw eu cyfleoedd o gael cyflogaeth deg a diogel sy'n cynnig boddhad.

⁵ <https://gov.wales/docs/strategies/170919-prosperity-for-all-cy.pdf>

Mae'r themâu 'Unedig a Chysylltiedig' ac 'Iach ac Egnïol' yn *Ffyniant i Bawb* hefyd yn cynnig cefndir pwysig i sut yr ydym yn mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Er enghraifft, un o amcanion y thema 'unedig a chysylltiedig' yw datblygu cymunedau cydnerth. Meddai'r ddogfen:

'Cryfder y cysylltiadau rhwng pobl, ac o fewn teuluoedd, cymdogaethau, gweithleoedd a chymunedau ehangach, sy'n rhoi ymdeimlad o berthyn a llesiant inni. Ni all y llywodraeth greu cymunedau, ond yn yr un modd â chyda'r economi, gallwn greu amgylchedd a fydd yn ehangu ac yn dyfnhau'r cysylltiadau hynny.'

'Rydym eisiau creu Cymru sy'n wlad o gymunedau cysylltiedig, ac mae hynny'n golygu gwneud yn siŵr bod yr holl gysylltiadau angenrheidiol yn eu lle i'w tynnu ynghyd. Mae trafniadaeth a seilwaith digidol yn hanfodol er mwyn darparu'r gwasanaethau y mae eu hangen arnom i barhau'n iach, i ddysgu, i gael gwaith ac i ddatblygu ffyniant.'

Mae amcanion y thema 'iach ac egnïol' yn cynnwys hybu iechyd a llesiant da, a chreu cymunedau mwy iach ac amgylcheddau gwell. Meddai'r ddogfen:

'Byddwn yn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau rhwng cymunedau ac yn darparu mwy o wasanaethau yn agosach i gartrefi pobl, gan gydnabod pwysigrwydd cymunedau a'r amgylchedd ehangach i iechyd da a llesiant.'

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015⁶, a Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014⁷, yn seiliedig ar egwyddorion llesiant a gwneud pobl yn ganolog i'r broses o wneud penderfyniadau am eu bywydau; ar weithio mewn partneriaeth ag unigolion er mwyn cyflawni'r canlyniadau y maent yn dymuno eu cael, ac ar atal ac ymyrraeth gynnar. Mae pob un o'r rhain yn hanfodol i ddatblygu ymateb cydlynol, cyfannol a hirdymor i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru. Mae'r saith nod llesiant a sefydlwyd gan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a'r diffiniad o lesiant a nodir yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant Cymru i'w gweld yn Atodiad 2.

Hefyd, ym mis Mehefin 2018, cyhoeddwyd ein cynllun hirdymor ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol '*Cymru Iachach*'⁸. Mae'r cynllun yn cyflwyno gweledigaeth ar gyfer y fyddol o 'system gyfan iechyd a gofal cymdeithasol', sy'n canolbwyntio ar iechyd a llesiant, ar atal salwch, ar gynorthwyo pobl i reoli eu hiechyd a'u llesiant eu hunain, ac ar alluogi pobl i fyw'n annibynnol a gyhyd ag y gallant. Mae'n cynnwys nifer o gamau gweithredu i'n symud ymlaen tuag at y weledigaeth honno, ac yn disgrifio sut y byddwn yn symud yn gyflym i sicrhau bod ein gwasanaethau yn addas ar gyfer y dyfodol. Meddai:

'Bydd dull holistaidd o ddarparu iechyd a llesiant yn mynd tu hwnt i ddarparu gwasanaethau cymorth yn y cartref neu mewn gofal preswyl. Er enghraifft, bydd gweithgareddau cymunedol a chysylltiad rheolaidd â ffrindiau a chymdogion yn helpu pobl i gadw'n brysur, lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd, a chynnal iechyd meddyliol a chorfforol. Ar gyfer nifer o bobl, bydd y cymorth angenrheidiol yn cael ei ddarparu gan wahanol bobl yn cydweithio'n agos â'i gilydd – gofalgwyr

⁶ <https://gov.wales/topics/people-and-communities/people/future-generations-act/?lang=cy>

⁷ <https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/deddf-sswb>

⁸ <https://gov.wales/topics/health/publications/healthier-wales/?lang=cy>

proffesiynol a di-dâl, teulu a ffrindiau, gwirfoddolwyr cymunedol, cymdeithasau tai a chymdogion, yn ogystal â'u hunain. Bydd trefn system gyfan yn galluogi'r holl bobl a thimau hyn i gydweithio, gan ddefnyddio'r holl asedau cymunedol, ar sail sylfaen gadarn o werthoedd cyffredin, rhannu gwybodaeth a pharch o'r ddwy ochr.'

Mae gan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, a Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus yn benodol, werth gwirioneddol o ran sicrhau bod cyrff cyhoeddus yn rhoi sylw i anghydraddoldeb yn ymwneud ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Rydym yn gwybod bod rhai grwpiau o bobl a gynrychiolir gan y nodweddion gwarchodedig yn fwy tebygol o ddioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol oherwydd pwy ydynt. Mae'n ddyletswydd ar bob awdurdod lleol i sicrhau bod eu gwasanaethau a'u gweithgareddau yn diwallu anghenion pob rhan o'u poblogaethau.

Mae Erthygl 8 Deddf Hawliau Dynol 1998 yn ddarn pwysig arall o ddeddfwriaeth gyffredin. Mae'r erthygl yn nodi "The concept of private life also covers your right to develop your personal identity and to forge friendships and other relationships. This includes a right to participate in essential economic, social, cultural and leisure activities. In some circumstances, public authorities may need to help you enjoy your right to a private life, including your ability to participate in society." Mae gan yr Erthygl hon berthynas eglur â lliniaru unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gan roi'r ddau yng nghyd-destun byw bywyd da.

Mae'r dogfennau a'r darnau o ddeddfwriaeth hyn yn cynnig y cyd-destun y bydd ein gwaith ar fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn cael ei fframio ynddo. Mae'r Gymru yr ydym ei heisiau yn un sy'n cynorthwyo cysylltiadau rhwng pobl a lle'r ydym yn adeiladu ar gryfderau pobl i sicrhau bod y sgiliau, yr adnoddau a'r gallu ganddynt i fanteisio ar gyfleoedd. Dylai ein hymdrech gyfunol ganolbwyntio felly ar feithrin gallu fel unigolion a chysylltiadau pobl ag eraill - mae hyn yn golygu datblygu cysylltiadau iach a chadarnhaol rhwng pobl; a chynorthwyo pobl i ddatblygu'r sgiliau a'r gallu sydd eu hangen arnynt i fanteisio ar gyfleoedd a llunio'r cymunedau y maent yn byw ynddynt.

4. Beth yw Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol?

Defnyddir nifer o ddiffiniadau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a defnyddir y termau yn gydgyfnewidiol yn aml. Fodd bynnag, er eu bod yn gysylltiedig ac y gallant orgyffwrdd, nid ydynt yr un fath. Mae'n bosibl bod yn ynysig yn gymdeithasol heb deimlo'n unig ac, yn yr un modd, teimlo'n unig gyda phobl o'ch cwrmpas.

Ystyrir yn gyffredinol bod **unigrwydd** yn deimlad goddrychol am y bwlch rhwng lefelau dymunol unigolyn o gysylltiad cymdeithasol a'u lefel wirioneddol o gysylltiad cymdeithasol. Mae'n cyfeirio at **ansawdd tybiedig cysylltiadau unigolyn**. Nid oes neb yn dyheu am unigrwydd a gall lleihau'r teimladau hyn gymryd amser maith.

Ystyrir bod **ynysigrwydd cymdeithasol** yn fesur gwrthrychol o nifer y cysylltiadau sydd gan bobl. Mae'n ymwneud â **nifer** yn hytrach nag ansawdd y **cysylltiadau**. Efallai y bydd pobl yn dewis bod â nifer fach o gysylltiadau. Pan fyddant yn teimlo'n ynysig yn gymdeithasol, gellir goresgyn hyn yn gymharol gyflym trwy gynyddu nifer y bobl y maent mewn cysylltiad â nhw.

Gellir arsylwi ynysigrwydd: er enghraifft, gallwn edrych ar faint o gysylltiadau sydd gan rywun neu ba mor aml y maent yn siarad â phobl eraill i'n helpu i ddeall a ydynt yn ynysig yn gymdeithasol. Ni allwn fesur unigrwydd fel hyn.

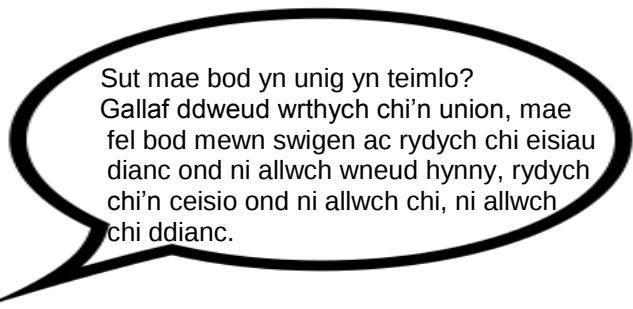
Felly mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn gysyniadau gwahanol ond cysylltiedig. Gall ynysigrwydd cymdeithasol arwain at unigrwydd a gall unigrwydd arwain at ynysigrwydd cymdeithasol. Gall y ddau ddigwydd ar yr un pryd. Gall pobl ddioddef gwahanol lefelau o ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd yn ystod eu hoes, gan symud i mewn ac allan i'r cyflyrau hyn wrth i'w hamgylchiadau personol newid.

Mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol hefyd yn rhannu llawer o ffactorau sy'n gysylltiedig â chynyddu'r tebygolrwydd y bydd pobl yn dioddef y naill neu'r llall, fel iechyd sy'n dirywio, a namau synhwyraidd a symud.

Mae'n bwysig deall y gwahaniaeth rhwng unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol er mwyn sicrhau nad yw atebion yn canolbwyntio'n syml ar gynyddu cyfleoedd i bobl gyfarfod neu siarad, ond ar helpu i greu, cynnal ac ail-sefydlu cysylltiadau ystyrlon. Nid yw dod â phobl at ei gilydd i gynyddu nifer y cysylltiadau cymdeithasol yn ddiben ynddo'i hun i fynd i'r afael ag unigrwydd. Mae angen rhoi sylw i ansawdd cysylltiadau hefyd, gan gynnwys y rhwystrau i wneud hyn.

Yn ei thystiolaeth i Ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon, gwnaeth y Gweinidog dros Ofal Cymdeithasol ac Iechyd y Cyhoedd ar y pryd, Rebecca Evans AC, ymrwymiad i ddiffinio unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol⁹. Rydym wedi ystyried gwahanol ddiffiniadau felly y gellir dod o hyd iddynt mewn dogfennau ymchwil¹⁰ a pholisi ac yn cynnig y canlynol:

Unigrwydd: *teimlad goddrychol, annymunol o ddiffyg cysylltiadau neu golli cysylltiadau, sy'n digwydd pan fydd anghysondeb rhwng ansawdd y cysylltiadau cymdeithasol sydd gennym, a'r rheini yr hoffem eu cael.*



Sut mae bod yn unig yn teimlo?
Gallaf ddweud wrthy ch i'n union, mae
fel bod mewn swigen ac rydych chi eisiau
dianc ond ni allwch wneud hynny, rydych
chi'n ceisio ond ni allwch chi, ni allwch
chi ddianc.

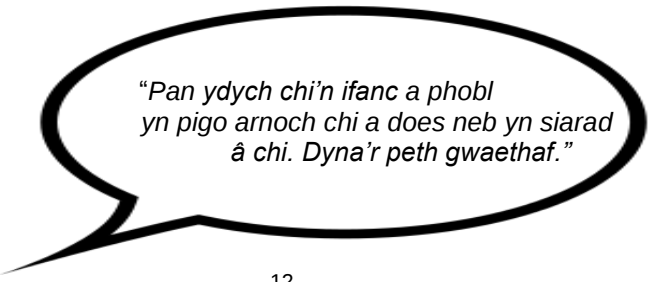
Trapped in a Bubble, Cyfranogwr Gwrywaidd, Cymru¹¹

Ynysigrwydd cymdeithasol: *yn cyfeirio at nifer y cysylltiadau cymdeithasol sydd gan berson ar lefelau unigol, grŵp, cymunedol a chymdeithasol.*

⁹ <http://senedd.assembly.wales/documents/s64039/Paper%201%20-%20submission%20from%20the%20Minister%20for%20Social%20Services%20and%20Public%20Health.pdf>

¹⁰ <http://dare.ubvu.vu.nl/bitstream/handle/1871/18934/2006?sequence=2> ; <http://psycnet.apa.org/record/1986-17262-001> ; <https://www.cambridge.org/core/journals/reviews-in-clinical-gerontology/article/review-of-loneliness-concept-and-definitions-determinants-and-consequences/FF49AE4AC8D5BD2D059F9AA065783D83>

¹¹ <https://www.redcross.org.uk/about-us/what-we-do/action-on-loneliness##>



*"Pan ydych chi'n ifanc a phobl
yn pigo arnoch chi a does neb yn siarad
â chi. Dyna'r peth gwaethaf."*

*Loneliness Connects Us*¹²

Cwestiwn 1: A ydych chi'n cytuno â'n diffiniadau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol? Os nad ydych, beth fydddech chi'n eu cynnig yn eu lle a pham?

5. Pam mae angen mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd?

Mae tystiolaeth a dderbyniwyd gan amrywiaeth o sefydliadau gan y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon yn awgrymu bod unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn arwain at nifer o effeithiau corfforol a seicolegol gan gynnwys marwolaeth, problemau cysgu, pwysedd gwaed uchel, ansawdd bywyd gwael, mwy o berygl o gael trawiad ar y galon neu strôc, iselder a hunanladdiad. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod unigrwydd yn cael effaith o ran marwolaeth sy'n cyfateb i smygu 15 o sigarêts y dydd.¹³

Mae deall a gwella gwydnwch pobl, eu gwneud yn llai agored i effeithiau niweidiol unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a sicrhau bod ganddynt fynediad at wasanaethau cymorth priodol i gyd yn hollbwysig felly i gynnal iechyd, llesiant ac annibyniaeth.

Mae canlyniadau economaidd, iechyd a chymdeithasol unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn sylweddol, yn enwedig o ran eu heffeithiau ar wasanaethau cyhoeddus. Mae'r Groes Goch Brydeinig¹⁴ yn amcangyfrif y gallai pob person hŷn sydd angen gwasanaethau o ganlyniad i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gostio £12,000 y person dros y 15 mlynedd nesaf. Mae Prosiect Eden¹⁵ yn amcangyfrif bod cost ynysigrwydd cymdeithasol a chymunedau datgysylltiedig yn cyrraedd £2.6 biliwn y flwyddyn yng Nghymru, gan gynnwys galw gwerth £42.7 miliwn am wasanaethau iechyd, galw gwerth £10 miliwn am blismona a chost o £8 miliwn oherwydd straen a hunan-barch isel.

Mae'r defnydd cynyddol hwn o wasanaethau cyhoeddus a chostau yn dangos pwysigrwydd dealltwriaeth gywir o'r defnydd o wasanaethau o ganlyniad i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, nid yn unig oherwydd yr effaith ar iechyd a llesiant unigolion ond hefyd y gofynion a'r pwysau y gallant eu rhoi ar wasanaethau a'r gymuned ehangach.

¹² <https://mcrmetropolis.uk/wp-content/uploads/Loneliness-Connects-Us.pdf>

¹³ <http://www.ahsw.org.uk/userfiles/Research/Perspectives%20on%20Psychological%20Science-2015-Holt-Lunstad-227-37.pdf>

¹⁴ <https://www.redcross.org.uk/-/media/.../co-op-isolation-unigrwydd-overview.pdf>

¹⁵ LI29 <http://www.senedd.cynulliad.cymru/mglIssueHistoryHome.aspx?IId=16359>

Argymhellodd y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon yn ei adroddiad y dylai Llywodraeth Cymru gynnal neu gomisiynu gwaith i asesu effaith unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar iechyd a llesiant a pha un a yw pobl sy'n dioddef y problemau hyn yn gwneud mwy o ddefnydd o wasanaethau cyhoeddus. Yn ei ymateb i'r Pwyllgor, derbyniodd y llywodraeth yr argymhelliad hwn yn llawn. Bydd y gwaith ymchwil yn cyfrannu at ddatblygiad y strategaeth ac yn cael ei ddefnyddio i archwilio'r potensial ar gyfer manteision tymor hwy buddsoddi mewn gwasanaethau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a'r achos dros bwyslais parhaus ar atal a llesiant ehangach.

Rydym hefyd yn gweithio gyda phobl hŷn a rhanddeiliaid allweddol i gyd-gynhyrchu fframwaith ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio. Bydd un o ffrydiau allweddol y gwaith hwn yn nodi camau sy'n cynorthwyo pobl hŷn i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol a dinesig.

6. Graddau ac achosion unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru

Mesurwyd unigrwydd am y tro cyntaf yng Nghymru yn Arolwg Cenedlaethol 2016-17¹⁶. Canfu fod 17% o'r rheini a gymerodd ran yn yr arolwg, o ychydig dros 10,000 o bobl 16 oed a hŷn, yn unig. Mae amcangyfrifon poblogaeth canol blwyddyn ar gyfer 2017 yn awgrymu bod tua 2.6 miliwn o bobl 16 oed a hŷn yng Nghymru; mae 17% o'r nifer hon yn cynrychioli tua 440,000 o bobl sy'n dweud eu bod yn unig yng Nghymru¹⁷. Roedd 54% o bobl wedi cael rhai teimladau o unigrwydd.

Roedd pobl iau yn fwy tebygol o fod yn unig na phobl hŷn: roedd 20% o bobl 16-24 oed yn unig, o'i gymharu â 10% o'r rheini sy'n 75 oed neu'n hŷn. Dioddefodd 20% o bobl unigrwydd yn gysylltiedig ag absenoldeb cysylltiadau personol agos, ac roedd 34% o bobl yn unig oherwydd diffyg cysylltiadau cymdeithasol.

Comisiynwyd gwaith ymchwil gan y Groes Goch Brydeinig mewn partneriaeth â'r Co-op i unigrwydd yng nghymunedau'r DU yn 2016¹⁸. Roedd y gwaith ymchwil yn cynnwys cynnal arolwg gyda sampl gynrychiadol o gyhoedd y DU. Dangosodd hwn bod 18% o oedolion y DU a arolygwyd yn teimlo'n unig 'bob amser' neu'n 'aml'.

Mae ein ffordd fodern o fyw yn aml yn llwyddo i'n gwahanu oddi wrth eraill. Mae mwy ohonom yn byw ar ein pen ein hunain, yn gweithio gartref, ac yn siopa a chymdeithasu ar-lein. Neu rydym yn cymudo pellteroedd hir yn ôl ac ymlaen i'r gwaith, gan dreulio oriau maith yn y swyddfa yn hytrach na threulio amser gyda'n teuluoedd a'n ffrindiau. Mae strydoedd prysur ac ofn cymunedau peryglus yn atal ein plant rhag chwarae yn yr awyr agored, lle byddent yn rhydd i gyfarfod â phlant eraill. Mae mwy ohonom yn byw ar ein pen ein hunain gan fod ein poblogaeth yn heneiddio a'n bod yn cael llai o blant. Ar yr un pryd, mae'r gyfradd ysgaru bron wedi dyblu yn yr 50 mlynedd diwethaf. Mae nifer yr aelwydydd unig rieni yn cynyddu. Mae mwy ohonom yn byw ymhellach oddi wrth ein teuluoedd a'r cymunedau lle cawsom ein magu oherwydd gyrfaoedd neu addysg.

¹⁶ <https://gov.wales/docs/statistics/2018/180620-national-survey-wales-2017-18-headline-results-cy.pdf>

¹⁷ Mae'n bwysig nodi bod yr amcangyfrif cenedlaethol hwn yn cuddio amrywiadau fesul grŵp oedran a rhyw a defnyddiwyd mesuriad penodol o unigrwydd.

¹⁸ <https://www.redcross.org.uk/about-us/what-we-do/action-on-loneliness##>

Mae newidiadau i agweddau yn chwarae rhan hefyd. Ystyrir erbyn hyn bod cymdeithasu a neilltuo amser i gysylltiadau cymdeithasol yn llai pwysig yn gyffredinol na gweithgareddau 'cynhyrchiol' fel gwaith ac felly rydym yn esgeuluso'r hyn sy'n ymddangos fel cysylltiadau 'diangen'. Rydym hefyd yn teimlo llai fel pe baem yn gallu sgwrsio a dechrau sgysiau gyda chymdigion a'r rheini nad ydym yn eu hadnabod.

Er y gall unrhyw un ddioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, ceir grwpiau penodol o bobl yn ein cymdeithas sydd mewn mwy o berygl o ddioddef un neu'r ddau. Amlygodd adroddiad y pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon amrywiaeth o grwpiau o bobl, o bob rhan o'r ystod bywyd a allai ddioddef lefelau uwch o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Roedd y rhain yn cynnwys pobl ifanc 18-34 oed, cyn-filwyr, pobl anabl, pobl â chyflyrau iechyd difrifol a hirdymor fel MS neu ddementia, pobl â phroblemau iechyd meddwl, gofalwyr, pobl sy'n lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsryweddol (LGBT), pobl o gymunedau Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BME) a phobl â nodweddion personoliaeth penodol fel swildod.

Mae plant a phobl ifanc yn hysbysu fwyfwy am deimladau o unigrwydd. Adroddodd yr NSPCC ym mis Gorffennaf 2018 bod Childline wedi cynnal 4,636 o sesiynau cwnsela ar gyfer unigrwydd yn 2017/18¹⁹. Roedd hyn yn cynrychioli cynnydd o 14% o'r flwyddyn cynt. Problemau iechyd meddwl, bwlio a defnydd o gyfryngau cymdeithasol oedd y rhesymau mwyaf cyffredin a roddwyd am eu teimladau cynyddol o unigrwydd.

Hefyd, canfu Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016-17 bod peidio â bod yn briod neu mewn partneriaeth sifil; dioddef amddifadedd materol; defnyddio'r rhyngwrdd; peidio â bod â synnwyr o gymuned; bod yn anfodlon â'r ardal leol fel lle i fyw; peidio â theimlo'n ddiogel yn y tywyllwch a pheidio â bod yn wirfoddolwr i gyd yn gysylltiedig â thebygolrwydd uwch o unigrwydd.

Rydym hefyd yn gwybod y gall rhai adegau pontio mewn bywyd neu ddigwyddiadau bywyd arwyddocaol fod yn sbardunau ar gyfer unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol²⁰. Mae'r rhain yn cynnwys profedigaeth, ysgaru neu wahanu, ymddeol, dod yn fam newydd a bod â phroblem symud neu iechyd.

Ceir amrywiaeth o ffactorau eraill a all hefyd waethygu'r profiad o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol²¹, fel lleoliad, amgylchedd, sgiliau, mynediad at drafnidiaeth gyhoeddus, breifat neu wirfoddol, tai a mynediad at gyfleusterau a gweithgareddau cymunedol, h.y. toiledau cyhoeddus, llyfrgelloedd, clybiau cinio, canolfannau dydd a chyfleoedd dysgu.

Gall pobl o bob oed ddioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol felly, ac ar unrhyw adeg yn eu bywydau. Mae'r achosion yn aml yn gymhleth, yn amlhaen ac yn atgyfnerthu ei gilydd ac yn deillio o amrywiaeth o ffactorau unigol, cymunedol a chymdeithasol.

¹⁹ <https://www.nspcc.org.uk/what-we-do/news-opinion/unigrwydd-childline-rise/>

²⁰ <https://www.redcross.org.uk/about-us/what-we-do/action-on-unigrwydd>

²¹ <http://www.senedd.cynulliad.cymru/mglIssueHistoryHome.aspx?lId=16359>

Cwestiwn 2: Sut gallwn ni helpu pobl i ddeall a sbardunau ar gyfer unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a datblygu gwydnwch emosiynol a seicolegol i'w paratoi i gymryd camau i osgoi neu leihau'r teimladau hyn?

7. Swyddogaeth Llywodraeth Cymru

Nid yw unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn faterion y gall Llywodraeth Cymru eu datrys ar ei phen ei hun. Maent yn gofyn am ymateb cynhwysfawr a chydlynol. Mae llawer o'r ysgogwyr ar gyfer lleddfu effeithiau iechyd a gofal cymdeithasol unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn bodoli ar draws y sector cyhoeddus, y sector preifat a'r trydydd sector yn ogystal ag ymhlith unigolion a chymunedau eu hunain.

Rydym o'r farn mai ein swyddogaeth yw meithrin yr amgylchedd priodol a chreu'r amodau iawn i bobl a chymunedau gynllunio a darparu atebion sy'n diwallu eu hanghenion orau. Rydym hefyd eisiau codi ymwybyddiaeth o fentrau presennol sy'n gwneud gwahaniaeth, a dod â nhw at ei gilydd.

Gan ddefnyddio ein fframweithiau deddfwriaethol a strategol, rydym eisoes yn bwrw ymlaen â gwaith ar draws amrywiaeth o feysydd polisi allweddol. Ceir rhagor o fanylion am y rhain yn yr adran isod. Er ein bod yn dymuno parhau'r gwaith hwn a sefydlu cysylltiad eglur rhwng cynnydd yn y meysydd hyn a lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, rydym hefyd yn eglur bod angen i ni ystyried beth arall y gellir ei wneud i ychwanegu gwerth.

Rydym eisiau deall unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn y fath ffordd y gellir ei ystyried wrth wneud penderfyniadau yn y dyfodol a sicrhau bod ein polisiâu yn y dyfodol yn ceisio mynd i'r afael â'r broblem yn hytrach na'i gwaethygu.

Cwestiwn 3: Sut gall Llywodraeth Cymru feithrin yr amgylchedd priodol a chreu'r amodau iawn i greu cymunedau cydnherth?

8. Sut y mae Llywodraeth Cymru yn mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar hyn o bryd

Y Blynyddoedd Cynnar ac Addysg

Mae cynorthwyo datblygiad cysylltiadau cryf a chadarnhaol yn bwysig, fel y gall pobl greu a meithrin cysylltiadau cymdeithasol ystyrlon yn well wrth iddynt symud trwy fywyd.

Fel y pwysleisiwyd yn adroddiad *Cadernid Meddwl*²² Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg y Cynulliad Cenedlaethol, mae gan ysgolion ran bwysig i'w chwarae er mwyn helpu i gyrraedd y nod uchelgeisiol o ddatblygu poblogaeth o blant a phobl ifanc sydd â gwydnwch emosiynol ac sy'n feddyliol iach yng Nghymru. Cyhoeddodd Ysgrifenyddion y Cabinet dros Addysg ac Iechyd ar 7 Medi y byddent yn sefydlu grŵp Gorchwyl a Gorffen Gweinidogol ar y Cyd i ystyried y dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant mewn ysgolion.

²² <https://www.assembly.wales/laid%20documents/cr-ld11522/cr-ld11522-w.pdf>

Mae llawer o blant a phobl ifanc yn adrodd am deimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, sy'n effeithio ar eu hiechyd meddwl a'u gallu i wneud eu gorau yn yr ysgol. Dylai llesiant emosiynol, corfforol a meddyliol bob plentyn fod yn ganolog i'n system addysg yng Nghymru. Bydd dull ysgol gyfan yn sicrhau bod ieuchyd a llesiant meddwl yn dod yn ganolog i'r ffordd y mae ysgolion yn gweithio ac yn cyffwrdd ar lawer o wahanol agweddau ar fywyd ysgol.

Nod y treial Arloesi Rhoi Plant yn Gyntaf yw diwallu anghenion cymunedol ar gyfer plant a theuluoedd. Mae'r dull yn dod â sefydliadau ynghyd i weithio ar y cyd i wella canlyniadau i blant a phobl ifanc yn seiliedig ar 'le'. Datblygir pwyslais strategol hirdymor gyda chymunedau i fynd i'r afael â materion lleol, i leihau'r anghydraddoldebau a wynebir o'u cymharu â phlant mewn mannau mwy breintiedig yn gymdeithasol, a gwella eu cyfleoedd bywyd. Nid yw Rhoi Plant yn Gyntaf yn rhaglen Llywodraeth newydd, ond mae'n cynrychioli gwahanol ffordd o weithio a dull gwahanol ar gyfer cynorthwyo cymuned i nodi ei hanghenion ei hun a dod o hyd i'r ffordd orau i fynd i'r afael â nhw.

Ceir cydnabyddiaeth gynyddol o effaith hirdymor amlygiad i brofiadau andwyol yn ystod plentyndod ar ganlyniadau bywyd plant, gan gynnwys ar eu hiechyd a'u llesiant a'u perthynas â phobl eraill.

Mae'r diweddaraf mewn cyfres o adroddiadau ar brofiadau andwyol yn ystod plentyndod gan lechyd Cyhoeddus Cymru yn canolbwyntio ar ieuchyd meddwl, effaith esgeuluso corfforol ac emosiynol ar blant a'r ffactorau cydnerthedd a all eu hamddiffyn rhag profiadau andwyol yn ystod plentyndod²³. Mae hwn a chanfyddiadau astudiaeth profiadau andwyol yn ystod plentyn ehangach lechyd Cyhoeddus Cymru wedi bod yn hollbwysig i lunio ein syniadau a'n polisiâu, yn enwedig o ran datblygu unigolion a chymunedau cydnerth. Dyma hefyd oedd y catalydd i'n penderfyniad i fuddsoddi yn natblygiad Canolfan Cymorth Profiadau Andwyol yn ystod Plentyndod Cymru. Mae'r Ganolfan wedi sefydlu ei hun fel canolbwynt o wybodaeth ac arbenigedd, ac yn fan allweddol ar gyfer dealltwriaeth a dysgu proffesiynol ynghylch profiadau andwyol yn ystod plentyndod.

Mae gan Lywodraeth Cymru amrywiaeth o raglenni cyfredol sy'n cynorthwyo'r rheini sydd â phrofiad o brofiadau andwyol yn ystod plentyndod, wrthi'n cael profiad ohonynt, neu mewn perygl o gael profiad ohonynt. Mae'r rhain yn cynnwys Dechrau'n Deg a Theuluoedd yn Gyntaf, sy'n gweithio gyda phlant a'u teuluoedd i nodi peryglon a chynnig ymyriadau i fynd i'r afael â nhw. Mae hyn yn arbennig o wir ar gyfer 1,000 o ddiwrnodau cyntaf bywyd plentyn, o feichiogi i ddyflwydd oed, gan ei bod yn debygol mai'r cyfnod hwn fydd yn cael yr effaith fwyaf ar ddyfodol plentyn.

²³ <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/94702>

Cwestiwn 4: Sut gellir paratoi plant a phobl ifanc yn well gyda'r sgiliau i sefydlu a chynnal cysylltiadau cyhoeddus ystyrlon?

Cwestiwn 5: Sut ydym ni'n sicrhau y gall ysgolion gynorthwyo plant a phobl ifanc a allai fod yn unig a/neu wedi eu hynysu yn gymdeithasol yn well?

Seilwaith (Tai, Trafnidiaeth a Chynhwysiant Digidol)

Mae gan sefydliadau tai gan gynnwys landlordiaid ac asiantaeth cymorth ran hollbwysig i'w chwarae o ran mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Wrth i bobl heneiddio, gall byw mewn cymdogaeth ddiogel ac yn y llety priodol chwarae rhan i leihau'r perygl o ddioddef y teimladau hyn. I bobl hŷn a all dreulio hyd at 90% o'u hamser yn eu cartrefi, mae bod mewn llety priodol - sy'n golygu ei leoliad, pa mor gynnes ydyw, a pha mor addas ydyw ar gyfer eu hanghenion - yn hanfodol i ddarparu'r sail i alluogi pobl i fyw bywydau annibynnol a bodlon. Gall tai anhygyrch ac o ansawdd gwael arwain at afiechyd a theimladau o orbryder am fynd allan, a theimladau o embaras am wahodd pobl i mewn, a gallai'r ddau ohonynt gynyddu teimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar bob oed.

Rydym yn gwybod bod ein rhaglenni Addasiadau i Dai a Chymorth sy'n Gysylltiedig â Thai yn cael effaith sylweddol ar lesiant pobl hŷn. Maent yn cynorthwyo deiliaid tai i gadw'n annibynnol ac yn helpu i leihau ymweliadau â'r ysbyty y gellir eu hosgoi a chwarae rhan ymarferol yn y gymuned leol.

Mae angen buddsoddiad arloesol parhaus mewn gwasanaethau. Mae hyn yn cynnwys parhau i ehangu byw annibynnol yng nghartrefi pobl, symleiddio mynediad at gymhorthion a gwasanaethau addasiadau a chynnig amrywiaeth ehangach o opsiynau tai.

Mae'n sefyll i reswm y gall bod yn ddigartref arwain at deimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol o'r gymuned. Mae Deddf Tai (Cymru) 2014 wedi ei chynllunio i leihau digartrefedd trwy bwyslais cryfach ar atal a dull mwy cynhwysol o helpu pawb mewn angen, yn seiliedig ar asesiad unigol a dull partneriaeth gyda'r ymgeisydd. Mae'n ofynnol i awdurdodau lleol gymryd camau rhesymol er mwyn helpu i atal neu leddfu digartrefedd, gyda mwy o hyblygrwydd i ddefnyddio'r sector rhentu preifat ac opsiynau tai eraill.

Rydym wedi datblygu nifer o ddulliau gwahanol i gynorthwyo'r rheini yn ein cymunedau sydd yn y mwyafrif o berygl o fod yn ddigartref. Mae hyn yn cynnwys y Llwybr Tai i helpu Cyn-filwyr, y Llwybr Cenedlaethol ar gyfer Cyn-droseddwyd, y Llwybr i helpu pobl ifanc osgoi digartrefedd, a fframwaith llety ar gyfer pobl sy'n gadael gofal, i sicrhau eu bod yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt i ddod o hyd i lety addas.

Cwestiwn 6: Beth arall all y sector tai ei wneud i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol? Sut gall Llywodraeth Cymru gynorthwyo hyn?

Mae'r gallu i symud o gwmpas yn ofyniad sylfaenol mewn cymdeithas fodern. Mae gwasanaethau trafndiaeth gyhoeddus rheolaidd yn bwysig nid yn unig o ran y teithiau eu hunain, ond hefyd ar gyfer y rhyngweithio â phobl y maent yn eu galluogi. I lawer o bobl, yn enwedig pobl hŷn a'r rheini mewn cymunedau ar wahân, nid yw symud o

gwmpas yn ymwneud â chyflawni'r daith ei hun yn unig. Mae hefyd yn ymwneud â'r bobl y maent yn eu cyfarfod a'r sgysiau y maent yn eu cael ar hyd y ffordd, ac yn eu cyrchfan, a all atal teimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Mae ein gweledigaeth ar gyfer system drafnidiaeth integredig ddiogel, fforddiadwy a dibynadwy ledled Cymru a fydd yn darparu cymunedau mwy cydlynol yn ogystal â chyflawni yn erbyn ein nodau llesiant "mwy iach" a "chyfrifol", drwy'r dewisiadau y mae pobl yn eu gwneud a newid modd i ddulliau teithio mwy cynaliadwy, gan gynnwys trafndiaeth gyhoeddus, beicio a cherdded.

Mae ein Cynllun Cyllid Trafnidiaeth Cenedlaethol yn cyflwyno rhaglen uchelgeisiol o welliannau i ffyrdd, rheilffyrdd, bysiau a theithio llesol yn rhan o gynllun cytbwys a chynaliadwy ar gyfer buddsoddi mewn trafndiaeth. Mae'n targedu pum maes allweddol: twf economaidd; trechu tlodi; teithio cynaliadwy a diogelwch; a gwella mynediad at gyflogaeth ac at wasanaethau.

Rydym wedi buddsoddi £25 miliwn trwy Gymru gyfan eleni yn cynorthwyo gwasanaethau bysiau lleol a thrafnidiaeth gymunedol, gan helpu i sicrhau y gall pobl gael mynediad at wasanaethau a chyfleusterau allweddol. Dyfarnwyd y contract £5 biliwn ar gyfer gwasanaeth nesaf Cymru a'r Gororau a metro De Cymru gennym ym mis Mehefin 2018, a fydd yn cynnig gwasanaethau rheilffordd gwell i bobl ledled Cymru, gan weddnewid ein rhwydwaith i alluogi ein huchelgeisiau ar gyfer metro gael eu gwireddu.

Ymgynghorwyd gennym ar ddyfodol ein cynllun tocynnau bws am ddim i bobl hŷn neu anabl ddechrau 2018. Un o themâu'r ymatebion oedd bod y cynllun yn gwneud cyfraniad sylweddol at fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Rydym hefyd wedi ymgynghori ar opsiynau i wella'r cyfleoedd i deithio ar fysiau yn rhatach i bobl ifanc ac yn awyddus i archwilio'r potensial i ehangu oedran yr hawl a'r gostyngiad, os yw hynny'n fforddiadwy.

Rydym hefyd wedi bod yn gweithio gyda gweithredwyr bysiau ac awdurdodau lleol i ddatblygu ein cynigion ar sut y gallwn gynllunio a darparu gwasanaethau bws lleol yn well. Rydym yn gobeithio cyflwyno cynigion manwl ar gyfer diwygio erbyn diwedd 2018 a fydd hefyd yn ystyried y cyfraniad y gall tacsis, cerbydau llog preifat a gweithredwyr trafndiaeth lleol yn gweithio o dan y drefn y drwydded trafndiaeth gymunedol ei wneud at ein gweledigaeth ar gyfer trafndiaeth gyhoeddus integredig.

Mae cymdogaethau y gellir cerdded ynddynt yn galluogi cysylltiadau cymunedol cryfach ac yn lleihau'r perygl o unigrwydd ac ynysigrwydd. Rydym yn buddsoddi mewn llwybrau cerdded a beicio newydd ac yn gwneud rhai presennol yn fwy diogel ac yn fwy cyfleus mewn trefi ledled Cymru. Byddwn yn buddsoddi dros £90 miliwn mewn gwelliannau o'r fath yn ystod y ddwy flynedd nesaf i alluogi pobl i wneud teithiau bob dydd trwy gerdded a beicio.

Cwestiwn 7: Beth arall all Llywodraeth Cymru ei wneud i gynorthwyo gwelliant gwasanaethau trafndiaeth ledled Cymru?
--

Diben cynhwysiant digidol yw sicrhau bod pawb yn cael y cyfle i elwa o'r newid technolegol sy'n digwydd ar raddfa gyflym yn ein cymdeithas, fel y gall pobl ddefnyddio technolegau digidol, a'r rhyngwrwyd yn benodol, mewn ffyrdd sy'n gwella eu bywydau.

Er mwyn i bobl deimlo eu bod eisiau defnyddio'r rhyngwrwyd, mae'n rhaid iddynt deimlo ei fod yn berthnasol i'w sefyllfaoedd eu hunain, boed ar gyfer gwaith neu yn eu bywydau personol. Bydd sicrhau bod gan bawb fynediad at y rhyngwrwyd a'r cymhelliad a'r sgiliau i'w ddefnyddio yn effeithiol yn helpu i greu cymdeithas fwy ffyniannus, iach a chydnerth y mae cydraddoldeb yn ganolog iddi. Gellir gweddnewid cyfleoedd bywyd pobl, gan gynnwys lleihau teimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol trwy helpu unigolion i gadw mewn cysylltiad â ffrindiau neu deulu trwy wasanaethau negeseuon fideo ac ehangu mynediad at gymorth, rhwydweithiau cymdeithasol a grwpiau diddordeb eraill ar-lein, yn ogystal â mynediad at wasanaethau lleol a sefydliadau cymunedol.

Mae rhaglen cynhwysiant digidol benodol Llywodraeth Cymru, *Cymunedau Digidol Cymru*, sydd werth £1 filiwn y flwyddyn, yn cynnig cymorth i sefydliadau sy'n gweithio gyda'r grwpiau sydd wedi eu hallgau fwyaf yn ddigidol (pobl hŷn; pobl anabl; y rheini sy'n byw mewn tai cymdeithasol; y rheini sy'n economaidd anweithgar a'r di-waith), trwy hyfforddiant a chynorthwyo gwirfoddolwyr i fod yn hyrwyddwyr digidol.

I blant a phobl iau, mae'r rhyngwrwyd a thechnoleg ddigidol yn rhan annatod o'u bywydau, trwy ddefnyddio dyfeisiau clyfar a'r rhyngwrwyd yn yr ysgol, cyfryngau cymdeithasol a gemau ar-lein. Mae pobl iau yn byw ac yn cofnodi eu bywydau fwyfwy ar gyfryngau cymdeithasol, a all fod yn gadarnhaol ac yn negyddol. Mae platfformau cyfryngau cymdeithasol fel Facebook, Snapchat a Twitter yn galluogi unigolyn i ddatblygu rhwydwaith cymdeithasol nad yw wedi ei gyfyngu gan eu lleoliad a gallant wneud cysylltiadau â phobl o gefndiroedd gwahanol iawn i'r rhai eu hunain.

Fodd bynnag, mae gwaith ymchwil yn amlygu anfanteision posibl cyfryngau cymdeithasol i bobl ifanc. Adroddodd y Comisiynydd Plant yn ddiweddar bod plant yn gynyddol ymwybodol o'u delwedd ar-lein a gallant ddiodeff gorbryder sylweddol am sut y maent yn ymddangos ar-lein o'u cymharu â'u cyfoedion a ffigyrau cyhoeddus, ac efallai y byddant yn ceisio cael pobl i 'hoffi' y cynnwys y maent yn ei roi ar-lein. Gall cyfryngau cymdeithasol yn arbennig fod yn llwybr sy'n arwain at fwlio, aflonyddu a phwysau cymdeithasol a all achosi, neu gyfrannu at synnwyr o ynysigrwydd ac unigrwydd plentyn ac y gallai fod yn anodd i rieni ac athrawon ei ganfod a'i atal.

Er ein bod yn gwybod y gall y technolegau diweddaraf fod yn aruthrol o lesol, rydym yn gwybod bod technoleg ddigidol, cyfryngau cymdeithasol a'r rhyngwrwyd yn dda a drwg. Mae'r technolegau hyn yn cynnig atebion gwirioneddol i unigrwydd ac ynysigrwydd trwy gysylltu pobl â'u cymunedau, datblygu'r cymorth a'r rhwydweithiau cymdeithasol, ac i oresgyn rhai o effeithiau namau corfforol a meddyliol. Fodd bynnag, ar yr un pryd, gallant achosi i berson deimlo fwy ar wahân, o ganlyniad i aflonyddu neu fwlio ar-lein, trosedd casineb, dwyn hunaniaeth, seiberdrosedd a sgiâmau ar-lein. Mae'n hanfodol bod gan bawb y sgiliau digidol a'r cymorth i gadw'n ddiogel ar-lein yn ogystal â'r hyder i ddefnyddio technolegau newydd ac sy'n dod i'r amlwg.

Cwestiwn 8: Sut gallwn ni geisio sicrhau bod gan bobl fynediad at dechnoleg ddigidol a'r gallu i'w defnyddio yn ddiogel?

Gofal Cymdeithasol ac Iechyd

Mae gofal cymdeithasol o ansawdd da yn caniatáu i bobl sydd angen gofal barhau i fyw'n annibynnol mewn cymunedau a gall gyfrannu at leddfu unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Mae'r egwyddorion allweddol yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn canolbwyntio ar well llesiant a grymuso pobl i gael mwy o lais a rheolaeth dros eu gofal a'u cymorth. Datblygwyd y Ddeddf i ysgogi gweithio partneriaeth cryfach ar draws meysydd iechyd a gofal cymdeithasol a'r trydydd sector a'r sector annibynnol i sicrhau darpariaeth o ofal a gwasanaethau cymorth o ansawdd uchel sy'n gynaliadwy ac yn diwallu anghenion pobl.

Mae'n ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol a byrddau iechyd gynnal asesiad poblogaeth cenedlaethol ar y cyd o anghenion gofal a chymorth ac i lunio cynlluniau ardal ar y cyd mewn ymateb. Cyhoeddwyd y cynlluniau hyn am y tro cyntaf ym mis Ebrill 2018 a nodwyd unigrwydd ac ynysigrwydd fel thema allweddol ym mhob ardal.

Mae'r Ddeddf hefyd yn gwneud darpariaeth ar gyfer asesu anghenion gofalwyr ac i anghenion cymwys gael eu diwallu. Mae hyn yn hanfodol i sicrhau y gall gofalwyr gynnal eu swyddogaeth ofalu a'u bod yn cael eu cynorthwyo i gynnal eu bywydau eu hunain y tu allan i'w swyddogaeth ofalu, a allai fod yn arbennig o ddefnyddiol i'w diogelu rhag yr unigrwydd ac ynysigrwydd a all fod yn gysylltiedig â chyfrifoldebau gofalu sylweddol.

Rydym yn cefnogi gwefan DEWIS Cymru sy'n cynnig ffynhonnell gyfoethog o wybodaeth er mwyn helpu pobl i ddeall eu llesiant a chael mynediad at wybodaeth am ffynonellau o gymorth i wella eu canlyniadau. Rydym eisoes yn gweithio gyda llywodraeth leol, maes iechyd a'r trydydd sector i archwilio a sicrhau gwell ymwybyddiaeth a chysylltedd ar draws gwasanaethau gwybodaeth, cyngor a chymorth, ein cynigion ar gyfer gwasanaeth cyngor 111 y GIG rhwydwaith sefydliadau cymunedol y trydydd sector.

Cwestiwn 9: Pa brofiad sydd gennych chi o effaith gwasanaethau cymdeithasol ar fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

Cwestiwn 10: Beth arall all y sector gofal cymdeithasol ei wneud i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

Mae gan weithgarwch corfforol nifer o fuddion i iechyd a llesiant unigolyn a gall hefyd gynnig cyfleoedd gwerthfawr i bobl sy'n unig ac yn ynysig yn gymdeithasol i gyfarfod â phobl newydd ac ehangu eu cysylltiadau cymdeithasol.

Mae cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol yn sylweddol ledled Cymru yn ymrwymiad allweddol yn ein strategaeth genedlaethol, *Ffyniant i Bawb*. Mae hyn yn adlewyrchu pwysigrwydd y rhan y mae gweithgarwch corfforol yn ei chwarae nid yn unig o ran lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, ond hefyd o ran cefnogi cenedl iach ac egniol, ac mae'n rhan annatod o iechyd ataliol ar draws amrywiaeth o feysydd portffolio traws-lywodraethol.

Deddfwyd gennym ar gyfer strategaeth gordewdra trwy Ddeddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017²⁴ a bydd ein strategaeth genedlaethol sydd ar fin cael ei chyhoeddi yn cyflwyno ein dull o gynorthwyo pobl i gyrraedd pwysau iach. Ceir nifer o newidiadau systemig allweddol ar y gweill sy'n sail i ymrwymiad *Ffyniant i Bawb* i gynorthwyo ac annog cynnydd i weithgarwch corfforol yng Nghymru, wedi ei wireddu trwy lefelau o gyllid yn ogystal â thrwy amrywiaeth o bartneriaid, byrddau iechyd, awdurdodau lleol, ysgolion a chyflogwyr gan sicrhau bod cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol yn cael eu cynnwys mewn bywyd beunyddiol yng Nghymru.

Mae Llywodraeth Cymru, Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru hefyd wedi dod at ei gilydd i ddarparu'r Gronfa Iach ac Egniïol, gyda'r nod o wella iechyd meddyliol a chorfforol trwy alluogi ffyrdd iach ac egniïol o fyw. Bydd Cyfnod 1 y Gronfa yn cefnogi prosiectau sy'n cryfhau ac yn datblygu asedau cymunedol, ac mae £5 miliwn ar gael i'w fuddsoddi dros 3 blynedd, rhwng mis Ebrill 2019 a mis Mawrth 2022.

Bydd blaenoriaeth yn cael ei rhoi i brosiectau sy'n ceisio lleihau anghydraddoldeb mewn canlyniadau i un neu fwy o'r grwpiau canlynol:

- Plant a phobl ifanc
- Pobl anabl a'r rheini â salwch hirdymor
- Pobl sy'n economaidd anweithgar neu sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd
- Pobl hŷn a'r rheini sy'n agos at oedran ymddeol o'r gwaith.

Cwestiwn 11: Beth arall allwn ni ei wneud i annog pobl sydd mewn perygl o fod yn unig ac yn ynysig yn gymdeithasol i gymryd rhan mewn grwpiau lleol sy'n hybu gweithgarwch corfforol?

Iechyd Meddwl

Rydym yn gwybod y gall unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol arwain at broblemau iechyd meddwl yn ogystal â phroblemau corfforol, a gall fod yn ffactor sy'n cyfrannu at hunanladdiad, yn enwedig ymhlith dynion.

Un o'r blaenoriaethau yn y cynllun cyflawni cyfredol (2016-19) ar gyfer *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl*²⁵ yw gweld bod ansawdd bywyd pobl yn gwella, yn enwedig trwy fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol annymunol.

Mae'r model gofal sylfaenol ar gyfer Cymru yn cydnabod y cyfle sydd gan feddygon teulu, nyrsys, fferyllwyr, optometryddion, parafeddygon, gweithwyr cymdeithasol ac eraill i nodi unigolion a allai fod yn dioddef unigrwydd ac ynysigrwydd, sy'n arwain wedyn at lesiant meddwl gwael. Mae'r model hefyd yn cydnabod swyddogaeth hanfodol ffynonellau cymorth anghlinigol sydd ar gael yn eang mewn cymunedau lleol. Mae enghreifftiau yn cynnwys gwasanaethau cyfeillio, clybiau garddio a hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar. Mae byrddau iechyd, awdurdodau lleol, y trydydd sector a chymunedau eu hunain yn gweithio fwyfwy gyda'i gilydd i greu systemau sydd wedi eu

²⁴ <http://www.legislation.gov.uk/cy/anaw/2017/2/contents/enacted/welsh>

²⁵ <https://gov.wales/topics/health/nhs-wales/plans/mental-health/?lang=cy>

dylunio i gysylltu'r unigolion hyn â'r ffynonellau cymorth priodol. Gelwir y systemau hyn yn rhagnodi cymdeithasol neu'n atgyfeirio cymdeithasol weithiau.

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo yn *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a Ffyniant i Bawb*, i ddarparu treial rhagnodi cymdeithasol ar gyfer iechyd meddwl a dyfarnwyd cyfanswm o £1,351,066 i Mind Cymru a'r Groes Goch Brydeinig i ddarparu prosiectau ledled Cymru. Bydd gweithwyr cyswllt yn gweithio gyda chleifion i ddatblygu cynlluniau cymorth wedi'u teilwra y gellir eu darparu yn lleol. Rydym hefyd yn darparu cyllid grant gwerth £158,373 dros dair blynedd i gynorthwyo Men's Sheds Cymru. Bydd yn gweithio i alluogi dynion a'u teuluoedd i oresgyn problemau iechyd meddwl, i gymryd mwy o ran yn eu cymunedau ac i ddatblygu sgiliau hunan-eirioli.

Mae'r cynllun wedi ei ddylunio i ddarparu treial effeithiol ar gyfer yr hyn sy'n gweithio o ran rhagnodi cymdeithasol ar gyfer iechyd meddwl. Bydd yr elfen werthuso yn cynnwys proses, effaith a gwerth am arian er mwyn cynnig ychwanegiad manwl at y sail dystiolaeth.

Siarad â Fi ²⁶ yw ein strategaeth pum mlynedd i leihau'r gyfradd hunanladdiad a hunan-niwed yng Nghymru. Caiff y strategaeth ei goruchwyllo gan Grŵp Cyngori Cenedlaethol ar Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed, sy'n dod â rhanddeiliaid allweddol ynghyd, gan gynnwys y trydydd sector, sefydliadau statudol ac arbenigwyr mewn atal hunanladdiad. Cynorthwyr y grŵp cenedlaethol hwn gan dri gweithgor rhanbarthol.

Yn ein Cynllun Gweithredu ar gyfer Dementia²⁷, a gyhoeddwyd ym mis Chwefror 2018, rydym yn cydnabod yr angen i fynd i'r afael ag ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd ac mae'n cynnwys camau sydd â'r nod o ddatblygu cymunedau a gweithgareddau sy'n ystyriol o ddementia. Rydym yn cefnogi ymgyrch *Ffrindiau Dementia* Cymdeithas Alzheimer's, sy'n hybu dealltwriaeth o ddementia ac yn ceisio lleihau ei stigma, a all arwain at bobl â dementia yn dioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Cwestiwn 12: Ym mha ffyrdd eraill all gwasanaethau iechyd chwarae eu rhan i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

Gwirfoddoli

Mae gwirfoddoli yn cynnig buddion i'r unigolyn o ran datblygu ei rwydweithiau cymdeithasol, iechyd, llesiant a sgiliau gwell, yn ogystal â chreu synnwyr o berthyn i fater neu gymuned. Mae cymunedau yn elwa o wirfoddoli mewn amrywiaeth o ffyrdd gan gynnwys trwy greu cydlyniant cymdeithasol yn ogystal â mwy o gyfalaf cymdeithaso. Mae sefydliadau yn elwa o gyfranogiad gwirfoddolwyr trwy eu cyfraniad at gyflawni cenhadaeth y sefydliad yn ogystal â'r hyblygrwydd a'r gwerth ychwanegol y maent yn eu cynnig o ran profiad a sgiliau. Mae gwasanaethau cyhoeddus yn elwa o gynnwys gwirfoddolwyr i wella ac ymestyn eu gwasanaethau ac o weithio gyda sefydliadau trydydd sector i gynnwys gwirfoddolwyr mewn modelau darparu newydd sy'n canolbwyntio ar y dinesydd.

²⁶ <https://gov.wales/topics/health/publications/health/reports/talk2/?lang=cy>

²⁷ <https://gov.wales/topics/health/nhswales/mental-health-services/policy/dementia/?lang=cy>

Mae *Ffyniant i Bawb* yn cynnwys ymrwymïadau penodol o dan y thema *Unedig a Chysylltiedig* i nodi cyfleoedd i fwy o bobl wirfoddoli, gan gynnwys gweithio gyda Chyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (WCVA) a'r trydydd sector ar gyflwyno rhaglen wirfoddolwyr unedig, Gwirfoddoli Cymru, a datblygu perthynas gynaliadwy gyda'r trydydd sector.

Lansiwyd platfform newydd Gwirfoddoli Cymru ym mis Mehefin 2018, wedi ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a'i reoli gan WCVA. Mae hwn eisoes yn helpu 3,000 o sefydliadau i recriwtio a rheoli gwirfoddolwyr, i gofnodi oriau gwirfoddolwyr, i gynllunio rotas a digwyddiadau, i gofnodi hyfforddiant a phrofiad, ac i lunio adroddiadau defnyddiol. Mae'r system newydd yn galluogi gwirfoddolwyr i ddod o hyd i gyfleoedd trwy chwilio am eiriau allweddol neu ar sail pellter o leoliad eu cartref.

Lansiwyd rownd newydd o Grantiau Gwirfoddoli Cymru ar 12 Medi, gyda chyfleoedd ar gyfer cyllid i brosiectau o hyd at £20,000 ar gyfer gweithgarwch rhwng 1 Ebrill 2019 a 31 Mawrth 2020. Cynllun a ariennir gan Lywodraeth Cymru i hyrwyddo a gwella gwirfoddoli yng Nghymru yw Grantiau Gwirfoddoli Cymru²⁸. Bydd grantiau yn cael eu dyrannu i brosiectau sy'n gallu dangos eu bod yn gallu gwneud cyfraniad at ddarparu *Ffyniant i Bawb* sy'n disgrifio cymorth hirdymor i greu Cymru syn ffyniannus a diogel, yn iach ac egniol, yn uchelgeisiol ac yn dysgu, ac yn unedig a chysylltiedig.

Yn 2017, comisiynwyd adolygiad gan Lywodraeth Cymru o egwyddorion sylfaenol dulliau gwirfoddoli cymunedol cynaliadwy ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn. Roedd gan y gwaith ymchwil bwyslais penodol ar broses, swyddogaeth a modelau arfer gorau ymgysylltu cymunedol dan arweiniad gwirfoddolwyr ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ledled Cymru a'r effaith y maent wedi ei chael. Bydd y canfyddiadau yn cael eu defnyddio i hysbysu datblygiad modelau gwirfoddoli pellach dan arweiniad y gymuned ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Cwestiwn 13: Beth arall all Llywodraeth Cymru ei wneud i annog pobl i wirfoddoli?

Y Trydydd Sector

Mae'r Trydydd Sector yng Nghymru yn gasgliad bywiog ac amrywiol o elusennau cofrestredig, cymdeithasau gwirfoddol a grwpiau cymunedol. Mae'r Cynllun Trydydd Sector statudol (2014) yn nodi sut y bydd Llywodraeth Cymru yn hybu buddiannau sefydliadau trydydd sector perthnasol. Mae Llywodraeth Cymru, drwy'r Cynllun Trydydd Sector, yn cynorthwyo Seilwaith Trydydd Sector sy'n cynrychioli, yn hyrwyddo, yn cefnogi ac yn atebol i'r Trydydd Sector ar bob lefel.

Mae Llywodraeth Cymru yn gwerthfawrogi'r Trydydd Sector am y cyfraniad y mae'n ei wneud i lesiant economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol hirdymor Cymru, ei phobl a'i chymunedau. Gall y Trydydd Sector helpu i weddnewid y ffordd y mae gwasanaethau cyhoeddus yn bodloni gofynion y presennol a'r dyfodol, trwy drin pobl a chymunedau fel asedau a chydaddau o ran dylunio a darparu gwasanaethau, nid fel derbynwyr gwasanaethau yn unig.

²⁸ <https://www.wcva.org.uk/funding/volunteering-wales-grants?seq.lang=cy-GB>

Darparodd Llywodraeth Cymru gyllid uniongyrchol o £285.7 miliwn i sefydliadau Trydydd Sector yn 2016-17. Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn darparu cyllid craidd ar gyfer WCVA a Chynghorau Gwirfoddol Sirol a ledled Cymru. Mae'r cyllid hwn yn galluogi Cynghorau Gwirfoddol Sirol a WCVA i weithio gyda'r sefydliad Trydydd Sector lleol ar bedair colofn o weithgarwch (i) gwirfoddoli, (ii) llywodraethu da, (iii) cyllid cynaliadwy, a (iv) ymgysylltu a dylanwadu gyda phartneriaid gwasanaeth cyhoeddus.

Cwestiwn 14: Sut all y trydydd sector chwarae rhan gryfach o ran helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol? Beth all Llywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus eraill ei wneud i gynorthwyo hyn?

Sgiliau a Chyflogadwyedd

Rydym yn cydnabod y swyddogaeth y gall cyflogaeth dda a chynaliadwy ei chyflawni yn rhan o rwydwaith ehangach o ryngweithio cymdeithasol er mwyn helpu i atal neu fynd i'r afael â theimladau unigol o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Mae ein Cynllun Gweithredu Economaidd²⁹ yn nodi'r camau yr ydym yn eu cymryd i dyfu ein heconomi, i ledaenu cyfleoedd a hybu llesiant ac i gynorthwyo'r broses o greu cyfleoedd cyflogaeth da a chynaliadwy ledled Cymru.

Mae pwyslais eglur y Cynllun ar Waith Teg yn ymateb i'r ffaith nad yw pob math o waith ynddo'i hun yn ateb i bob problem sy'n gysylltiedig â mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae'r byd gwaith sy'n newid, cyffredinrwydd rhai mathau o waith o gartref, a rhai arferion cyflogaeth yn golygu nad yw'r holl waith yn digwydd mewn lleoliad cymdeithasol a hyd yn oed pan fo hynny'n wir, gall arferion cyflogaeth annheg arwain at unigrwydd ac ynysigrwydd yn y gwaith.

Mae ein Contract Economaidd hefyd yn cynnwys pwyslais ar hybu iechyd da, gan gynnwys iechyd meddwl, yn y gweithle. Byddem yn gobeithio y gallai mwy o bwyslais ar bwysigrwydd iechyd meddwl da gynorthwyo'r rheini sy'n dioddef, neu mewn perygl o ddioddef, teimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn y gweithle i nodi llwybrau o gymorth.

Mae Llywodraeth Cymru hefyd wedi cefnogi'n ariannol datblygiad Canolbwynt Cyflogwyr i Ofalwyr Cymru gan Gofalwyr Cymru yn ystod 2018-19. Mae hyn yn annog cyflogwyr yng Nghymru i gynorthwyo cyflogeion sy'n ofalwyr yn well. Gall cynorthwyo gofalwyr i gydbwyso gofalu â chyflogaeth wella cynaliadwyedd gofalu a chyflogaeth, gan wella llesiant a'i diogelu rhag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Mae busnesau yn dod i gysylltiad â phobl unig bob dydd; fel cwsmeriaid, cleientiaid a chyflogeion. Mae busnesau yn rhyngweithio gyda phobl unig ac wedi eu hynysu yn gymdeithasol a phobl sydd mewn perygl o gael y teimladau hyn, yn aml. Ceir nifer o gyfleoedd i fusnesau chwarae eu rhan yr ydym yn dymuno eu harchwilio.

²⁹ <https://gov.wales/topics/businessandconomy/economic-action-plan/?lang=cy>

Cwestiwn 15: Sut gall cyflogwyr a busnesau chwarae eu rhan i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

Trechu Tlodi

Gall byw mewn aelwyd incwm isel gyfyngu cyfleoedd i gymryd rhan yn y gymuned ac i ryngweithio'n gymdeithasol. Gall cysylltiadau cymdeithasol gwael ynghyd ag amddifadedd materol niweidio rhagolygon cyflogaeth, effeithio ar safonau byw a chyfrannu at deimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Gall digwyddiadau bywyd arwyddocaol fel profedigaeth ac ysgariad hefyd gynyddu'r perygl o dlodi. Mae tlodi ymhlith pensiynwyr yng Nghymru wedi cynyddu dros y pum mlynedd diwethaf. Gall credyd pensiwn a budd-dal tai roi cymorth ariannol hanfodol i bobl hŷn ag incwm isel, ac eto mae hyd at £3.5 biliwn yn mynd heb ei hawlio bob blwyddyn.

Hefyd, mae tystiolaeth yn awgrymu y bydd lefelau tlodi yng Nghymru yn cynyddu yn y blynnyddoedd nesaf oherwydd cynnydd i wariant aelwydydd ac effaith diwygio lles sydd wedi cael effaith arbennig o niweidiol ar deuluoedd, rhieni sengl, pobl anabl a grwpiau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig.

Mae ein Strategaeth Tlodi Plant³⁰ yn cydnabod bod tlodi plant yn adlewyrchiad uniongyrchol o dlodi eu rhieni. Mae'r amcanion yn canolbwyntio felly ar leihau nifer y plant sy'n byw mewn aelwydydd di-waith, cynyddu sgiliau rhieni a phobl ifanc, lleihau anghydraddoldebau mewn addysg, iechyd a chanlyniadau economaidd, creu economi a marchnad lafur gref a chymau i gynyddu incwm aelwydydd.

Mae'r Strategaeth hefyd yn nodi pum maes blaenoriaeth lle gallwn wneud mwy gyda'r ysgogwyr sydd ar gael i Lywodraeth Cymru i wella canlyniadau i aelwydydd incwm isel ar hyn o bryd. Gofal plant, tai ac adfywio, lliniaru effeithiau diwygio lles, tlodi mewn gwaith a thlodi bwyd yw'r meysydd hyn.

Mae ein rhaglenni ffyniant, fel Dechrau'n Deg, Teuluoedd yn Gyntaf, y Grant Datblygu Disgyblion a'n Rhaglen Cefnogi Pobl, yn welliant i wasanaethau prif ffrwd sy'n cynnig cymorth ychwanegol i'r cymunedau a'r unigolion hynny sydd angen cymorth fwyaf. Rydym hefyd yn helpu aelwydydd i gynyddu eu hincwm trwy gymorth i wasanaethau cyngor, y ddarpariaeth o daliadau brys drwy'r Gronfa Cymorth Dewisol a chymorth i'r rheini ar incwm isel drwy'r Cynllun Gostyngiadau'r Dreth Gyngor.

Cwestiwn 16: Beth arall all Llywodraeth Cymru ei wneud i gynorthwyo'r rheini sy'n dioddef tlodi ochr yn ochr ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

Lleoliad ac amgylchedd

Gall pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig fod yn agored iawn i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, yn enwedig wrth iddynt heneiddio. Efallai y bydd gan ardaloedd gwledig lai o gyfleoedd lleol ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol ac mae mentrau sector gwirfoddol yn ei chael yn ataliol o ddrrud i gynnig cymorth i niferoedd bach o bobl sy'n byw mewn lleoliadau anghysbell a gwledig, a all olygu bod pobl sy'n byw yng nghefn gwlad o dan anfantais ychwanegol.

³⁰ <https://gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/child-poverty/?lang=cy>

Fodd bynnag, gall pobl mewn ardaloedd trefol fod yn unig ac yn ynysig hefyd, yn enwedig pan fo hygyrchedd trafnidiaeth gyhoeddus yn anodd neu lle mae'r amgylchedd ffisegol mor wael na all pobl ei lywio oherwydd nam corfforol er enghraifft.

Mae colli gwasanaethau cymunedol hefyd yn golygu llai o ryngweithio cymdeithasol a mwy o botensial i bobl deimlo'n unig ac yn ynysig yn gymdeithasol.

Rhaglen fuddsoddi 7 blynedd yw Rhaglen Datblygu Gwledig Cymru 2014-2020, a ariennir gan Gronfa Amaethyddol Ewrop ar gyfer Datblygu Gwledig a Llywodraeth Cymru. Un o'r cynlluniau a ariennir o dan y Rhaglen Datblygu Gwledig yw LEADER. Gall Grwpiau Gweithredu Lleol LEADER annog cydlyniant cymunedol, gan ymgysylltu â rhanddeiliaid gwledig ac yn aml cyrraedd pobl sydd mewn perygl o ddioddef o unigrwydd oherwydd ynysigrwydd gwledig trwy ddatblygu strategaethau lleol a dyrannu adnoddau.

Mae buddsoddiad mewn adfywio wedi'i dargedu yn cynorthwyo prosiectau sy'n hybu adfywio economaidd gyda gweithgareddau wedi eu canolbwyntio ar unigolion ac ardaloedd sydd fwyaf mewn angen, gan gyflawni nodau datblygu cynaliadwy ehangach.

Mae rhaglenni ffyniant, sy'n seiliedig ar ardaloedd ac nad ydynt yn seiliedig ar ardaloedd, yn ein galluogi i gyrraedd llawer o bobl sydd angen cefnogaeth i'w helpu i wella canlyniadau.

Mae'r Tasglu Gweinidogol ar gyfer Cymoedd y De wedi cael ei sefydlu i gynorthwyo newid, i sicrhau cymaint o gyfleoedd â phosibl ac i wella canlyniadau yng Nghymoedd y De. Mae'r Tasglu wedi cyflawni gweithgarwch ymgysylltu helaeth yng nghymunedau'r Cymoedd i ddarganfod beth mae pobl wir ei eisiau gan eu gwasanaethau cyhoeddus. Mae hyn wedi ein galluogi i gyhoeddi Cynllun Cyflawni manwl sy'n nodi'r camau y byddwn yn eu cymryd i fynd i'r afael â'r rhwystrau sy'n atal y gwasanaethau hynny rhag cael eu darparu'n effeithiol.

Cwestiwn 17: Beth arall allwn ni ei wneud i gynyddu cydnerthedd cymunedol a chynorthwyo cymunedau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

9. Astudiaethau Achos

Nid y llywodraeth yn unig sy'n cymryd camau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac yn ystod ein hymgyssylltiad â rhanddeiliaid hyd yn hyn rydym wedi gweld ac wedi clywed am y gweithgarwch sylweddol yr oedd amrywiaeth o wahanol sectorau a chymunedau ac unigolion eu hunain yn ymgymryd ag ef. Nodir rhai astudiaethau achos sy'n arddangos rhywfaint o'r arfer rhagorol sydd eisoes yn bodoli yng Nghymru isod.

Mae angen i ni adeiladu nawr ar yr amrywiaeth o enghreifftiau o waith sydd eisoes ar y gweill i ymwreiddio atebion ystyrlon ac ymarferol ym mhob rhan o Gymru ac ar gyfer pawb sydd eu hangen.

Clymu Cymunedau

Partneriaeth rhwng y Groes Goch Brydeinig a'r Co-op yw Clymu Cymunedau. Nod Cysylltwyr Cymunedol, wedi eu cynorthwyo gan wirfoddolwyr, yw ailgysylltu pobl (18 oed a hŷn) gyda'u cymunedau a sefydlu cysylltiadau ystyrlon o'u dewis trwy ddarparu cymorth dwys â chyfyngiad amser sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae'r gwasanaeth yn defnyddio dull 'Tri Phrif Nod' – targedau a bennir ar y cyd y mae'n bosibl eu cyflawni – fel ffordd o gynyddu hyder ac annibyniaeth a gweithio tuag at yr hyn sy'n bwysig i'r unigolyn. Caiff pob person ei gynorthwyo am hyd at 12 wythnos i ail-ddarganfod ei ddiddordebau ac ail-adeiladu cysylltiadau yn ei gymuned. Mae hyn yn ddigonedd o amser mewn llawer o achosion. Fodd bynnag, weithiau mae anghenion pobl yn rhy gymhleth i fod wedi gwneud digon o gynnydd i ddirwyn y cymorth i ben yn ystod y cyfnod amser hwn. Mae hyn wedi arwain i hyd y gwasanaeth ddod yn fwy hyblyg i gyd-fynd ag anghenion ac amgylchiadau pob unigolyn.

Cyfeiriwyd Pamela at Clymu Cymunedau gan Age Connects. Nid oedd yn gallu gadael ei thŷ oherwydd ei hiechyd a'i symudedd gwael. Roedd ci Pamela wedi marw yn ddiweddar ac er bod gofalwr yn dod i'w gweld tair gwaith y dydd a bod ganddi deulu'n gyfagos, roedd yn teimlo'n unig iawn. Roedd Pamela eisiau cynyddu eu rhyngweithio â phobl a chyfarfod â phobl newydd. Gweithiodd y cysylltydd cymunedol gyda Pamela i ddod o hyd i gynllun cyfeillio dros y ffôn ac fe'i cynorthwyodd i wneud y galwadau cychwynnol. Mae Pamela wedi cael ei chysylltu hefyd â Contact the Elderly i ymuno â chlwb paned a sgwrs misol sy'n cynnig cludiant a Ffrindiau Darllen sy'n cynnig ymweliadau cartref.

"Mae'r rhaglen wedi rhoi bywyd i mi eto, rwy'n teimlo'n fwy gobeithiol o wybod bod pethau allan yna," Pamela.

Credydau Amser

Datblygwyd y dull Credydau Amser yng Nghymoedd y De yn 2008. Maent yn ddull ar gyfer cynyddu cyfranogiad cymunedol a thrwy hyn, cysylltiadau cyhoeddus, gan fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd. Gall rhywun ennill Credyd Amser am bob awr y mae'n ei rhoi i'w gymuned neu wasanaeth. Gellir gwario'r Credydau Amser hyn wedyn ar weithgaredd awr o hyd a roddir gan bartneriaid, fel nofio neu gwrs addysg i oedolion. Trwy ennill a gwario Credydau Amser, mae pobl yn cysylltu'n well â'u cymuned, yn rhyngweithio ac yn cyfarfod â phobl eraill, yn rhannu profiadau a sgiliau ac yn treulio amser cadarnhaol ac yn mwynhau gyda phobl eraill. Mae dros 50,000 o bobl wedi ennill Credydau Amser hyd yn hyn trwy dros 1200 o sefydliadau cymunedol, a cheir dros 500 o bartneriaid gwario.

Roedd Stephen o Sir Gaerfyrddin yn byw bywyd egniol tan i'w olwg ddirywio sawl blwyddyn yn ôl. Nid oedd yn gallu gweithio mwyach a gofalwyd amdano gan ei wraig, Tracey. Enillodd Stephen ei Credyd Amser cyntaf yn cymryd rhan mewn dylunio taflen ar sut i fynd i'r afael ag unigrwydd, tra'n mynychu cwrs llesiant yn Llanelli. Daeth yn rhwystredig am y diffyg cyfleoedd i bobl â nam ar eu golwg ac felly dechreuodd glwb bowlïo i bobl â nam ar eu golwg yn Llanelli. Cynorthwywyd Stephen trwy ddefnyddio Credydau Amser i dyfu'r clwb, cynyddu nifer y gwirfoddolwyr a'r cyfranogwyr a chymryd rhan mewn cystadlaethau lleol a chenedlaethol.

"Roedd fy hyder mor isel. Roeddwn i'n ofn rhoi cynnig ar bethau newydd a mynd i leoedd

newydd. Ond roeddwn i wir eisiau dangos i bobl y gallwch chi wneud pethau hyd yn oed os ydych chi'n ddall neu os oes gennych chi fath arall o anabledd."

Mae Credydau Amser wedi fy helpu i gynyddu fy hyder a chadw'r clwb bowllo i fynd fel y gall eraill ei ddefnyddio a gwneud ffrindiau newydd."

With Music in Mind

Grŵp canu i bobl 50 oed a hŷn i ddod at ei gilydd, i gymdeithasu ac i fwynhau eu hunain yw *With Music In Mind*. Fe'i sefydlwyd yn 2015 ar gyfer pobl mewn perygl o ddioddef unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol, neu mewn perygl o ddirywiad i'w llesiant corfforol neu feddyliol. Cynhelir y grwpiau yn rheolaidd, fe'u harweinir gan arbenigwyr ac maent yn cynnwys canu, sgwrsio a gweithgareddau eraill. Mae croeso i unrhyw un o unrhyw gefndir a safon canu. Ceir llawer o fanteision o'r grwpiau gan gynnwys mwy o hyder, lleihau straen, ansawdd bywyd gwell a llesiant ac iechyd cyffredinol gwell.

"Byddwn yn argymhell With Music In Mind i unrhyw un gan ei fod yn brofiad gorfoleddus sy'n codi'r galon, ac rydych chi'n cael cyfle i gyfarfod pobl newydd". Pam Evans, 72.

"Mae'r holl syniad yn wych". Dienw, 69.

"Os bydd unrhyw un yn teimlo braidd yn isel cyn dod yna gellir fwy neu lai sicrhau y bydd yn gadael yn hapusach. Beth am ymuno â ni am ddos o therapi cerddorol?". Nigel Lewis.

Ffrind i Mi

Datblygwyd *Ffrind i mi* ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ac mae'n ddull partneriaeth o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae partneriaid a chymunedau yn gweithio gyda'i gilydd i lunio atebion arloesol a chynyddu cyfleoedd gwirfoddoli i alluogi pobl i ail-gysylltu a gwella llesiant. Bu twf mewn arfer rhyng-genhedlaeth drwy'r fenter a disgwylir i strategaeth a phhecyn cymorth ategol gael ei lansio ym mis Rhagfyr. Datblygwyd y strategaeth trwy ymgynghori â phobl hŷn, cartrefi gofal, ysgolion, colegau, sefydliadau cadetiaid mewn lifrai ac eraill.

Mae 'Bob' wedi bod yn byw yng Nghartref Preswyl Woffington House ers dros ddwy flynedd. Nid oes ganddo deulu ac nid yw'n cael unrhyw ymwelwyr.

Mae Bob mewn peryg uchel o ddioddef unigrwydd. Mae'n dioddef gyda gorbryder, mân-iselder ac yn byw gyda dementia. Bydd yn brathu ei figyrnau ac yn taro fframiau drysau weithiau oherwydd ei rwystredigaethau. Roedd yn arfer derbyn meddyginiaeth atal gorbryder ar bresgripsiwn yn ôl yr angen. Gweithiodd y cartref gyda Cymunedau Digidol Cymru a wnaeth hyfforddi plant ysgol lleol i fod yn 'arwyr digidol'. Mae'r plant hyn yn ymweld â'r preswylwyr mewn cartrefi gofal erbyn hyn ac yn eu cynnwys mewn gweithgarwch digidol ystyrlon.

Meddai'r rheolwr:

Ers cael yr iPads a defnyddio'r sbectolau rhith-wirionedd, mae Bob wedi gallu ail-ymweld ag Aberystwyth ym 1965 yn ogystal â mynd ar reidiau ffair. Mae hefyd wrth ei

fodd yn chwilio am ganeuon gan ddefnyddio YouTube. Mae'r dyddiau pan roeddem ni'n rhoi meddyginiaethau gwrth-seicotig wedi hen ddiflannu, ac yn hytrach rydym ni'n galw ein hunain yn Rhagnodwyr Cymdeithasol Cymunedau Digidol. Rwyf i newydd gerdded heibio'r llofa nawr - mae Bob yn chwarae Calon Lan o YouTube trwy iPad, a theimlaf fod hynny'n newid enfawr yn hytrach na chael Bob yn eistedd, wedi ei dawelu, a oedd yn cyfrannu at ei gyflwr dryslyd. Mae'r defnydd o dechnoleg ddigidol yn ein cartref wedi ein syfrdanu ni i gyd. Mae'r effaith gadarnhaol y mae'n ei chael ar breswylwyr wedi cyfrannu at ostyngiad i ragnodi yn gyffredinol ac wedi cyfrannu at lesiant a chanlyniadau cadarnhaol.

Cyngor Sir Fynwy

Trwy ymgysylltiad Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Sir Fynwy â'i gymunedau, mae wedi nodi problemau sy'n bodoli ar draws y sir gyfan na all gael eu datrys gan un sefydliad ar ei ben ei hun. Mae'r bwrdd wedi drafftio cynllun unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol o'r enw "A Connected Monmouthshire" sy'n cyflwyno'r weledigaeth ar gyfer y sir lle mae gan bawb gyfle i ddatblygu cysylltiadau ystyrlon waeth beth fo'u hoedran, eu statws, eu hamgylchiadau neu eu hunaniaeth a lle mae gan bawb gyfrifoldeb i helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae'r cyngor yn ymgysylltu â chymunedau i ofyn iddynt beth maent yn ei gredu sy'n bwysig a beth maent yn ei gredu y dylid ei wneud er mwyn helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Trwy weithgareddau partneriaeth Sir Fynwy, mae enghreifftiau sy'n ceisio mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn cynnwys:

- *Cynllun Ceir Cymunedol Bridges – yn darparu cludiant i bobl sydd angen cymorth ychwanegol i fynd allan yn eu cymunedau (<http://www.befriendingmonmouthshire.org.uk/carscheme/>)*
- *Rhaglen Playmaker Cyngor Sir Fynwy (disgyblion Blwyddyn 5) – yn darparu sgiliau arweinyddiaeth a chymhwyster cydnabyddedig i'r holl ddisgyblion Blwyddyn 5 yn Sir Fynwy, sy'n mynd yn eu blaenau wedyn i gefnogi'r cyfleoedd llesiant a gweithgarwch corfforol yn eu hysgolion (<http://www.monmouthshire.gov.uk/2018/01/09/council-becomes-first-in-uk-to-reach-sports-award-pinnacle>)*
- *Gardd Gymunedol Cil-y-coed – yn darparu cyfleoedd dysgu i'r gymuned mewn lleoliad cyfeillgar ac agored; gall unigolion gyfarfod pobl newydd, datblygu cyfeillgarwch a rhwydweithiau cymorth (<https://www.facebook.com/groups/173780499986143/>)*

10. Ein Dull

Mae mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn **her hirdymor** a strategaeth Llywodraeth Cymru fydd ei **cham cyntaf** i fynd i'r afael â'r materion hyn,

sydd, fel yr ydym wedi ei nodi yn y ddogfen hon, yn gymhleth ac yn effeithio ar lawer o wahanol grwpiau o bobl.

Mae'r **sail dystiolaeth** o ran unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn dal i ddatblygu, a byddwn yn gweithio gyda phartneriaid i archwilio sut y gallwn **wella hyn**, i hysbysu polisi llywodraethol y dyfodol. Rydym hefyd eisiau canfod lle mae gennym y cyfle mwyaf eglur ar gyfer camau llywodraethol a dysgu pellach.

Gallwn oll ddioddef cyfnodau o unigrwydd ac/neu ynysigrwydd cymdeithasol o bryd i'w gilydd. Cyfeirir at y cyflwr dros dro hwn fel unigrwydd dros dro weithiau, ac mae'n aml yn codi pan na all rhywun sydd â chysylltiadau cymdeithasol cryf ryngweithio â'i rwydweithiau am gyfnod o amser. Caiff hyn ei leddfu yn nodweddiadol ar ôl i ryngweithio cymdeithasol ddychwelyd i'r arfer. Fodd bynnag, gall cyfnodau hirfaith o unigrwydd arwain at gyflwr parhaol o unigrwydd cronig y mae'n llawer mwy anodd mynd i'r afael ag ef.

Ceir achos cryf dros ymyrryd i atal unigrwydd cronig, o ystyried ei effaith ehangach ar iechyd a llesiant - a phwysau ar wasanaethau GIG a gofal sy'n deillio ohono. Mae atal sefyllfaoedd nad ydynt yn ddifrifol rhag gwaethgu i fod yn argyfyngau yn fwy cost-effeithiol na datrys y sefyllfaoedd gwaeth - ac yn well i'r unigolyn. Felly mae gennym ddiddordeb mewn **dulliau sy'n lleihau'r risg, yn atal unigrwydd neu sy'n ymyrryd yn gynnar**, cyn i unigrwydd ymwreiddio, fel annog pobl i ddeall sbardunau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac i gynyddu gwydnwch emosiynol a seicolegol i'r paratôi i ymdopi ac ymateb. Fodd bynnag, mae angen i ni sicrhau hefyd bod **cymorth** ar gael i'r rheini sydd **eisoes yn dioddef unigrwydd cronig**, neu sydd, er gwaethaf ein hymdrechion gorau, **yn dechrau dioddef unigrwydd cronig**.

Rydym o'r farn y dylai'r strategaeth gynnwys rhai **camau sy'n lleihau'r risg o unigrwydd ar draws pob grŵp** mewn cymdeithas, yn ogystal â rhai sy'n canolbwyntio ar leihau'r perygl o sbardunau penodol **ar gyfer grwpiau allweddol** a amlygir gan Arolwg Cenedlaethol Cymru a gwaith ymchwil allweddol arall. Byddai'r rhain yn cynnwys plant a phobl ifanc; y rheini sy'n dioddef iechyd corfforol neu feddyliol gwael; gofalmwr; pobl hŷn; y rheini sy'n sengl, wedi gwahanu, wedi ysgaru neu'n weddwon, a'r rheini mewn amddifadedd materol.

Nid yw hwn yn farn y dylai'r grwpiau hyn gael ei blaenoriaethau dros eraill – yn hytrach, mae'n gydnabyddiaeth bod cyfleoedd penodol i ni gymryd camau a allai helpu i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol o fewn y grwpiau penodol hyn. Byddwn yn dysgu o'r effaith y mae'r camau hyn yn ei chael ac yn defnyddio hyn i gynllunio camau yn y dyfodol, ar draws cymdeithas ac ar gyfer grwpiau penodol.

Cwestiwn 18: A ydych chi'n cytuno â'n dull arfaethedig? Os nad ydych, beth fydddech chi'n ei awgrymu fel arall?

Cwestiwn 19: A ydych chi'n ymwybodol o enghreifftiau o ymyriadau llwyddiannus yng Nghymru, neu'r tu hwnt, yr ydych yn credu y dylem ni fod yn eu hystyried?

11. Mesur Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol yng Nghymru

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn ei gwneud yn ofynnol i Weinidogion Cymru gyhoeddi dangosyddion cenedlaethol i fesur cyflawniad y saith nod llesiant i Gymru sydd wedi eu cynnwys yn y Ddeddf (gweler Atodiad 2). Maent yn cynnig cyd-destun i'r nodau llesiant ac yn rhoi eglurder y bydd angen i gyrff cyhoeddus ddatblygu eu hamcanion llesiant.

Un o'r 46 o ddangosyddion cenedlaethol a fydd yn cael eu defnyddio i fesur cynnydd Cymru yn erbyn y saith nod llesiant yw'r ganran o bobl sy'n unig (Dangosydd Cenedlaethol 30). Yn benodol, canran yr oedolion (16 oed a hŷn) sy'n unig yn ôl graddfa unigrwydd De Jong Gierveld.

Bydd hyn yn cael ei fonitro trwy gwestiynau yn Arolwg Cenedlaethol Cymru a fydd hefyd yn galluogi dadansoddiad o agweddau eraill ar fywydau pobl sy'n rhan o'r Arolwg Cenedlaethol (gan gynnwys oedran, math o aelwyd a ffactorau demograffig eraill) i'r rheini sy'n teimlo'n unig.

Mae'r cwestiwn manwl am unigrwydd yn yr Arolwg Cenedlaethol yn gofyn i ymatebwyr ddweud sut y maent yn teimlo am y datganiadau canlynol:

- Rwy'n dioddef teimlad cyffredinol o wacter
- Rwy'n gweld eisiau cael pobl o gwmpas.
- Rwy'n teimlo'n wrthodedig yn aml
- Rwy'n medru dibynnu ar ddigon o bobl pan fydd gen i broblemau.
- Gallaf ymddiried yn llwyr mewn nifer o bobl
- Rwy'n teimlo'n agos at ddigon o bobl.

Er bod gennym ddulliau ar gyfer mesur unigrwydd yng Nghymru, rydym yn ymwybodol nad yw'r rhain yn casglu'r amllder y mae pobl yn dioddef unigrwydd. Nid oes gennym unrhyw ddulliau chwaith ar hyn o bryd ar gyfer mesur ynysigrwydd cymdeithasol yn ffurfiol yng Nghymru. Bydd angen i ni ystyried sut yr ydym yn mynd i'r afael â hyn yn rhan o'r strategaeth.

Cwestiwn 20: A oes ffyrdd eraill y gallem ni eu defnyddio i fesur unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru?

12. Casgliad

Mae'r ymgynghoriad hwn yn nodi rhai o'r prif faterion sy'n ymwneud ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru ac yn awgrymu dull y gallem ei ddefnyddio i fynd i'r afael â nhw gan ddefnyddio ein fframweithiau strategol a deddfwriaethol i'n cynorthwyo. Rydym yn awyddus i ddysgu mwy am sut y gallwn leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac edrychwn ymlaen at glywed eich awgrymiadau mewn ymateb i'n cwestiynau.

Mae'r ymgynghoriad hwn yn para 12 wythnos a bydd yn dod i ben ar 15 Ionawr 2019. Rydym wedi ymrwymo i gyhoeddi ein strategaeth derfynol erbyn 31 Mawrth 2019.

Atodiad 1 – Ffurflen Ymateb i'r Ymgynghoriad

Dychwelwch y ffurflen hon i gyrraedd Llywodraeth Cymru erbyn **15 Ionawr 2019** fan bellaf.

Dyma'r cyfeiriad e-bost ar gyfer ymatebion neu ymholiadau:

UnigacYnysig@llyw.cymru

Dylid anfon ymatebion post i:

Y Tîm Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

Eich enw:	
Sefydliad (os yw'n berthnasol):	
Cyfeiriad E-bost:	
Eich cyfeiriad:	

Gellir cyhoeddi ymatebion i ymgynghoriadau ar y rhyngrwyd neu mewn adroddiad. Ticiwch yma os byddai'n well gennych i'ch ymateb fod yn ddienw:

☐

Cwestiwn 1: A ydych chi'n cytuno â'n diffiniadau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol? Os nad ydych, beth fydddech chi'n eu cynnig yn eu lle a pham?
YDW..... NAC YDW.....

Sylwadau:

Cwestiwn 2: Sut gallwn ni helpu pobl i ddeall yr hyn sy'n sbarduno unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a datblygu gwydnwch emosiynol a seicolegol i'w paratoi i gymryd camau i osgoi neu leihau'r teimladau hyn?

Sylwadau:

Cwestiwn 3: Sut gall Llywodraeth Cymru feithrin yr amgylchedd priodol a chreu'r amodau iawn i greu cymunedau cydnerth?

Sylwadau:

Cwestiwn 4: Sut gellir paratoi plant a phobl ifanc yn well gyda'r sgiliau i sefydlu a chynnal cysylltiadau cyhoeddus ystyrlon?

Sylwadau:

Cwestiwn 5: Sut ydym ni'n sicrhau y gall ysgolion gynorthwyo plant a phobl ifanc a allai fod yn unig a/neu wedi eu hynysu yn gymdeithasol yn well?

Sylwadau:

Cwestiwn 6: Beth arall all y sector tai ei wneud i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol? Sut gall Llywodraeth Cymru gynorthwyo hyn?

Sylwadau:

Cwestiwn 7: Beth arall all Llywodraeth Cymru ei wneud i helpu i wella gwasanaethau trafnidiaeth ledled Cymru?

Sylwadau:

Cwestiwn 8: Sut gallwn ni geisio sicrhau bod gan bobl fynediad at dechnoleg ddigidol a'r gallu i'w defnyddio yn ddiogel?

Sylwadau:

Cwestiwn 9: Pa brofiad sydd gennych chi o effaith gwasanaethau cymdeithasol ar fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

Sylwadau:

Cwestiwn 10: Beth arall all y sector gofal cymdeithasol ei wneud i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

Sylwadau:

Cwestiwn 11: Beth arall allwn ni ei wneud i annog pobl sydd mewn perygl o fod yn unig ac yn ynysig yn gymdeithasol i gymryd rhan mewn grwpiau lleol sy'n hybu gweithgarwch corfforol?

Sylwadau:

Cwestiwn 12: Ym mha ffyrdd eraill all gwasanaethau iechyd chwarae eu rhan i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

Sylwadau:

Cwestiwn 13: Beth arall all Llywodraeth Cymru ei wneud i annog pobl i wirfoddoli?
Sylwadau:

Cwestiwn 14: Sut all y trydydd sector chwarae rhan gryfach o ran helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol? Beth all Llywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus eraill ei wneud i gynorthwyo hyn?
Sylwadau:

Cwestiwn 15: Sut gall cyflogwyr a busnesau chwarae eu rhan i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?
Sylwadau:

Cwestiwn 16: Beth arall all Llywodraeth Cymru ei wneud i gynorthwyo'r rheini sy'n dioddef tlodi ochr yn ochr ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?
Sylwadau:

--

Cwestiwn 17: Beth arall allwn ni ei wneud i gynyddu cydnerthedd cymunedol a chynorthwyo cymunedau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

Sylwadau:

Cwestiwn 18: A ydych chi'n cytuno â'n dull arfaethedig? Os nad ydych, beth fydddech chi'n ei awgrymu fel arall?

Sylwadau:

Cwestiwn 19: A ydych chi'n ymwybodol o enghreifftiau o ymyriadau llwyddiannus yng Nghymru, neu'r tu hwnt, yr ydych yn credu y dylem ni fod yn eu hystyried?

Sylwadau:

--

Cwestiwn 20: A oes ffyrdd eraill y gallem ni eu defnyddio i fesur unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

Sylwadau:

--

Cwestiwn 21: Hoffem wybod eich safbwyntiau ar yr effeithiau y byddai ein dull arfaethedig o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn eu cael ar y Gymraeg, ac yn benodol cyfleoedd i bobl ddefnyddio'r Gymraeg ac ar drin y Gymraeg yn ddim llai ffafriol na'r Saesneg.

Pa effeithiau ydych chi'n credu fyddai yna? Sut gellid cynyddu effeithiau cadarnhaol, neu liniaru effeithiau negyddol?

Sylwadau:

--

Cwestiwn 22: Esboniwch hefyd sut yr ydych yn credu y gellid llunio neu newid y dull arfaethedig er mwyn cael effeithiau cadarnhaol neu fwy o effeithiau cadarnhaol ar gyfleoedd i bobl ddefnyddio'r Gymraeg ac ar drin y Gymraeg yn ddim llai ffafriol na'r Saesneg, a dim effeithiau andwyol ar gyfleoedd i bobl ddefnyddio'r Gymraeg ac ar drin y Gymraeg yn ddim llai ffafriol na'r Saesneg.

Sylwadau:

--

--

Cwestiwn 23: Rydym wedi gofyn nifer o gwestiynau penodol. Os oes gennych unrhyw faterion cysylltiedig nad ydym wedi rhoi sylw penodol iddynt, defnyddiwch y gofod hwn i'w nodi:

Sylwadau:

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 – Nodau Llesiant

Nod	Disgrifiad o'r nod
Cymru lewyrchus	Cymdeithas arloesol, gynhyrchiol, carbon isel sy'n cydnabod y terfynau sydd ar yr amgylchedd byd-eang ac sydd, o ganlyniad, yn defnyddio adnoddau mewn modd effeithlon a chymesur (gan gynnwys gweithredu ar newid yn yr hinsawdd); ac sy'n datblygu poblogaeth fedrus ac addysgedig mewn economi sy'n cynhyrchu cyfoeth ac yn cynnig cyfleoedd cyflogaeth, gan ganiatáu i bobl fanteisio ar y cyfoeth a gynhyrchir drwy gael gafael ar waith addas.
Cymru gydnerth	Cenedl sy'n cynnal ac yn gwella amgylchedd naturiol bioamrywiol gydag ecosystemau iach gweithredol sy'n cynnal cydnerthedd cymdeithasol, economaidd ac ecolegol ynghyd â'r gallu i addasu i newid (er enghraifft newid yn yr hinsawdd).
Cymru iachach	Cymdeithas lle mae llesiant corfforol a meddyliol pobl cystal â phosibl a lle deallir dewisiadau ac ymddygiadau sydd o fudd i iechyd yn y dyfodol.
Cymru sy'n fwy cyfartal	Cymdeithas sy'n galluogi pobl i gyflawni eu potensial ni waeth beth fo'u cefndir neu eu hamgylchiadau (gan gynnwys eu cefndir a'u hamgylchiadau cymdeithasol-economaidd).
Cymru o gymunedau cydlynus	Cymunedau atyniadol, hyfyw a diogel sydd â chysylltiadau da.
Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu	Cymdeithas sy'n hyrwyddo ac yn gwarchod diwylliant, treftadaeth a'r Gymraeg ac sy'n annog pobl i gyfranogi yn y celfyddydau, a chwaraeon a gweithgareddau hamdden.

Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang

Cenedl sydd, wrth iddi wneud unrhyw beth i wella llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol Cymru, yn ystyried a allai gwneud peth o'r fath gyfrannu'n gadarnhaol at lesiant byd-eang.

Diffiniad Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant Cymru o lesiant:

- *iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant emosiynol;*
- *amddiffyn rhag camdriniaeth ac esgeulustod;*
- *addysg, hyfforddiant a gweithgareddau hamdden;*
- *perthnasoedd domestig, teuluol a phersonol;*
- *cyfraniad a wneir at y gymdeithas;*
- *sicrhau hawliau a hawlogaethau;*
- *llesiant cymdeithasol ac economaidd;*
- *addasrwydd llety preswyl.*
- *rheolaeth ar fywyd pob dydd (oedolion yn unig);*
- *cymryd rhan mewn gwaith (oedolion yn unig);*
- *datblygiad corfforol, deallusol, emosiynol, cymdeithasol ac ymddygiadol (plant yn unig);*
- *“lles” fel y diffinnir y term Saesneg cyfatebol “welfare” at ddibenion Deddf Plant 1989 (plant yn unig).*