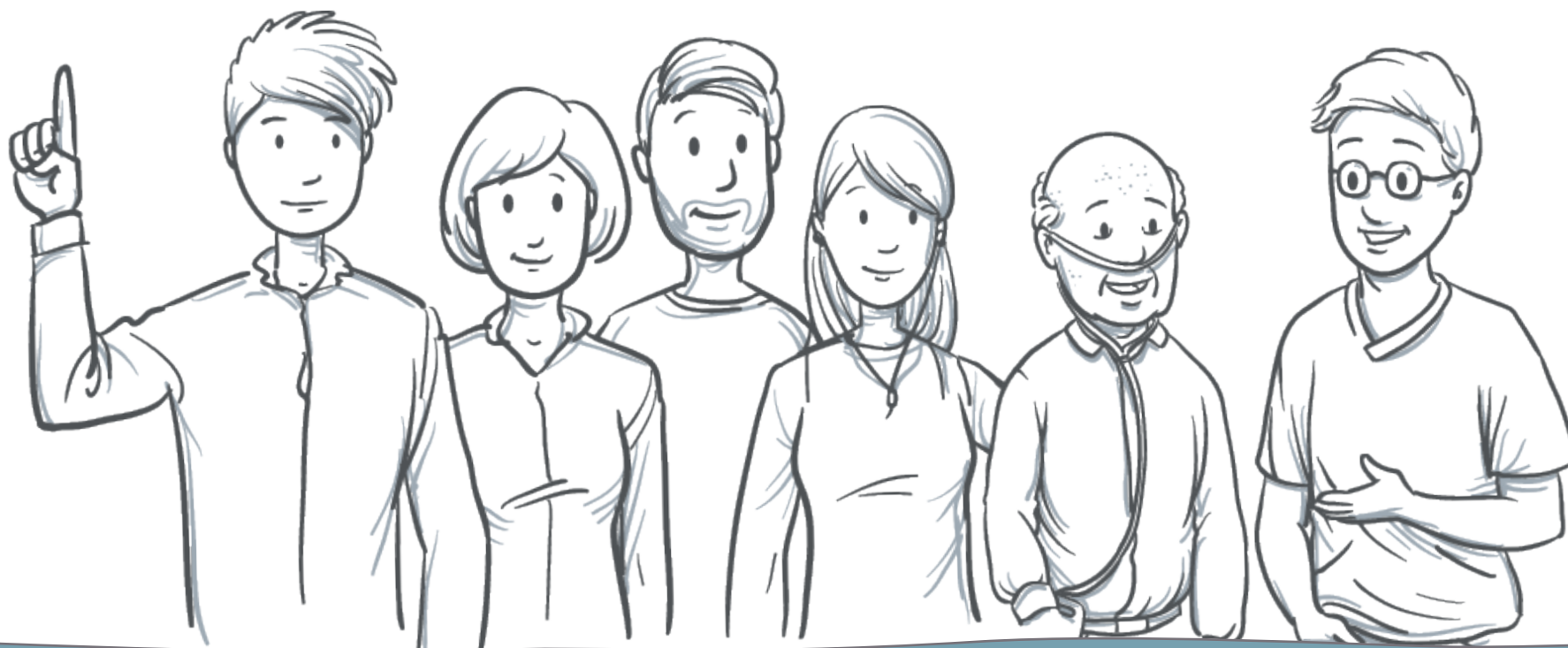


# Cysylltu Cymunedau

Strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



Fersiwn ieuencid a'r gymuned

# Helô

Mae unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn gallu digwydd i unrhyw un, ar unrhyw oedran, o unrhyw gefndir. Maen nhw'n wahanol, ond mae yna gysylltiad rhyngddyn nhw.



## Unigrwydd ydy:

- bod heb rywun i siarad â nhw
- teimlo dydych chi ddim yn ffitio i mewn
- teimlo'n drist neu'n bryderus
- ei chael hi'n anodd gwneud ffrindiau.

Dydy unigrwydd ddim yn hawdd i'w weld. Mae pobl yn gallu teimlo'n unig hyd yn oed os oes ganddyn nhw lawer o bobl yn eu bywydau.



## Ynysu cymdeithasol ydy:

- bod heb ddigon o gyswllt â phobl mewn bywyd
- bod heb unrhyw rwydweithiau cymdeithasol.

Mae ynysu cymdeithasol yn gallu arwain at unigrwydd.

Gallwn ni fesur cyswllt i weld pryd y mae ynysu cymdeithasol yn broblem.

## Mae'r llyfryn hwn yn dweud wrthyh chi am ein strategaeth ar gyfer Cysylltu Cymunedau.

Cynllun ydy hwn i:

- fynd i'r afael ag unigrwydd
- mynd i'r afael ag ynysu cymdeithasol
- adeiladu cymdeithas fwy cysylltiedig y mae pawb yn gallu bod yn rhan ohoni.

Mae Llywodraeth Cymru eisiau mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol.

Rydyn ni eisiau cefnogi cymunedau i roi cyfleoedd i ddod â bobl at ei gilydd.



# Rhai ffeithiau

Dros y flwyddyn ddiwethaf, rydyn ni wedi bod yn holi pobl ynglŷn ag ynysu cymdeithasol ac unigrwydd.

Rydyn ni wedi siarad â gweithwyr proffesiynol, grwpiau cymunedol, plant, pobl ifanc a theuluoedd i gael gwybod beth sy'n bwysig.

Gwnaeth hyn ein helpu ni i ysgrifennu'r cynllun hwn.



Mae unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn gallu achosi:

- problemau iechyd corfforol
- problemau iechyd meddwl
- problemau cysgu
- iselder a phroblemau eraill.

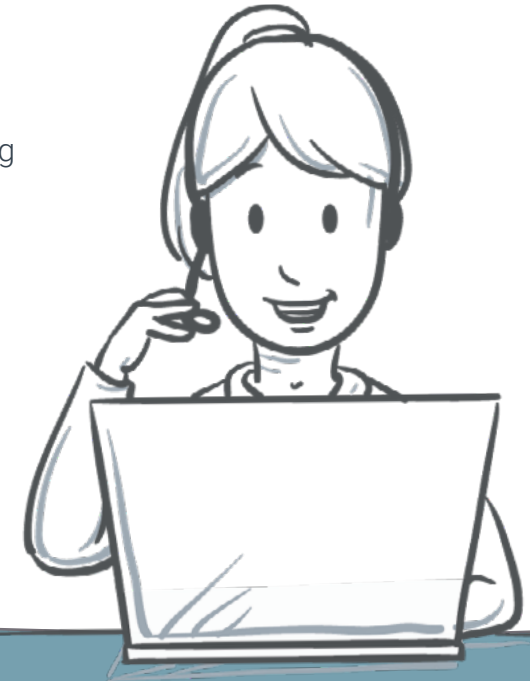
## Dywedodd Arolwg Cenedlaethol 2017-18:

bod **21%** o bobl ifanc 16-24 oed yn unig

bod **11%** o bobl dros 75 oed yn unig.

Roedd lefelau unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn uwch ymhlith rhai grwpiau o bobl:

- pobl ifanc
- cyn-filwyr
- pobl anabl
- pobl â chyflyrau iechyd difrifol a thymor hir
- gofawyr di-dâl
- pobl lesbiaidd, hoyw, ddeurywiol a thrawsryweddol
- pobl o gymunedau duon a lleiafrifoedd ethnig.



# Ynglŷn â'r cynllun

## Ein Gweledigaeth

Rydyn ni eisiau i Gymru fod yn rhywle lle:

- ✓ y mae pawb yn cael cyfleoedd i ddatblygu perthnasoedd ystyrlon
- ✓ y mae pobl yn cael eu cefnogi pan y maen nhw'n fwyaf agored i unigrwydd ac ynysu cymdeithasol
- ✓ y mae pobl yn gallu dweud "dwi'n unig" heb stigma neu gywilydd.

Mae gan fywyd heriau ac amseroedd anodd. Dyna pryd y mae angen i ni fod â phobl yn ein bywydau. Mae bod â pherthnasoedd iach, hapus â ffrindiau, teulu ac eraill yn helpu i feithrin cydnerthedd.

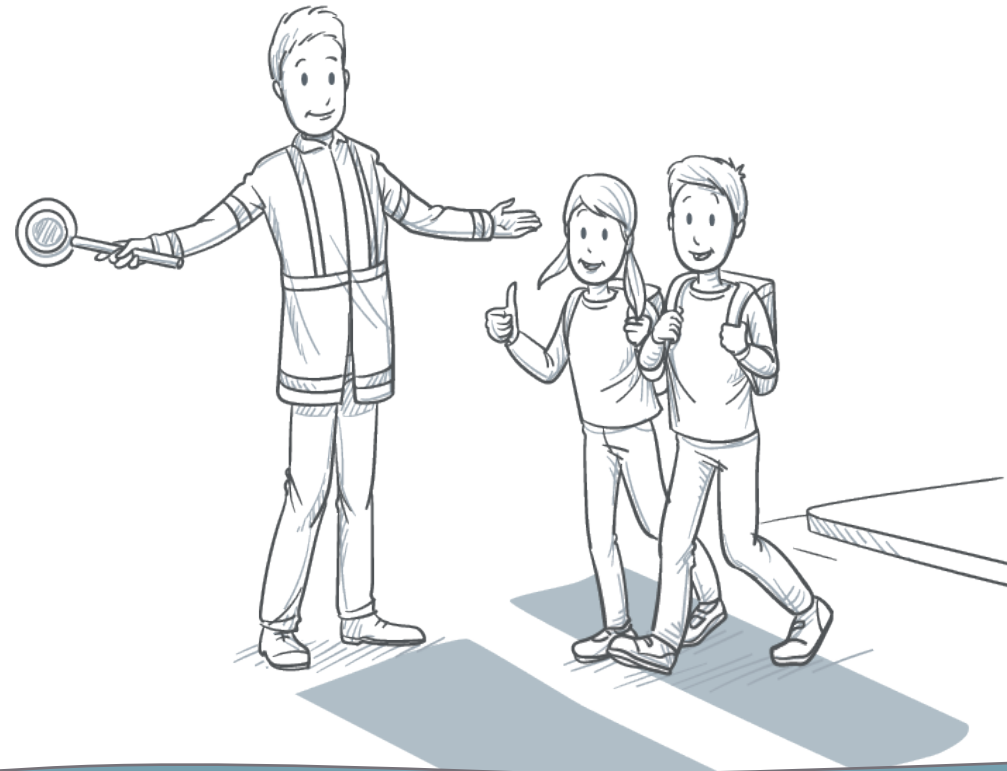
Mae cydnerthedd yn ymwneud ag ymdopi a chael eich sbonc yn ôl pan fydd pethau anodd yn digwydd. Mae cydnerthedd meddwl yn ymwneud ag:

- arferion iach
- agweddau positif
- meithrin cysylltiadau ag eraill.

**'Good relationships keep us happier and healthier'**

**Robert Waldinger**

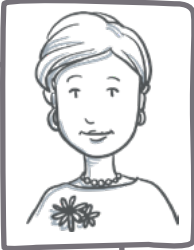
(Athro Seiciatreg, Ysgol Feddygol Harvard)



# Cydweithio

## Ein rôl ni ydy:

- codi ymwybyddiaeth
- arwain y cynllun hwn a'r newidiadau sy'n digwydd
- creu'r cyfleoedd iawn ar gyfer cymunedau
- dod o hyd i'r atebion iawn.



## Rôl awdurdodau lleol a gwasanaethau ydy:

- edrych ar fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol wrth gynllunio a gwneud penderfyniadau
- cynnwys pobl pan y maen nhw'n asesu eu llesiant
- dweud wrth bobl am wasanaethau lleol
- rhannu enghreifftiau o'r pethau sy'n gweithio
- dysgu'r naill oddi wrth y llall.



**Mae'n rhaid i  
bawb gydweithio  
i fynd i'r afael ag  
unigrwydd ac ynysu  
cymdeithasol**

## Eich rôl chi ydy:

- nodi'r adegau yn eich bywyd pan y mae angen ichi "siarad a gofyn am help"
- cefnogi a chysylltu â ffrindiau, cymdogion a grwpiau lleol
- bod yn garedig i chi'ch hun ac i eraill.



## Rôl sefydliadau ydy:

- codi ymwybyddiaeth
- rhoi cyngor
- cefnogi cymunedau
- helpu i feithrin cydnerthedd a llesiant pobl.



# Y pethau y byddwn ni'n canolbwyntio arnyn nhw

## BLAENORIAETH 1: Rydyn ni eisiau mwy o gyfleoedd i bobl gysylltu.

Byddwn ni:

- yn hybu cyfleoedd ar gyfer chwaraeon a gweithgareddau corfforol
- yn hybu cyfleoedd i wirfoddoli
- yn helpu pobl i gysylltu trwy ddiwylliant, treftadaeth a rhaglenni celfyddydau eraill
- yn cefnogi pobl i ddefnyddio technoleg a'r rhyngrwyd er eu llesiant
- yn helpu pobl i gysylltu â gwasanaethau llesiant
- yn cefnogi pobl sydd mewn risg o unigrwydd ac ynysu cymdeithasol.



### Byddwn ni'n gwneud hyn trwy:

- weithio gyda Phartneriaeth Gweithgarwch Corfforol Cymru
- gweithio gyda Chwaraeon Cymru a rhaglen Ysgolion Chwaraeon Cymru
- gwneud yn siŵr bod unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn cael eu hystyried wrth ariannu gweithgareddau gwirfoddoli
- bod â rhaglenni fel Cyfuno, fel bod pobl yn cymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliant a threftadaeth
- gweithio gyda Chyngor Celfyddydau Cymru
- cefnogi prosiectau sy'n gwella sgiliau TG pobl
- hybu DEWIS Cymru i wasanaethau cymunedol.



## **BLAENORIAETH 2:** Rydyn ni eisiau trafnidiaeth, mannau cymunedol a rhyngrwyd o ansawdd da sy'n helpu pobl i gysylltu.

Byddwn ni:

- yn gwella systemau trafnidiaeth
- yn gwneud yn fawr o dechnoleg ddigidol
- yn defnyddio mannau cymunedol yn well.

### **Byddwn ni'n gwneud hyn trwy:**

- edrych ar sut i redeg gwasanaethau trafnidiaeth yn well
- gadael i bobl ifanc dan 16 oed deithio ar y rheilffordd am ddim os ydyn nhw'n teithio gyda rhiant neu warcheidwad sy'n talu
- gweithio gyda chymunedau i gael gwybod beth sy'n atal pobl rhag defnyddio gwasanaethau rheilffordd
- cael parthau 20mya mewn ardaloedd adeiledig
- cael rheolau newydd ynglŷn â pharcio ar balmentydd
- gwella rhwydweithiau rhyngrwyd a ffonau symudol
- bod ag adnoddau newydd ynglŷn â'r cyfryngau cymdeithasol, unigrwydd ac ynysu cymdeithasol
- gwella ein ffordd o gynllunio tai newydd a mannau cymunedol
- cynnwys cymunedau mewn gwaith cynllunio'u mannau cymunedol
- bod ag adnoddau newydd ar gyfer ysgolion i helpu plant a phobl ifanc i gysylltu â'u cymunedau.



## BLAENORIAETH 3: Rydyn ni eisiau cymunedau diogel, cryf, iach a chefnogol.

Byddwn ni:

- yn datblygu cymunedau lle y bydd pobl yn gallu chwarae rhan, dweud eu dweud a chysylltu â'i gilydd
- yn cael gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i weithio gyda chymunedau i wella llesiant
- yn mynd i'r afael â thlodi.

### Byddwn ni'n gwneud hyn trwy:

- dyfu'r Rhaglen Cydlyniant Cymunedol fel bod timau bach yn gallu gweithio gyda mwy o bobl
- cefnogi Hybiau Cymunedol i dyfu
- gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru
- gwneud yn siŵr bod gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn cefnogi pobl yn y ffyrdd iawn
- rhoi gwybodaeth a sgiliau i bobl â chyflyrau iechyd tymor hir fel eu bod nhw'n cadw mewn cysylltiad
- hyfforddi staff mewn gwasanaethau i nodi unigrwydd ac ynysu cymdeithasol, a chysylltu pobl â help
- gweithio gydag Arolygiaeth Gofal Cymru i ystyried unigrwydd ac ynysu cymdeithasol wrth arolygu cartrefi gofal
- defnyddio rhaglenni ariannu'n well i helpu plant sy'n byw mewn tlodi.





## BLAENORIAETH 4: Rydyn ni eisiau codi ymwybyddiaeth o unigrwydd ac ynysu cymdeithasol a ffyrdd positif o ddelio â hyn.

Byddwn ni:

- yn dechrau sgwrs yng Nghymru am lesiant meddwl
- yn cefnogi plant a phobl ifanc i gael cysylltiadau ystyrlon
- yn cefnogi iechyd meddwl, llesiant a chydnerthedd da.



Byddwn ni'n gwneud hyn trwy:

- esbonio pa mor bwysig ydy cysylltu ag eraill
- gwneud yn siŵr bod ysgolion yn ystyried unigrwydd ac ynysu cymdeithasol wrth edrych ar lesiant
- datblygu canllawiau trwy Gynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru
- ariannu Hybiau Cefnogi **Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod**
- ariannu gwaith datblygu gwasanaethau trawma a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod
- sefydlu systemau i nodi a chefnogi pobl ifanc sydd mewn risg o unigrwydd ac ynysu cymdeithasol
- datblygu canllaw ar gyfer busnesau ynglŷn â chefnogi eu gweithwyr.

**i** Mae **profiadau niweidiol yn ystod plentyndod** yn gallu cael effeithiau negyddol, parhaol ar iechyd a llesiant. Mae hyn yn gallu bod yn gam-drin corfforol, emosiynol neu rywiol, neu byw mewn cartref sydd â phobl sy'n cam-drin neu sy'n gaeth i sylweddau.

## Adeiladu ar gyfer y Dyfodol

Mae hon yn her tymor hir. Dim ond y cam cyntaf ydy'r strategaeth hon.

Rydyn ni eisiau dysgu cymaint ag y gallwn. Dros y tair blynedd nesaf, byddwn ni'n rhoi £1.4 miliwn arall mewn **Cronfa Unigrwydd ac Ynysu Cymdeithasol**.

Bydd hyn yn cefnogi prosiectau sydd:

- yn edrych ar ffyrdd newydd i fynd i'r afael â'r problemau hyn
- yn casglu tystiolaeth i gynyddu ein gwybodaeth
- yn ein helpu ni i gael gwybod beth sy'n gweithio orau.

Byddwn ni'n sefydlu grŵp cynghori i weld a ydy'r strategaeth hon yn gweithio ac i ysgrifennu adroddiad bob dwy flynedd.

## Diolch am ddarllen hwn

Gallwch chi ddarllen mwy am y strategaeth hon yma:

[llyw.cymru/unigrwydd-ac-ynysigrwydd-cymdeithasol-cysylltu-cymunedau](http://llyw.cymru/unigrwydd-ac-ynysigrwydd-cymdeithasol-cysylltu-cymunedau)

