



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cysylltu Cymunedau

Strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd
ac ynysigrwydd cymdeithasol a chreu
cysylltiadau cymdeithasol cryfach



“Mae perthynas
dda ag eraill yn ein
cadw’n iach ac yn
hapusach.”

Robert Waldinger

Athro Seiciatreg, Ysgol Feddygol Harvard.

Cynnwys

Rhagair y Gweinidog	4
Crynodeb Gweithredol	5
Ynglŷn â'r Strategaeth hon	10
Blaenoriaeth 1: Cynyddu'r Cyfleoedd i Bobl Ddod i Gysylltiad â'i Gilydd	15
Blaenoriaeth 2: Seilwaith Cymunedol sy'n Cefnogi Cymunedau Cysylltiedig	26
Blaenoriaeth 3: Datblygu Cymunedau Cydlynus a Chefnogol	34
Blaenoriaeth 4: Meithrin Ymwybyddiaeth a Hybu Agweddau Cadarnhaol	40
Adeiladu ar gyfer y dyfodol	46

Rhagair y Gweinidog



Julie Morgan AC

Y Dirprwy Weinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol

Rwy'n falch iawn o allu lansio strategaeth gyntaf Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chreu cysylltiadau cymdeithasol cryfach.

Gall unrhyw un, waeth beth yw ei oedran na'i gefndir, deimlo'n unig ac yn ynysig yn gymdeithasol – o'r person ifanc sy'n symud oddi cartref i'r brifysgol am y tro cyntaf, i rywun sydd â chyflwr iechyd hirdymor, neu berson hŷn sy'n gofalu am rywun agos. Yn wir, mae'n debyg ein bod ni i gyd wedi profi unigrwydd a/neu ynysigrwydd cymdeithasol ar ryw adeg yn ein bywydau. Ond mae teimladau o'r fath yn mynd yn broblem os ydyn nhw'n para am amser hir ac yn gwreiddio. Ac mae teimladau fel hyn yn mynd yn waeth os nad yw rhywun yn gwybod pa wasanaethau sydd ar gael yn lleol, os yw'n methu â chael gafael arnynt neu os nad yw'n teimlo ei fod yn medru gofyn am help.

Mae'r ffordd yr ydym yn byw y dyddiau hyn yn aml yn ein hynysu oddi wrth bobl eraill. Mae llawer ohonom yn byw ar ein pennau ein hunain, yn gweithio gartref, ac yn siopa a chymdeithasu ar-lein. Neu rydym yn teithio cryn bellter yn ôl ac ymlaen i'r gwaith ac yn treulio oriau hir yn gweithio yn hytrach na threulio amser gyda'n teuluoedd a'n ffrindiau. Mae strydoedd prysur ac ofn ardaloedd anniogel yn atal ein plant rhag chwarae yn yr awyr agored, lle y byddent yn rhydd i gyfarfod â phlant eraill. Mae mwy ohonom yn byw ar ein pennau ein hunain wrth i'r boblogaeth heneiddio, ac rydym yn cael llai o blant. Ar yr un pryd, mae'r gyfradd ysgaru bron wedi dyblu yn ystod y 50 mlynedd diwethaf. Mae nifer yr aelwydydd un rhiant yn cynyddu. Oherwydd ein bod yn symud i ardal arall ar gyfer gyrfa neu addysg, mae mwy ohonom yn byw'n bellach oddi wrth ein teuluoedd a'n bröydd genedigol.

Mae newidiadau mewn agwedd yn chwarae rhan hefyd. Heddiw, ystyrir yn gyffredinol bod cymdeithasu a threulio amser yn creu cysylltiadau cymdeithasol yn llai pwysig na gweithgareddau 'cynhyrchiol' fel gwaith, ac felly rydym yn esgeuluso'r hyn sy'n ymddangos yn berthynas 'ddiangen'. Rydym yn teimlo'n llai abl i sgwrsio â chymdogion a chychwyn sgwrs â phobl nad ydym yn eu hadnabod.

Mae mwy a mwy o gydnabyddiaeth i'r ffaith fod colli cysylltiad cymdeithasol yn niweidiol iawn i'n hiechyd a'n llesiant a bod goblygiadau pellgyrhaeddol i hyn. Yn eu plith mae oes fyrrach, problemau cysgu, pwysedd gwaed uchel, ansawdd bywyd gwael, mwy o berygl o drawiad ar y galon a strôc, iselder a hunanladdiad.

Rhaid inni felly roi blaenoriaeth genedlaethol i atal pobl o bob oed rhag mynd yn unig a/neu fod yn ynysig yn gymdeithasol. Yn ogystal â gwella bywydau pobl, bydd hefyd yn helpu i leihau'r galw am wasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol yn y dyfodol ac yn sicrhau bod ein cymunedau a'r gwead cymdeithasol sy'n eu clymu ynghyd mor wydn ag y gallant fod.

Cryfder y cysylltiadau rhwng pobl a'i gilydd, o fewn teuluoedd, cymdogaethau, gweithleoedd neu gymunedau ehangach, sy'n rhoi ymdeimlad o berthyn a llesiant i ni. Ni all y Llywodraeth greu cymunedau, ond gallwn feithrin amgylcheddau lle caiff y cysylltiadau hyn eu hehangu a'u dyfnhau. Rydym am weld Cymru o gymunedau cysylltiedig, ac mae hynny'n golygu sicrhau bod y sylfeini angenrheidiol wedi'u gosod i ddod â hwy at ei gilydd ac i ddarparu'r gwasanaethau y mae ar bawb ohonom eu hangen i aros yn iach, i ddysgu, i gael gwaith, ac i greu ffyniant.

Mae'r strategaeth hon yn amlinellu nodau Llywodraeth Cymru ac yn galw ar bob un ohonom i weithio gyda'n gilydd i greu cymdeithas fwy cysylltiedig a chynhwysol. Mae angen inni newid y ffordd rydym yn meddwl ac yn gweithredu ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol – a hynny yn y Llywodraeth, mewn gwasanaethau cyhoeddus, busnesau a chymunedau ac fel unigolion – er mwyn helpu i fynd i'r afael â'r materion hyn. I gefnogi'r amcan hwn, byddaf yn darparu £1.4 miliwn yn ychwanegol dros y tair blynedd ariannol nesaf ar ffurf cronfa Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol. Bydd hyn yn ein galluogi i arbrofi â dulliau arloesol ac addawol neu eu datblygu ymhellach.

Rwy'n hynod ddiolchgar i'r rhai a roddodd o'u hamser i ymateb i'r ymgynghoriad cyhoeddus a ddaeth i ben y llynedd, gan ddweud wrthym beth sy'n bwysig iddynt hwy, beth sydd angen ei newid a sut y gallwn weithio gyda'n gilydd i gyflawni hynny. Rwy'n gobeithio y bydd y strategaeth hon yn adeiladu ar y gwaith rhagorol sydd eisoes yn bodoli ledled Cymru ac y bydd yn gymorth inni allu symud ymlaen. Dim ond y dechrau yw hyn; dros y misoedd a'r blynnyddoedd i ddod rydym am wella ein dealltwriaeth, gwella ein hymatebion i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a sicrhau ein bod yn cymryd yr holl gamau angenrheidiol i fynd i'r afael â'r materion hyn.

Crynodeb Gweithredol

Mae mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn her hirdymor. Y strategaeth hon yw cam cyntaf Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael â'r materion hyn, y gwyddom eu bod yn gymhleth ac yn effeithio ar lawer o wahanol grwpiau o bobl.

Rydym yn dod i ddeall fwyfwy yr effaith y gall bod yn unig a/neu'n ynysig yn gymdeithasol ei chael ar ein hiechyd corfforol a meddyliol, ac felly mor bwysig yw'r berthynas sydd gennym gyda ffrindiau, teulu, cydweithwyr a chymdogion o ran rhoi ymdeimlad o berthyn ac o lesiant inni.

Ein huchelgais yw i Gymru fod yn wlad sy'n hybu'r cysylltiadau hyn rhwng pobl, gan adeiladu ar gryfderau pobl er mwyn sicrhau bod pawb yn cael y cyfle i ddatblygu perthynas gadarnhaol ac ystyrlon, waeth beth yw eu hoed, eu statws, eu amgylchiadau neu eu hunaniaeth.

Rydym i gyd yn debygol o gael adegau pan fyddwn yn teimlo'n unig neu'n ynysig yn gymdeithasol: cael ein bwlio yn yr ysgol; symud o'r ysgol i'r brifysgol; dechrau swydd newydd; neu berthynas gariadus yn dod i ben. Mae'r Gymru yr hoffem ei gweld yn un lle mae pobl yn ymwybodol o'r sbardunau hyn mewn bywyd, yn gwybod sut i atal y teimladau rhag effeithio ar eu llesiant, neu'n cael cymorth pan fydd hynny'n digwydd. Nid ydynt chwaith yn teimlo stigma wrth ofyn am gymorth neu ddweud "rwy'n unig".

Yn unol ag egwyddorion Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 a Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, mae'r strategaeth hon yn canolbwyntio ar ddulliau sy'n lleihau'r risg o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, neu'n atal hynny, neu sy'n ymyrryd yn gynnar cyn iddynt ddwysáu. Mae'r dulliau hyn yn cynnwys annog pobl i ddeall yr hyn sy'n sbarduno unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac i feithrin gwydnwch emosiynol a seicolegol i'w helpu i ymdopi ac ymateb. Fodd bynnag, mae angen hefyd inni sicrhau bod cymorth ar gael i'r rhai sydd eisoes yn unig ac wedi'u hynysu'n gymdeithasol neu sydd, er gwaethaf ein hymdrechion gorau, yn mynd i deimlo felly. Mae hyn yn nodwedd o'r strategaeth hefyd.

Cynhaliodd Llywodraeth Cymru ymgynghoriad cyhoeddus ar y ffordd orau o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru o Hydref 2018 i Ionawr 2019. Roedd hwn yn amlinellu ein 'cynnig presennol' o ran y gwaith sy'n cael ei wneud ar draws ystod o feysydd polisi allweddol yn Llywodraeth Cymru, gan ddefnyddio'r fframweithiau deddfwriaethol a strategol sy'n bodoli ar hyn bryd. Ni wnaeth unrhyw un o'r ymatebwyr i'r ymgynghoriad awgrymu eu bod am gael cynnig cwbl wahanol gan Lywodraeth Cymru. Y brif neges oedd bod angen iddi wneud mwy yn y meysydd lle mae eisoes yn cymryd camau, neu fod angen iddi wneud pethau'n wahanol yn y meysydd hyn er mwyn cael mwy o effaith, gan gynnwys sut yr oedd yn annog ac yn dylanwadu ar bartneriaid eraill i weithredu.

Wrth ddatblygu'r strategaeth hon, felly, rydym wedi ceisio sicrhau'r manteision mwyaf posibl o gamau gweithredu'r Llywodraeth ar draws ystod o feysydd polisi, gan ddefnyddio'r holl ysgogiadau sydd ar gael i annog a hyrwyddo camau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Rydym hefyd wedi ceisio sicrhau bod y ffrydiau ariannu presennol yn cael yr effaith fwyaf posibl ar draws Llywodraeth Cymru drwy ystyried sut y gall eu hamcanion a'u canlyniadau gyd-fynd yn well â'n huchelgais i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae'r strategaeth yn cynnwys nifer o bolisiau ac ymrwymadau trawsbynciol a fydd o fudd i'r gymdeithas gyfan. Mae hefyd yn cydnabod bod rhai grwpiau mewn cymdeithas yn wynebu mwy o risg o brofi unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a bod angen mwy o gymorth wedi'i deilwra ar eu cyfer.

Roedd yn amlwg o'r ymatebion i'r ymgynghoriad na all y Llywodraeth ddatrys y materion hyn ar ei phen ei hun, ac mae'r strategaeth yn ceisio galluogi pob rhan o'r gymdeithas i chwarae rôl. Er na all y Llywodraeth greu cymunedau, gall feithrin amgylcheddau lle caiff y cysylltiadau hyn eu hehangu a'u dyfnhau. Mae'r strategaeth felly'n canolbwyntio ar y rôl y gall y Llywodraeth ei chwarae ond hefyd sut y gall gefnogi awdurdodau lleol, gwasanaethau cyhoeddus ehangach, y trydydd sector a hefyd y sector preifat. Yn ogystal, mae'n disgrifio'r rôl bwysig y gall pob un ohonom fel unigolion ei chwarae wrth gefnogi a gofalu am ein gilydd a'n cymunedau.

Blaenoriaethau Gweithredu

Mae'r blaenoriaethau a ganlyn wedi'u datblygu ar sail ein dull gweithredu, ein hymgysylltu mewnol ac allanol, ynghyd â'r negeseuon allweddol o'r ymgynghoriad. Ategir pob blaenoriaeth gan nifer o nodau a chymau gweithredu a fydd yn helpu i gyflawni'r blaenoriaethau.

Blaenoriaeth 1: Cynyddu'r cyfleoedd i bobl ddod i gysylltiad â'i gilydd

Rydym yn dod i ddeall yn well y ddolen gyswllt sydd rhwng cysylltiadau cymdeithasol cryf ac ystyron a byw bywyd iach a hapus. Gwelwyd bod mwy o gysylltedd cymdeithasol yn gallu arwain at ddisgwyliad oes hirach. Gall amddiffyn pobl rhag cael iselder a'u helpu i wella os yw iselder arnynt yn barod, ac mae'n bosibl hefyd ei fod yn hybu iechyd gwybyddol.

Mae cyfleoedd ar gael i bobl ddod i gysylltiad â'i gilydd yn eu cymunedau. Mae'r blaenoriaeth hon yn nodi sut y byddwn yn gweithio gydag eraill i gynyddu nifer ac ystod y cyfleoedd sy'n bodoli, sicrhau bod pobl yn ymwybodol ohonynt ac annog a chefnogi pobl i'w defnyddio.

Dyma'r ymrwymadau allweddol o dan y blaenoriaeth hon:

- Gweithio gyda Phartneriaeth Gweithgarwch Corfforol Cymru i gynyddu cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol ledled Cymru.
- Cynnal cynhadledd gan y Bartneriaeth i ymgysylltu ag amrywiaeth o bartneriaid er mwyn datblygu cynllun cyflawni erbyn haf 2020, a fydd yn cynnwys cysylltiadau ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.
- Gweithio gyda Chwaraeon Cymru i adrodd ar yr effaith y mae ei raglenni'n ei chael ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gan gynnwys ymgynghori ar y posibilrwydd o gynnwys cwestiwn/cwestiynau yn Arolwg Chwaraeon Ysgol Chwaraeon Cymru yn 2021 a thu hwnt.
- Sicrhau bod unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn ystyriaethau allweddol wrth roi ein polisi gwirfoddoli ar waith.
- Model ariannu mwy cynaliadwy i gefnogi gwirfoddoli yng Nghymru o 2020 ymlaen. Cytunwyd ar gyllid i roi rhaglen genedlaethol o Gredydau Amser ar waith. Dangoswyd bod cymryd rhan mewn cynlluniau Credydau Amser yn cael effaith o ran lleihau teimladau o fod yn unig ac yn ynysig.
- Datblygu ymhellach y rhaglen Cyfuno, sy'n rhoi cyfleoedd i bobl mewn cymunedau difreintiedig gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliant a threftadaeth.
- Drwy ein rhaglen cynhwysiant digidol ac iechyd arbennig sy'n werth £2 miliwn y flwyddyn, canolbwyntio ar wella galluoedd digidol dinasyddion a staff iechyd a gofal cymdeithasol, gan alluogi mwy o bobl i fod yn gyfranogwyr mwy gweithredol yn eu hiechyd a'u llesiant eu hunain, gan gynnwys rheoli cyflyrau iechyd, lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a mwynhau'r cyfleoedd ehangach y gall datblygiadau digidol eu cynnig.
- Gweithio gyda phartneriaid yn y sector cyhoeddus a'r trydydd sector i godi ymwybyddiaeth o'r manteision a'r cyfleoedd y mae ein cyfeirlyfr llesiant cenedlaethol, DEWIS Cymru, yn eu darparu ar gyfer ymarferwyr rheng flaen; sefydliadau lleol ar lawr gwlad; cynghorau tref a chymuned a gwasanaethau iechyd.
- Cefnogi'r broses o ddatblygu cynlluniau presgripsiynu cymdeithasol ledled Cymru, gan gynnwys datblygu porth adnoddau ar-lein a fframwaith sgiliau a chymwyseddau cenedlaethol ar gyfer y gweithlu presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru, a chyllid ychwanegol i ddatblygu'r sylfaen dystiolaeth ac i gefnogi'r broses o ddatblygu safonau ansawdd cadarn.

Blaenoriaeth 2: Seilwaith cymunedol sy'n cefnogi cymunedau cysylltiedig

Fe wyddom fod seilwaith cymunedol da yn hanfodol i atal a mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae'r flaenoriaeth hon yn nodi sut y bydd Llywodraeth Cymru, gan weithio gyda phartneriaid, yn ceisio gwella'r seilwaith cymunedol er mwyn helpu pobl i ddod ynghyd, drwy gynllunio a thai da, system drafnidiaeth o ansawdd uchel, trefi a strydoedd mawr sy'n ganolbwynt ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol ac economaidd, technoleg ddigidol a mannau cymunedol.

Dyma'r ymrwymadau allweddol o dan y flaenoriaeth hon:

- Adeiladu ar y cynlluniau peilot presennol, gan archwilio sut y gellir rhedeg gwasanaethau trafnidiaeth arloesol sy'n ymateb i'r galw ar draws rhannau eraill o Gymru.
- Cyflwyno teithio am ddim ar drenau i bawb sy'n 16 oed neu'n iau sy'n teithio gyda rhiant neu warcheidwad sy'n talu am eu tocyn.
- Sefydlu, dros y tair blynedd nesaf, bartneriaethau rheilffordd cymunedol newydd ledled Cymru a chyflogi rhwydwaith o lysgenhadon cymunedol ledled Cymru i ymgysylltu â chymunedau i ddeall yn well y rhwystrau rhag defnyddio gwasanaethau rheilffordd.
- Datblygu argymhellion ar gyfer gweithredu, gwerthuso a monitro terfyn cyflymder rhagosodedig o 20mya mewn ardaloedd adeiledig ar gyfer cerbydau modur a chyflwyno cyfyngiadau ar barcio ar balmentydd ledled Cymru.
- Ffocws parhaus ar seilwaith digidol fel ffordd o barhau mewn cysylltiad neu i gael cysylltiad, ac ar rymuso plant a phobl ifanc ac oedolion i gymryd rhan a pharhau'n ddiogel ar-lein. Bydd hyn yn cynnwys datblygu set newydd o adnoddau addysgol ynghylch y cyfryngau cymdeithasol ac unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.
- Gweithio gydag awdurdodau lleol a phartneriaid i wella mynediad at addasiadau tai amserol o ansawdd da.
- Cefnogi'r broses o 'greu lleoedd', a chreu lleoedd cynaliadwy sy'n meithrin cysylltiadau cymdeithasol pobl.
- Adeiladu ar yr 20 o brosiectau peilot a ariannwyd drwy'r gronfa gyfalaf Hybiau Cymunedol, sy'n werth £15m, i ddatblygu a chyhoeddi adnoddau i ysgolion a cholegau er mwyn hybu mwy o gefnogaeth a syniadau ar gyfer cynyddu'r cyfle i'r gymuned ddefnyddio'u cyfleusterau.
- Cyflwyno amrywiaeth o gynlluniau grantiau i wella gwydnwch ein hadnoddau naturiol a mynediad atynt.

Blaenoriaeth 3: Datblygu cymunedau cydlynus a chefnogol

Mae datblygu cymunedau cydlynus a chefnogol yn gofyn am rwydweithiau cymdeithasol cryf. Mae angen amddiffyn cymunedau a'r bobl ynddynt er mwyn iddynt deimlo'n ddiogel; mae angen system iechyd a gofal cymdeithasol sy'n hybu llesiant ac ymgysylltu cymunedol; a chymunedau sy'n deg a chynhwysol, lle mae gan bawb lais a bod modd iddynt gyfrannu.

Rydym wedi ymrwymo i weithio'n agos gyda phartneriaid ar lefel genedlaethol a lleol i fwrw ymlaen â'n huchelgais i greu cymdeithas fwy cysylltiedig ac unedig. Mae'r flaenoriaeth hon yn nodi rhai o'r meysydd lle mae Llywodraeth Cymru eisoes yn cymryd camau a sut y gall fynd ymhellach gan weithio mewn partneriaeth.

Dyma'r ymrwymadau allweddol o dan y flaenoriaeth hon:

- Ehangu ein Rhaglen Cydlyniant Cymunedol i gefnogi timau bach ym mhob rhanbarth o Gymru i ymgysylltu mwy â chymunedau lleol a gwasanaethau cyhoeddus, gan ymateb i ba bynnag densiynau a allai godi a gwneud i bobl deimlo'n fwy diogel ac yn fwy parod i gysylltu ag eraill a â'u hardal leol.
- Creu amgylchedd lle y gall Hybiau Cymunedol ddatblygu a ffynnu a bod yn bwynt cyswllt a chymorth a chanolog i gymunedau ledled Cymru i'w gwneud yn gryfach, yn fwy gwydn ac yn fwy grymus.
- Gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru i dreialu'r defnydd o ganllawiau ar 'Egwyddorion Ymgysylltu â'r Gymuned' a defnyddio'r hyn a ddysgwyd o'r peilot i ddatblygu rhaglen hyfforddi i helpu gweithwyr proffesiynol i greu'r amodau lle gall cymunedau gymryd rheolaeth a chael eu grymuso.
- Drwy sefydlu fframwaith canlyniadau integredig sengl ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol, byddwn yn diffinio mesurau perfformiad rhanbarthol a lleol sy'n dangos sut y mae gwasanaethau yn helpu pobl i leihau teimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.
- Sicrhau bod gan bobl yr wybodaeth a'r sgiliau i'w helpu i hunanreoli cyflyrau hirdymor, ar gyfer iechyd da a llesiant meddyliol da, gan eu galluogi i barhau i gynnal eu cysylltiadau cymdeithasol a chymryd rhan yn eu cymunedau. Bydd hyn yn cynnwys parhau i gefnogi ein cronfa hunanreoli a llesiant.
- Archwilio'r potensial i ddatblygu modiwl hyfforddi penodol ar gyfer staff y sector cyhoeddus a'r trydydd sector i'w ddefnyddio drwy ein menter Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif, er mwyn datblygu eu sgiliau o ran ystyried unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol wrth hybu ffyrdd iach o fyw a chyfeirio pobl at wasanaethau perthnasol.
- Gweithio gydag Arolygiaeth Gofal Cymru i ystyried sut y gellir cynnwys unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol mewn fframweithiau arolygu.
- Gweithio gyda phartneriaid statudol a'r trydydd sector i wireddu uchelgais Llywodraeth Cymru o sicrhau mai Cymru yw Gwlad Dosturiol gyntaf y byd; un sy'n cydnabod bod gofal yn gyfrifoldeb dinesig i bawb a lle y caiff pobl eu helpu i aros yn eu cartrefi eu hunain ac mor annibynnol â phosibl am gyhyd ag y bo modd.
- Ailwampio'r rhaglenni ariannu presennol i sicrhau eu bod yn cael yr effaith fwyaf posibl ar fywydau plant sy'n byw mewn tldi.
- Cronfa Gynghori Sengl newydd, sy'n werth £8.04m, ar gyfer darparu gwasanaethau gwybodaeth a chyngor yn 2020.

Blaenoriaeth 4: Meithrin Ymwybyddiaeth a Hybu Agweddau Cadarnhaol

Mae Blaenoriaeth 4 yn disgrifio sut y bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio i godi proffil unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ledled Cymru a lleihau stigma. Mae meithrin dealltwriaeth pobl o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chefnogi datblygiad perthynas gref a chadarnhaol ag eraill o oedran cynnar yn hanfodol, fel y gall pobl greu a meithrin cysylltiadau cymdeithasol yn well wrth iddynt symud trwy fywyd.

Dyma'r ymrwymadau allweddol o dan y flaenoriaeth hon:

- Pwysleisio pwysigrwydd llesiant cymdeithasol pobl a'u hannog i weithredu drwy'r sgwrs genedlaethol am lesiant meddyliol sydd i'w chynnal gan lechyd Cyhoeddus Cymru.
- Sicrhau bod y fframwaith sy'n galluogi ysgolion i asesu a gwerthuso eu sefyllfa eu hunain o ran llesiant emosiynol ac iechyd meddwl yn cyfeirio'n benodol at fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.
- Datblygu a rhannu canllawiau arfer gorau ynghylch dulliau ysgol gyfan o ymdrin â llesiant fel rhan o'r Rhwydwaith Ysgolion Iach.
- Parhau i roi cymorth ariannol i'r Ganolfan Gymorth ar gyfer Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a datblygu gwasanaethau sy'n seiliedig ar dawma/profiadau niweidiol yn ystod plentyndod er mwyn sicrhau mwy o gymorth i'r rhai y mae trawma ac adfyd mewn plentyndod yn effeithio arnynt allu sefydlu perthynasoedd diogel, llawn ymddiriedaeth.
- Sefydlu a chryfhau systemau i adnabod a chefnogi pobl ifanc lle a allai fod yn profi unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol dwys, gan gynnwys y rhai sydd mewn perygl o ymddieithrio oddi wrth addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant; y rhai â phroblemau iechyd meddwl neu lesiant emosiynol; neu'r rhai sydd mewn perygl o fynd yn ddigartref.
- Gweithio gyda phartneriaid yn y trydydd sector i ddatblygu'r dystiolaeth o blaid rhagnodi cymdeithasol ar gyfer iechyd meddwl, drwy werthuso prosiectau a modelau peilot er mwyn llywio buddsoddiadau yn y dyfodol.
- Datblygu canllaw i fusnesau ar sut i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymysg gweithwyr, a'r camau y gallant eu cymryd i gefnogi'r rhai sy'n profi'r emosiynau hyn. Caiff y canllaw ei gyhoeddi ar wefan Busnes Cymru a'i hyrwyddo drwy sianeli cyfryngau cymdeithasol.
- Parhau i ystyried rôl caredigrwydd wrth lunio polisiau cyhoeddus, fel rhan o sgwrs barhaus â rhanddeiliaid.
- Trefnu 'uwchgynhadledd genedlaethol' i drafod yr argymhellion a geir yn yr adroddiad ar yr adolygiad o bontio'r cenedlaethau a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru, i godi ymwybyddiaeth, rhannu arferion da ac ystyried beth arall y gellir ei wneud.

Adeiladu ar gyfer y Dyfodol

Mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn bethau personol iawn ac mae mynd i'r afael â'u hachosion a'u heffeithiau yn her hirdymor. Cam cyntaf yw'r strategaeth hon, ond mae mwy i'w wneud ac rydym wedi ymrwymo i adeiladu ar y camau gweithredu yn y dyfodol.

Rydym am ddatblygu dull trawslywodraethol o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a sicrhau bod y materion hyn yn cael eu hystyried wrth ddatblygu a gweithredu polisiau, drwy ein proses integredig o asesu effaith. Byddwn hefyd yn sefydlu grŵp cynghori trawslywodraethol ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol i oruchwyllo'r gwaith o roi'r strategaeth ar waith, i nodi cyfleoedd i ddatblygu gwaith Llywodraeth Cymru yn y maes hwn ac i fynd i'r afael â materion sy'n dod i'r amlwg.

Mae'r strategaeth hon yn ymrwymiad gan Lywodraeth Cymru i weithio i adeiladu sylfaen dystiolaeth gryfach ynglŷn ag achosion unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a'r ffordd orau o fynd i'r afael â hwy yn y dyfodol. Byddwn felly yn rhyddhau £1.4 miliwn yn ychwanegol dros y tair blynedd nesaf ar gyfer Cronfa Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol er mwyn arbrofi â dulliau arloesol o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a/neu ddatblygu dulliau addawol o estyn llaw i'r rhai sydd eisoes yn unig a/neu wedi'u hynysu'n gymdeithasol. Byddwn yn defnyddio'r prosiectau a gefnogir gan y Gronfa, ynghyd â data o'r Arolwg Cenedlaethol, i helpu i ddatblygu ein gwybodaeth. Mae'r strategaeth hefyd yn rhoi ymrwymiad i gyhoeddi adroddiad bob dwy flynedd ar y cynnydd a wnaed o ran gweithredu'r polisiau a'r ymrwymadau sydd ynddi.

Drwy'r strategaeth hon, nod Llywodraeth Cymru yw tanlinellu pwysigrwydd mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, a chefnogi a thynnu sylw at yr arferion da niferus sydd eisoes yn bodoli ledled Cymru.



Ynglŷn â'r strategaeth hon

Y strategaeth hon yw'r cam cyntaf i wireddu'r newid sydd ei angen ar draws cymdeithas i oresgyn unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

- Mae'n cyflwyno gweledigaeth o'r math o gymdeithas yr ydym eisiau ei gweld – un sy'n hybu cysylltiadau rhwng pobl ac yn meithrin cryfderau pobl er mwyn sicrhau bod y sgiliau, yr adnoddau a'r gallu ganddynt i fanteisio ar gyfleoedd.
- Mae'n diffinio'r hyn yr ydym ni'n ei olygu wrth unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.
- Mae'n disgrifio ein blaenoriaethau allweddol a'n nodau o ran mynd i'r afael â'r materion hyn a sut y gallwn oll gydweithio i chwarae rhan yn y gwaith o greu Cymru fwy cysylltiedig a chynhwysol.
- Mae'n rhoi ymrwymiad i gyfrannu at y dystiolaeth sydd ar gael, er mwyn inni allu deall yn well beth sy'n achosi unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, beth yw'r effeithiau, a'r amrywiaeth o ymriadau sydd eu hangen i fynd i'r afael â nhw .
- Mae'n nodi sut y byddwn yn mynd ati i roi'r strategaeth ar waith.

Ein Gweledigaeth

Yn y Gymru yr hoffem ei gweld, bydd gan bawb y cyfle i feithrin cysylltiadau cymdeithasol ystyrlon a bydd pobl yn gallu cael cymorth ar yr adegau hynny yn eu bywydau pan maent yn fwyaf tebygol o fod yn unig ac yn teimlo'n ynysig yn gymdeithasol – cymorth gan ffrindiau, teulu a chymunedau, yn ogystal â mudiadau a sefydliadau o fewn y gymdeithas yn ehangach. Cymru lle mae pobl yn teimlo y gallant ddweud “Rwy'n unig” heb stigma na chywilydd.

Mae Ffyniant i Bawb, strategaeth y Llywodraeth ar gyfer cyflawni Symud Cymru Ymlaen, yn cyflwyno gweledigaeth hirdymor ac eang 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 trawslwywodraethol ac i wella ansawdd bywydau pobl.

Mae hefyd yn cyflwyno nifer o feysydd blaenoriaeth – sef y rhai, yn ein tyb ni, a allai wneud y cyfraniad mwyaf at ffyniant a llesiant hirdymor, gan gynnwys y blynyddoedd cynnar, tai, gofal cymdeithasol, iechyd meddwl, sgiliau a chyflogadwyedd a datgarboneiddio. Maent yn adlewyrchu'r adegau ym mywydau pobl pan allent fod angen cymorth fwyaf, a phan allai ymyrryd yn gynnar, gyda'r cymorth priodol, gael effaith gadarnhaol sylweddol ar drywydd eu bywyd.

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, a Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, wedi'u seilio ar egwyddorion llesiant ac ar wneud 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'r ddeddfwriaeth hon a Ffyniant i Bawb yn hanfodol ar gyfer datblygu ymateb cydlynus, cyfannol a hirdymor i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru.

Sut yr aethom ati i lunio'r Strategaeth?

Mae Rhaglen Lywodraethu Llywodraeth Cymru, Symud Cymru Ymlaen 2016-2021, yn cynnwys ymrwymiad i ddatblygu strategaeth drawslywodraethol i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Ar ôl hyn, yn 2017, cynhaliodd Pwyllgor Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Chwaraeon Cynulliad Cenedlaethol Cymru ymchwiliad gwerthfawr i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn. Roedd ei adroddiad, a gyhoeddwyd ym mis Rhagfyr y flwyddyn honno, yn cynnwys nifer o argymhellion¹.

Er mwyn helpu i lywio'r strategaeth ac ymateb i argymhellion y pwyllgor, rydym wedi ymgysylltu â nifer o randdeiliaid ynghylch yr hyn sy'n bwysig yn eu barn nhw, ac wedi sefydlu bwrdd datblygu strategaeth o randdeiliaid mewnol ac allanol. Rydym wedi gwneud gwaith ymchwil helaeth ac wedi gweithio gyda Llywodraethau'r DU a'r Alban, y mae'r ddwy ohonynt wedi cyhoeddi strategaethau, i rannu gwybodaeth a dysgu gan ein gilydd.

Yn seiliedig ar hyn, cynhaliwyd ymgynghoriad cyhoeddus gennym rhwng mis Hydref 2018 ac Ionawr 2019 ar y ffordd orau o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru.

Cynhaliwyd digwyddiadau ymgysylltu gennym hefyd mewn gwahanol rannau o Gymru, i alluogi pobl i ddod a dweud wrthym am yr hyn sy'n bwysig iddynt.

Derbyniwyd dros 230 o ymatebion gan unigolion a sefydliadau a pharatowyd crynodebau ysgrifenedig o'r pedwar digwyddiad ymgysylltu. Dadansodwyd yr ymatebion hyn gennym gan nodi'r themâu allweddol er mwyn deall yr hyn yr oedd pobl a sefydliadau wedi'i ddweud wrthym. Ym mis Mawrth 2019, cyhoeddwyd adroddiad² gennym ar y canfyddiadau hyn a pharhawyd wedi hynny i drafod materion allweddol gyda rhanddeiliaid allanol ac o fewn y llywodraeth.

Dyma rai o'r negeseuon allweddol o'r ymatebion ymgynghori:

- pwysigrwydd hybu agweddau mwy cadarnhaol at ein cysylltiadau cymdeithasol, gan fynd i'r afael â stigma a helpu pobl i ddeall y sbardunau a nodi arwyddion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol
- rhan allweddol ysgolion o ran datblygu cadernid emosiynol a seicolegol mewn plant a phobl ifanc ac o ran datblygu dealltwriaeth gynnar o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol eu hunain ac empathi tuag at bobl eraill
- yr angen i ganolbwyntio ar gynyddu cadernid unigol a chymunedol; datblygu ac amddiffyn ffabrig cymdeithasol cymunedau trwy dyfu a chefnogi atebion lleol ac annog pawb i chwarae eu rhan, gan gynnwys busnesau lleol
- creu cyfleoedd i bobl gysylltu trwy well mynediad at wybodaeth am ba wasanaethau a chymorth sydd ar gael, rhannu ac uwchraddio arferion da, hyrwyddo a galluogi gwirfoddoli a gweithgarwch corfforol a chwaraeon a chynorthwyo pobl i allu cymryd rhan mewn cymunedau trwy gynlluniau fel rhagnodi cymdeithasol a chysylltwyr cymunedol
- pwysigrwydd seilwaith cymunedol sy'n cynorthwyo cysylltiadau cymdeithasol fel mynediad at fannau cymunedol, rhwydwaith trafniadaeth da, mynediad at dechnoleg ddigidol, tai hygrych o ansawdd da a dyluniad cymdogaethau da
- y rhan allweddol y gall y gweithlu ei chwarae o ran adnabod arwyddion unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chyfeirio pobl at wasanaethau neu gymorth, yn enwedig y gweithle iechyd a gofal cymdeithasol, ond hefyd addysg, tai a thrafnidiaeth
- cyllid tymor hwy a chynaliadwy i'r trydydd sector.

¹ www.senedd.cynulliad.cymru/mglIssueHistoryHome.aspx?lId=16359

² llyw.cymru/sites/default/files/consultations/2019-04/crynodeb-or-ymatebion.pdf

Sut ydym ni'n diffinio 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 amlwg yn gysylltiedig ac y gallant orgyffwrdd yn aml, nid ydynt yr un fath. Mae ynysigrwydd yn cyfeirio at wahaniad oddi wrth gyswilt cymdeithasol neu deuluol, cyfranogiad cymunedol, neu fynediad at wasanaethau. Gellir deall unigrwydd, ar y llaw arall, fel ymdeimlad personol a gwrthrychol unigolyn o ddiffyg y pethau hyn i'r graddau y dymunir eu cael neu y mae eu hangen. Mae'n bosibl felly bod yn ynysig heb fod yn unig, a bod yn unig heb fod yn ynysig. Er enghraifft, gall person fod yn ynysig yn ffisegol (yn byw ar ei ben ei hun, ddim yn gweld llawer o bobl eraill ac ati) heb deimlo'n unig. I rai, mae gwahaniad ffisegol o ganlyniad i ddewis hyd yn oed. Yn yr un modd, gall rhywun deimlo'n unig hyd yn oed pan fydd pobl eraill o'i gwmpas yn rheolaidd.

Felly mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn gysyniadau gwahanol ond cysylltiedig. Gall bod yn ynysig yn gymdeithasol arwain at unigrwydd a gall unigrwydd arwain at fod yn ynysig yn gymdeithasol. Gall y ddau ddiffyg ar yr un pryd. Gall pobl ddiodeff 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.

Roedd yr ymatebion i'n hymgynghoriad yn pwysleisio pa mor bwysig yw hi i ddeall 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 ailsefydlu perthynas ystyrlon ag eraill. 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.

Gan ddefnyddio'r diffiniadau sydd ar gael a'r adborth o'n hymgynghoriad, dyma'n diffiniadau ni:

Mae dewis bod ar eich pen eich hun a diodeff unigrwydd yn ddau beth gwbl wahanol. Yn yr un modd, nid yw dewis bod yn ynysig yn gymdeithasol yr un fath ag ynysigrwydd cymdeithasol nad yw rhywun ei eisiau. Mae'n siŵr weithiau ar ôl ychydig o ddiwrnodau prysur ein bod i gyd wedi edrych ymlaen at gael ychydig o amser ar ein pen ein hunain, rhywfaint o heddwch a distawrwydd i wneud yr hyn sy'n ein gwneud yn hapus. Fodd bynnag, mae hyn yn disgrifio profiad dros dro a ddewisir a all fod o fudd i'n llesiant. Mae unigrwydd cronig neu ynysigrwydd cymdeithasol nad yw rhywun ei eisiau yn wahanol, yn ddifrifol a gallant fod yn niweidiol i'n llesiant.

Unigrwydd yw teimlad annymunol goddrychol o ddiffyg cysylltiadau cymdeithasol, neu o'u colli. Mae'n digwydd pan fo gwahaniaeth rhwng y cysylltiadau cymdeithasol sydd gennym a'r rhai yr hoffem eu cael.

"Mae unigrwydd yn golygu rhywbeth gwahanol i bawb gan fod pawb yn teimlo pethau'n wahanol. Ond dydw i ddim yn credu y dylai pobl fod ag ofn unigrwydd. Mae eich holl emosïynau yn bwysig... os ydych chi'n unig mae'n golygu eich bod yn colli allan ar rywbeth, eich bod chi angen y cysylltiad cymdeithasol yna."

Patience, Manceinion, 20 oed

'Loneliness Connects Us' 42nd Street a Phrifysgol Metropolitan Manceinion Mawrth 2018

Ynysigrwydd cymdeithasol yw pan fydd gan unigolyn ddiffyg gwrthrychol o gysylltiadau cymdeithasol (o ran eu hansawdd a/neu eu nifer) ar lefelau unigolion, grŵp, cymuned a chymdeithas.

"Fe wnaeth fy mam fy helpu. Roedden nhw'n dweud wrthyn ni (gan fod gen i anabledau dysgu) chei di ddim mynd i'r ysgol yna; chei di mo hyn a chei di mo'r llall. Ond fe frwydrodd fy mam i osgoi fy anfon i ysgol arbennig. Rydych chi'n cael eich gwahanu'n ofnadwy oddi wrth yr holl blant eraill os ydych chi'n byw mewn lle bach ac yn mynd i ysgol arbennig."

Alan, Norwich, 17 oed

'Loneliness Connects Us' 42nd Street a Phrifysgol Metropolitan Manceinion Mawrth 2018

Effaith unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol

Mae'n debyg y bydd pob un ohonom yn dioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol o bryd i'w gilydd wrth inni fynd trwy fywyd ac mae hyn yn gwbl normal. Fodd bynnag, pan fydd pobl yn unig neu'n ynysig am gyfnodau estynedig o amser, gall gael effaith sylweddol ar eu llesiant corfforol a meddyliol.

Mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn gysylltiedig â marw cyn pryd, a dywedwyd eu bod yn cael effaith gyfatebol ar iechyd i bryderon iechyd cyhoeddus eraill fel smygu a gordewdra³. Mae pobl sy'n unig ac yn ynysig yn gymdeithasol hefyd mewn mwy o berygl o beidio â bod yn egniol, o smygu ac o ymddwyn mewn ffyrdd sy'n peryglu eu hiechyd⁴. Mae gwaith ymchwil hefyd yn dangos eu bod yn gysylltiedig â pherygl uwch o glefyd coronaidd y galon a strôc⁵ a phwysedd gwaed uchel⁶.

Rydym hefyd yn gwybod bod unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn gysylltiedig â pherygl uwch o iselder, hunan-barch isel, problemau cysgu a mwy o ymateb i straen⁷. Cysylltwyd unigrwydd hefyd â dirywiad gwybyddol⁸ a dementia⁹.

Mae deall a gwella cadernid 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. Er enghraifft, rydym yn gwybod bod pobl sy'n unig neu'n ynysig yn fwy tebygol o fynd i weld meddyg teulu neu o fynd i adran damweiniau ac achosion brys ac yn fwy tebygol o fynd i ofal preswyl¹⁰.

Mae gwaith ymchwil a gomisiynwyd gan yr Eden Project yn amcangyfrif y gallai cymunedau datgysylltiedig fod yn costio rhyw £2.6 biliwn y flwyddyn i Gymru o ran gwelliannau posibl i les. Credir bod hyn yn cynnwys galw gwerth £427 miliwn am wasanaethau iechyd, galw gwerth £10 miliwn am blismona a chost o £8 miliwn i gyflogwyr oherwydd straen a hunan-barch isel. Credir bod y manteision ariannol a amcangyfrifir o fwy o hapusrwydd a natur gymdogol yn sylweddol¹¹.

Graddau ac Achosion Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol

Mesurwyd unigrwydd trwy Arolwg Cenedlaethol Cymru ers 2016-17¹². Canfu fod 17% o'r rhai a gymerodd ran yn yr arolwg, o ychydig dros 10,000 o bobl 16 oed a hŷn, yn unig a bod 54% o bobl wedi cael rhai teimladau o unigrwydd.

Roedd pobl iau yn fwy tebygol o ddweud eu bod nhw'n unig na phobl hŷn (20% o bobl 16-24 oed yn unig, o'i gymharu â 10% o'r rhai 75 oed neu hŷn).

Prin oedd yr amrywiad yn y ffigurau hynny yn arolwg 2017-18: dywedodd 16% o'r boblogaeth eu bod yn unig (21% o bobl 16-24 oed ac 11% o'r rhai 75 oed neu hŷn)¹³.

O ran plant a phobl ifanc, cyhoeddodd y Swyddfa Ystadegau Gwladol ffigurau ym mis Rhagfyr 2018 sy'n dangos bod y rhai 10-12 oed ym Mhrydain Fawr yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn aml yn unig na'r rhai 13-15 oed (14% ac 8.6% yn eu trefn). Dangosodd yr arolwg hefyd fod merched yn fwy tebygol na bechgyn o ddweud eu bod wedi bod yn unig. Roedd ymchwil gan Childline yn 2018 wedi dangos taw problemau iechyd meddwl, bwlio a defnydd o gyfryngau cymdeithasol oedd y rhesymau mwyaf cyffredin a roddwyd gan bobl ifanc am eu teimladau cynyddol o unigrwydd.

Achosir unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol gan gyfuniad o ffactorau personol, cymunedol a chymdeithasol yn hytrach na'u bod o ganlyniad i un digwyddiad neu amgylchiad. I rai pobl, gall digwyddiadau bywyd penodol olygu eu bod yn teimlo'n unig neu'n dod yn ynysig yn gymdeithasol, er enghraifft:

- dioddef profedigaeth
- mynd trwy berthynas yn chwalo
- dod yn ofalwr am aelod o'r teulu neu ffrind
- ymddeol a cholli'r cysylltiad cymdeithasol a oedd gennych yn y gwaith
- newid swyddi a themlo ar wahân i'ch cydweithwyr
- dechrau yn y brifysgol
- symud i ardal neu wlad newydd heb deulu, ffrindiau neu rwydweithiau cymunedol.

³ Holt-Lunstad, K. et al. (2015) Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review

⁴ Shankar, A. et al. (2011) Loneliness, Social Isolation, and Behavioural and Biological Health Indicators in Older Adults

⁵ Valtorta et al. (2016) Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies

⁶ Hawkey et al. (2010) Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults

⁷ Steptoe, A. et al. (2004) Loneliness and neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory stress responses in middle-aged men and women

⁸ James et al. (2011) Late-life Social Activity and Cognitive Decline in Old Age

⁹ Holwerda et al. (2012) Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL)

¹⁰ Fulton, L., and Jupp, B., (2015). Investing to tackle loneliness: A discussion paper. London: Social Finance.05(5):1013-1019.

¹¹ Centre for Business and Economic Research (2017). The Cost of Disconnected Communities. Crynodeb Gweithredol.

¹² gov.wales/docs/statistics/2018/180620-national-survey-wales-2017-18-headline-results-cy.pdf

¹³ Mae'n bosibl y bydd angen gofal wrth gymharu oedolion â phlant a phobl ifanc oherwydd y gwahanol ddulliau casglu data a ddefnyddiwyd.

Gall y digwyddiadau neu newidiadau bywyd hyn arwain at fethiant cysylltiadau presennol, neu leihau'r cyfleoedd i ryngweithio bob dydd. Maent yn ei gwneud yn fwy anodd i greu cysylltiadau newydd ac yn cael effaith negyddol ar hunan-barch¹⁴.

Amlygodd adroddiad Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon Cynulliad Cenedlaethol Cymru 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 dementia; pobl â phroblemau iechyd meddwl; gofalwyr; pobl sy'n lesbiaidd; hoyw; deurywiol a thrawsryweddol (LGBT), pobl o gymunedau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig (BAME) a phobl â nodweddion personoliaeth penodol fel swildod.

Rydym yn gwybod hefyd y gall amgylchiadau pobl ddylanwadu ar y tebygolrwydd o unigrwydd. Canfu Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016-17 fod peidio â bod yn briod neu mewn partneriaeth sifil, dioddef amddifadedd materol, defnyddio'r rhyngrwyd, peidio â bod ag ymdeimlad o gymuned, bod yn anfodlon â'r ardal leol fel lle i fyw, peidio â themlo'n ddiogel yn y tywyllwch a pheidio â bod yn wirfoddolwr i gyd yn gysylltiedig â risg uwch o unigrwydd.

Nododd y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon amrywiaeth o ffactorau eraill hefyd sy'n gallu dylanwadu ar deimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd fel lleoliad, amgylchedd, sgiliau, mynediad at drafnidiaeth gyhoeddus, breifat neu wirfoddol, tai a mynediad at gyfleusterau a gweithgareddau cymunedol.

Mae gan Lywodraeth Cymru ran allweddol i'w chwarae o ran mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, ond nid yw'r rhain yn faterion y gall eu datrys ar ei phen ei hun. Mae gennym oll gyfrifoldeb i sicrhau bod ein cymunedau yn fwy cysylltiedig a chydlynol ac rydym eisiau i bawb chwarae eu rhan.

Swyddogaeth Llywodraeth Cymru:	Swyddogaeth Awdurdodau Lleol a gwasanaethau cyhoeddus ehangach gan gynnwys iechyd:	Swyddogaeth y Trydydd Sector:	Swyddogaeth Unigolion:
<ul style="list-style-type: none"> • codi ymwybyddiaeth, arwain, dylanwadu ac ysbrydoli er mwyn ysgogi newid • meithrin yr amgylchedd priodol a chreu'r amodau iawn i bobl a chymunedau gynllunio a darparu atebion sy'n diwallu eu hanghenion orau • hyrwyddo mentrau presennol sy'n gwneud gwahaniaeth a dod â nhw at ei gilydd. 	<ul style="list-style-type: none"> • meddwl am sut y gall mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol fod yn nodwedd gyson yn eu prosesau cynllunio, comisiynu a gwneud penderfyniadau • cydnabod a chynnwys unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol fel materion wrth asesu llesiant unigolyn • cofrestru a hyrwyddo amrywiaeth o wasanaethau lleol y gellid cyfeirio unigolyn atynt • rhannu enghreifftiau o arferion da a gweithio ar y cyd ar draws sectorau i wneud y defnydd gorau posibl o bwrs y wlad wrth ddarparu amrywiaeth o wasanaethau. 	<ul style="list-style-type: none"> • helpu i gynyddu cadernid a llesiant ar lefel unigolion a chymunedol trwy godi ymwybyddiaeth, cyngor a chymorth a darparu gwasanaethau, yn enwedig ar gyfer grwpiau 'nas clywir yn aml' (h.y. y rhai nad ydynt yn teimlo'n gyfforddus yn cysylltu â gwasanaethau cyhoeddus). 	<ul style="list-style-type: none"> • adnabod sbardunau posibl mewn bywyd a allai gael effaith ar lesiant a chymryd camau lliniaru pan fo'n bosibl – "siarad a gofyn am gymorth" • cefnogi a chysylltu â ffrindiau, cymdogion a grwpiau lleol • bod yn garedig gyda'ch hun a gydag eraill.

¹⁴ www.redcross.org.uk/about-us/what-we-do/action-on-loneliness



Blaenoriaeth 1

Cynyddu'r Cyfleoedd i Bobl ddod
i Gysylltiad â'i Gilydd

Rydym yn dod i ddeall yn well y ddolen gyswilt sydd rhwng cysylltiadau cymdeithasol cryf ac ystyrion a byw bywyd iach a hapus.

Gwelwyd bod mwy o gysylltedd cymdeithasol yn gallu arwain at ddisgwyliad oes hirach. Gall amddiffyn pobl rhag cael iselder a'u helpu i wella os yw iselder arnynt yn barod, ac mae'n bosibl hefyd ei fod yn hybu iechyd gwybyddol.

Yn yr un modd ag y mae angen bywyd a lloches arnom, mae gennym angen dynol i deimlo ein bod yn perthyn hefyd. Daw'r ymdeimlad hwn o berthyn o fod â chysylltiadau cryf a themlo'n rhan o gymuned.

Cysylltedd cymdeithasol yw'r "ymdeimlad o berthyn a'r cysylltiad seicolegol goddrychol y mae pobl yn ei deimlo yng nghyswilt unigolion a grwpiau o bobl eraill"

Haslam et al, 2015

Mae cyfleoedd ar gael i bobl ddod i gysylltiad â'i gilydd yn eu cymunedau. Rydym yn dymuno cynyddu'r nifer a'r amrywiaeth o gyfleoedd sy'n bodoli, sicrhau bod gan bobl ymwybyddiaeth ohonynt ac annog a hwyluso pobl i'w defnyddio.

Hyrwyddo Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol

Gall cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, boed fel gwirfoddolwr, cyfranogwr neu wylwr, wella ansawdd bywyd unigolion a chymunedau, hybu cynhwysiant a chysylltiadau cymdeithasol, gwella iechyd, cynyddu hunan-barch a hyder unigolion ac ehangu gorwelion¹⁵.

Mae *Canllawiau'r Prif Swyddog Meddygol 2019*¹⁶ yn dangos pwysigrwydd gweithgarwch rheolaidd i bobl o bob oed. Maent hefyd yn tynnu sylw at y ffaiith y gall hyd yn oed newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr a chyfrannu at iechyd ac ansawdd bywyd gwell.

Fodd bynnag, mae'n bwysig ein bod yn gwneud bod yn egniol yn rhwydd, yn hygyrch ac yn rhan o'n trefn arferol. Mae cynyddu cyfleoedd i gael mynediad at yr amgylchedd naturiol, pa un a yw ar gyfer cerdded, beicio, neu unrhyw weithgaredd hamdden cyfrifol arall yn rhan annatod o ymgyrch Llywodraeth Cymru i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith poblogaeth Cymru¹⁷.

Cyhoeddwyd ein strategaeth *Pwysau Iach: Cymru Iach*¹⁸ ym mis Hydref 2019. Mae hon yn cyflwyno ein cynllun 10 mlynedd hirdymor i helpu i leihau peryglon ac effeithiau gordewdra ledled Cymru i sicrhau mai'r dewis iach yw'r dewis rhwydd, gan roi pwyslais hefyd ar gynorthwyo newid ymddygiad o ran ffordd o fyw.

Trwy ddarparu *Pwysau Iach: Cymru Iach*, bydd Partneriaeth Gweithgarwch Corfforol Cymru yn rhoi hwb i waith partneriaeth i gynyddu lefelau cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol ledled Cymru, a fydd yn helpu i fynd i'r afael ag ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd. (Crëwyd y bartneriaeth, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, rhwng Iechyd Cyhoeddus Cymru, Chwaraeon Cymru a Cyfoeth Naturiol Cymru i ddatblygu blaenoriaethau a chymau gweithredu ar y cyd i annog a chefnogi cynnydd sylweddol i weithgarwch corfforol fel y nodir yn *Ffyniant i Bawb*).

Bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda Phartneriaeth Gweithgarwch Corfforol Cymru i gynyddu cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol ledled Cymru. Yn ystod gwanwyn 2020, bydd y bartneriaeth yn cynnal cynhadledd i gynnwys amrywiaeth o bartneriaeth yn y gwaith o ddatblygu cynllun cyflawni erbyn haf 2020, a fydd yn cynnwys cysylltiadau ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Chwaraeon Cymru yw partner cyflawni Llywodraeth Cymru ar gyfer chwaraeon yng Nghymru ac mae'n gweithio'n agos gyda nifer o bartneriaid gan gynnwys awdurdodau lleol, cyrff llywodraethau ym maes chwaraeon a sefydliadau trydydd sector i gynnwys amrywiaeth o gyfleoedd cynhwysol i bobl o bob oed gymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon cymunedol.

¹⁵ Caddick, N. and Smith, B. (2014). 'The Impact of Sport and Physical Activity on the Well-being of Combat Veterans: A systematic review 2014' *Psychology of Sport and Exercise* 15, 9-18

¹⁶ www.assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/856746/Canllawiau_Gweithgarwch_Corfforol_Prif_Swyddogion_Meddygol_y_DU.pdf

¹⁷ llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-06/polisi-adnoddau-naturiol-cenedlaethol.pdf

¹⁸ llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-10/pwysau-iach-cymru-iach.pdf

Yn 2018-19, dosbarthwyd dros £21 miliwn gan Chwaraeon Cymru ar gyfer chwaraeon cymunedol. Roedd hyn yn cynnwys buddsoddiad wedi'i dargedu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn benodol. Un enghraifft o hyn yw Prosiect Heneiddio'n Egniol Awdurdod Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog.

Dechreuodd Prosiect Heneiddio'n Egniol Awdurdod Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog ym mis Ionawr 2019. Nod y prosiect yw galluogi pobl hŷn ynysig i gymryd rhan neu ail-ddechrau cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol mewn lleoliad cymdeithasol, gan gynorthwyo eu hiechyd corfforol a meddyliol. Bydd y prosiect yn gwneud y defnydd gorau o ardal Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog i gymryd rhan mewn gweithgareddau fel cerdded, beicio, a geogelcio (math o helpa drysor).

Ym mis Ionawr 2019, dyrannwyd £5 miliwn ychwanegol i Chwaraeon Cymru ar gyfer darparu amrywiaeth o gyfleusterau chwaraeon ledled Cymru sy'n cefnogi ein nod o gynyddu cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol trwy helpu darparwyr cyfleusterau chwaraeon, sefydliadau a chlybiau i wella ac uwchraddio eu cyfleusterau.

Er mwyn gwella ein dealltwriaeth o sut y gall chwaraeon helpu i greu cysylltiadau cymdeithasol ac amddiffyn rhag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, **byddwn yn gweithio gyda Chwaraeon Cymru i adrodd ar ba effaith y mae ei raglenni yn ei chael ar y materion hyn, gan gynnwys ymgynghori ar y posibilrwydd o gynnwys cwestiwn/cwestiynau yn Arolwg ar Chwaraeon Ysgol 2021 Chwaraeon Cymru a thu hwnt.**

Bydd Chwaraeon Cymru hefyd yn defnyddio Arolwg y Rhaglen Llysgenhadon Ifanc i gynnig gwybodaeth am ba effaith y mae chwaraeon a gwirfoddoli yn ei chael ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith pobl ifanc.

Mae mabwysiadu a chynnal ymddygiadau iachus yn anodd ac yn cael eu dylanwadu'n fawr gan ein hamgylchedd, ein rhwydweithiau cymdeithasol, dylanwad arferion cymdeithasol a diwylliannol a buddiannau masnachol ehangach. Rydym yn cydnabod yn gynyddol gwerth galluogi cymunedau i adeiladu'n gadarnhaol ar asedau presennol i ddod o hyd i'w hatebion eu hunain i broblemau yn hytrach na rhagnodi camau gweithredu o'r tu allan. Yn aml, gellir hwyluso'r broses o greu cysylltiadau o fewn cymunedau a rhyngddynt i alluogi newid trwy fynediad at symiau cymharol fach o gyllid, arbenigedd neu'r parodrwydd i rannu asedau ac adnoddau ffisegol a dynol.

Sefydlwyd y Gronfa Iach ac Egniol gwerth £5.4 miliwn gennym gyda Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2018 i wella iechyd meddwl ac iechyd corfforol trwy ganiatáu i ffyrdd iach ac egniol o fyw gael eu mabwysiadu ledled Cymru. Mae Cyfnod 1, sy'n rhedeg o fis Ebrill 2019 i fis Mawrth 2022, yn canolbwyntio ar brosiectau cyflawni sy'n cryfhau ac yn datblygu asedau cymunedol, fel grwpiau cymunedol, clybiau chwaraeon, ysgolion a gweithleoedd. Ei nod yw:

- Cynyddu gweithgarwch corfforol mewn modd cynaliadwy ymhlith y rhai sydd ar eu heistedd neu â lefelau isel iawn o weithgarwch ar hyn o bryd.
- Gwella lefelau o lesiant meddyliol trwy hybu rhyngweithio cymdeithasol a chynyddu mynediad at fannau gwyrdd, traethau a dyrffyrdd.

Ariannwyd cyfanswm o 17 o brosiectau o dan Gyfnod 1 gan gynnwys y prosiect Atgofion Chwaraeon.

Mae Atgofion Chwaraeon yn fodel arloesol ac unigryw a fydd yn cynorthwyo'r gymuned sy'n heneiddio yng Nghymru i fyw bywydau iach a mwy egniol. Bydd y prosiect yn hybu llesiant meddyliol a chorfforol pobl dros 50 oed, gan ddefnyddio grym chwaraeon fel canolbwynt i gynnwys yn benodol y rhai sy'n byw gyda dementia, iselder neu sy'n ynysig ym gymdeithasol.

Rydym yn gwerthuso'r Gronfa Iach ac Egniol ar hyn o bryd i benderfynu a ddylid defnyddio dull tebyg eto i nodi a chefnogi prosiectau sy'n gwneud gwahaniaeth i weithgarwch corfforol a llesiant meddyliol.

Byddwn yn dysgu o'r gwerthusiadau a gynhaliwyd gan y prosiectau unigol o ran yr hyn sydd wedi gweithio i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn y prosiectau hynny lle mae hyn yn bwyslais penodol.



Hybu a Galluogi Gwirfoddoli

Mae gwirfoddoli yn cynnig buddion i'r unigolyn o ran datblygu ei rwydweithiau cymdeithasol, gwella ei iechyd, llesiant a sgiliau, yn ogystal â chreu ymdeimlad o berthyn i fater neu gymuned¹⁹.

Un o'r pethau mwyaf i mi oedd yr hyder a roddodd i mi.

"Denodd fy ngwaith gwirfoddoli sylw rhywun o grŵp cymunedol arall, a gynigodd fy enw wedyn i gwmni lleol a oedd yn recriwtio yn yr ardal... ac o fewn saith wythnos fe es i o ddim i swydd amser llawn."

"Heb wirfoddoli, rwy'n gwybod na fyddwn i fyth wedi llwyddo i gael swydd. Rhoddodd sgiliau bywyd a hyder i mi y mae'n debyg na allwn i fod wedi'u cael yn rhywle arall. Mae gen i nifer o broblemau iechyd, a gwnaeth yr awyr iach a'r ymarfer corff fy helpu i reoli fy salwch yn well."

"Byddwn yn sicr yn argymhell gwirfoddoli oherwydd yn ogystal â gwneud ffrindiau newydd a magu hyder, rydych chi hefyd yn gwneud gwahaniaeth i'r gymuned leol a does bosib nad yw hynny'n dda i'r enaid."

Gwirfoddolwr Glandŵr Cymru

Ond nid yr unigolyn yn unig sy'n elwa o wirfoddoli²⁰:

- Mae cymunedau yn elwa mewn amrywiaeth o ffyrdd gan gynnwys trwy greu cydlyniant cymdeithasol a mwy o gyfalaf cymdeithasol.
- 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 .

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwmo i weithio gyda phartneriaid i ddatblygu mwy o gyfleoedd i bobl wirfoddoli **a byddwn yn sicrhau bod unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn ystyriaethau allweddol wrth roi ein polisi gwirfoddoli ar waith.**

I ategu hyn, **bydd Llywodraeth Cymru yn ariannu rhaglen genedlaethol o Gredydau Amser. Dangoswyd bod cymryd rhan mewn cynlluniau Credydau Amser yn cael effaith o ran lleihau teimladau o fod yn unig ac yn ynysig. Lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd fydd un o feysydd ffocws y rhaglen.** Gellir ennill credydau amser drwy roi amser yn wirfoddol i nifer o brosiectau cymunedol. Am bob awr y mae unigolyn yn ei chyfrannu i'w gymuned, gall ennill 'credyd amser' y gellir ei wario ar awr o weithgarwch mewn profiad cymdeithasol fel sinema, man chwarae neu atyniad. Gellir rhoi credydau amser yn rhodd i bobl eraill hefyd a chydabod y cyfraniad anffurfiol y mae unigolyn yn ei wneud i'w gymuned ac, i rai, cynnig cyfle i roi cynnig ar weithgaredd na fyddent yn gallu ei fforddio fel arall.

¹⁹ www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-well-being/

²⁰ llyw.cymru/dulliau-gwirfoddoli-i-fynd-ir-afael-ag-unigrwydd-ac-unigedd-cymdeithasol-ymhlith-pobl-hyn

Galluogi cysylltiadau cymdeithasol trwy ddiwylliant, treftadaeth a'r celfyddydau

Mae diwylliant a threftadaeth Cymru yn cynnig cyfleoedd i bobl ddod at ei gilydd a chysylltu trwy ddiddordebau a rennir. Rydym yn awyddus i wneud yn siŵr bod pawb yn cael cyfle cyfartal i gymryd rhan yn ein diwylliant a'n treftadaeth, neu gyfrannu atynt.

Ar draws y meysydd hyn, mae Llywodraeth Cymru eisoes yn darparu amrywiaeth o bethau sydd â manteision cymdeithasol, a thrwy hynny yn helpu i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- Mentrau gwirfoddoli lle gall pobl gymryd rhan a helpu eraill.
- Cyfleoedd eraill i gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol fel rhaglenni cyhoeddus yn ein henebion a digwyddiadau mewn amgueddfeydd.
- Mentrau sy'n targedu grwpiau agored i niwed, fel hyfforddiant ymwybyddiaeth o ddementia mewn safleoedd diwylliannol a hanesyddol.

Mae ein cyllid cyfalaf yn helpu i adfywio trefi, yn cadw asedau cymunedol lleol mewn defnydd, yn cynorthwyo hamdden awyr agored ac yn cynnig mynediad ffisegol at atyniadau i ymwelwyr. Rydym yn darparu cymorth i asedau diwylliannol lleol gan gynnwys llyfrgelloedd, amgueddfeydd, theatrau, mannau addoli ac asedau treftadaeth. Mae asedau o'r fath â rhan gynyddol ehangach fel hybiau cymunedol lleol, gan gynnig: TG a gwasanaethau cyngor; gweithgareddau grŵp; gwybodaeth iechyd; digwyddiadau arbennig; dosbarthiadau; dysgu a gweithgareddau cymunedol eraill.

Mae'r rhan benodol y gall diwylliant a threftadaeth ei chwarae i weddnewid cyfleoedd bywyd unigolion mewn cymunedau o amddifadedd yn llwyddiannus yn cael ei datblygu trwy fenter polisi fawr, o'r enw "Cyfuno: Creu Cyfleoedd drwy Ddiwylliant".

Mae rhaglen Cyfuno yn rhoi mwy o gyfleoedd i unigolion mewn cymunedau o amddifadedd gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliant a threftadaeth. Drwyddi, rydym yn gweithio mewn partneriaeth ag amgueddfeydd, archifau, llyfrgelloedd, cestyll, theatrau, cymdeithasau tai, ysgolion ac asiantaethau gwirfoddoli. Mae cefnogaeth y sector diwylliannol yn ganolog i lwyddiannau Cyfuno wrth i'r holl gyrrff blaenllaw a noddur gan Lywodraeth Cymru gyfrannu at y rhaglen.

Cynhaliodd y Pwyllgor Diwylliant, y Gymraeg a Chyfathrebu ymchwiliad i swyddogaeth Cyfuno a chyhoeddodd ei ganfyddiadau ddechrau mis Tachwedd 2019. **Byddwn yn datblygu cynlluniau ynghylch dyfodol rhaglen Cyfuno gan ystyried canfyddiadau adroddiad y Pwyllgor.**

Mae gan y celfyddydau hefyd ran bwysig i'w chwarae i helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru. Trwy ddod â phobl at ei gilydd i gymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol difyr, ystyrlon a diddorol, gall y celfyddydau fod yn fodd hanfodol o gysylltu pobl ac atal ynysigrwydd cymdeithasol.

Swyddogaeth y celfyddydau o ran mynd i'r afael ag unigrwydd oedd canolbwynt grŵp trawsbleidiol y Senedd ar gelfyddydau ac iechyd a gynhaliwyd ym mis Mawrth 2019 gyda Chyngor Celfyddydau Cymru, confederasiwn GIG Cymru, byrddau iechyd ac ymarferwyr yn Rhwydwaith Iechyd a Llesiant Celfyddydau Cymru. Tynnodd hwn sylw at astudiaethau achos a rhannodd arfer gorau. Roedd enghraifft yn cynnwys 'Caban Sgriblio', prosiect sy'n dod a phobl ifanc at ei gilydd i ddatblygu sgiliau cyfathrebu a lleihau ynysigrwydd cymdeithasol.

Roedd Caban Sgriblio yn cynnig sesiynau ysgrifennu creadigol wythnosol i bobl ifanc. Arweiniwyd y gweithdai gan ysgrifenyddyr proffesiynol a ddefnyddiodd ysgrifennu creadigol a chyfryngau digidol i hybu llesiant meddyliol cadarnhaol. Caniataodd gweithgareddau creadigol i'r bobl ifanc ddatblygu eu sgiliau cyfathrebu yn ogystal â chynnig cyfle iddynt fyfyrion gadarnhaol ar eu bywydau. Dyma'r canlyniadau a gafwyd: mwy o hunanhyder, sgiliau cyfathrebu gwell (llafar ac ysgrifenedig) a llai o ynysigrwydd cymdeithasol. Datblygodd yr ysgrifenyddyr ifanc rwydweithiau o ffrindiau lle'r oeddent yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi a'u gwerthfawrogi.

wahwn.cymru/knowledge-bank/caban-sgriblio-

Er mwyn parhau â'r gwaith da sydd eisoes ar y gweill:

- **Bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda Chyngor Celfyddydau Cymru i barhau i godi ymwybyddiaeth o fanteision cymryd rhan yn y celfyddydau i iechyd a llesiant. Bydd canolfannau a lleoliadau celfyddydau yn cael eu hannog i weithredu fel hybiau cymdeithasol a chymunedol hanfodol gan weithio i gael gwared ar rwystrau i ryngweithio trwy ei gwneud yn haws i bobl ddod at ei gilydd.**
- **Bydd Cyngor Celfyddydau Cymru yn archwilio'r rhan y gall celfyddydau ar bresgripsiwn (yn rhan o gynnis rhagnodi cymdeithasol ehangach Cymru) ei chwarae i atal unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.**
- **Bydd Cyngor Celfyddydau Cymru yn parhau i weithio i sicrhau bod mynd i'r afael ag unigrwydd drwy'r celfyddydau yn cael ei gyd-blethu yn ei waith partneriaeth strategol gyda Chonfederasiwn GIG Cymru, y saith bwrdd iechyd; Rhwydwaith Iechyd a Llesiant Celfyddydau Cymru a'r grŵp trawsbleidiol ar y celfyddydau ac iechyd a phartneriaethau cymunedol eraill.**

Cefnogi a galluogi cynhwysiant digidol

Er nad yw hyn yn dileu'r angen am ryngweithio dynol, 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 gwednewid cyfleoedd bywyd pobl, gan gynnwys lleihau teimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol trwy helpu unigolion i gadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu 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.

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. Dangosodd Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018-19 nad yw 11% o oedolion (16 oed a hŷn) yng Nghymru yn defnyddio'r rhyngwrwyd yn bersonol. Fodd bynnag, mae'r ffigur hwn yn llawer uwch (21%) ymhlith y rhai â salwch, anabled neu eiddilwch cyfyngus hirdymor a'r rhai 75 oed a hŷn (51%).

Trwy ein rhaglen cynhwysiant digidol ac iechyd benodedig gwerth £2 miliwn y flwyddyn, "Cymunedau Digidol Cymru: Hyder Digidol, Iechyd a Lles" **byddwn yn canolbwyntio ar wella galluoedd digidol dinasyddion a staff iechyd a gofal cymdeithasol, gan alluogi mwy o bobl i ddod yn gyfranogwyr mwy gweithredol yn eu hiechyd a'u llesiant.** Mae'r rhaglen yn galluogi pobl i ddefnyddio technoleg ddigidol mewn ffordd sy'n cyd-fynd â'u bywydau personol, gan gynnwys rheoli cyflyrau iechyd, lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a mwynhau'r cyfleoedd ehangach y gall digidol eu cynnig.

Yn fwy cyffredinol, bydd rhaglen 'Cymunedau Digidol Cymru' yn parhau i ymgysylltu ag unrhyw sefydliad sy'n gallu helpu i gyrraedd pobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol (pobl hŷn; pobl anabl; y rhai sy'n byw mewn tai cymdeithasol; pobl economaidd anweithgar a phobl ddi-waith) i'w helpu i arbed arian, i aros mewn cyflogaeth am hwy ac i'w helpu i deimlo'n llai ynysig yn gymdeithasol.

Gwnaeth Swyddog Cynhwysiant Digidol Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent gais i Cymunedau Digidol Cymru am fenthyciad o bedwar dyfais llechen. Y sir hon sydd â'r lefelau uchaf o gynhwysiant digidol yng Nghymru, ac eto nid yw'r sgiliau digidol sylfaenol gan lawer o bobl i fynd ar-lein, i gael gafael ar wybodaeth neu i ddod o hyd i waith. Mae ynysigrwydd cymdeithasol yn broblem hefyd. Defnyddiodd Swyddog Cynhwysiant Digidol y sir y cyfrifiaduron llechen gyda grŵp darllen a chynllun tai lloches dros dri mis.

Ar ddiwedd y benthyciad, dywedodd y swyddog bod y cyfrifiaduron llechen wedi cael effaith enfawr ar wella sgiliau digidol pobl ond hefyd "Yr effaith fwyaf cadarnhaol oedd brwydro ynysigrwydd cymdeithasol yn y gymuned. ... Llwyddodd y ffaith eu bod yn rhwydd eu defnyddio i wella lefelau hyder pobl a'u helpu i deimlo'n llai ynysig."

www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/cyngor-blaenau-gwent-yn-helpu-pobl-i-fynd-ar-lein-i-oresgyn-arwahanrwydd-cymdeithasol/

Bydd menter ryng-genhedlaeth 'Arwyr Digidol' (gwirfoddolwyr ifanc) hefyd yn parhau i ychwanegu at y mwy na 4,800 o Arwyr Digidol sydd eisoes yn annog preswylwyr cartrefi gofal a chleifion ysbyty i ymgysylltu â thechnoleg.

Hefyd, bydd menter wirfoddoli Cyfeillion Digidol yn hyfforddi unigolion sy'n gweithio i grwpiau/sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau carreg drws er mwyn helpu pob sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol yn eu cartrefi eu hunain (cymorth cymar i gymar).



Codi ymwybyddiaeth o gyfleoedd i gysylltu

Rydym yn gwybod, o'n hymgysylltu â rhanddeiliaid ac o'r ymatebion ymgynghori, bod amrywiaeth o fentrau a gwasanaethau gwych yn cael eu darparu gan ein partneriaid, fel y sector cyhoeddus a grwpiau cymunedol, sy'n helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a gwella'r berthynas rhwng pobl. Rhoddir sylw i rai o'r rhain yn y ddogfen hon.

Ond gall pobl yn aml ei chael yn anodd gwybod a nodi pa weithgareddau a chymorth sydd ar gael yn agos at eu cartrefi. Gall gwasanaethau a sefydliadau cyhoeddus hefyd ei chael yn anodd cyfeirio pobl at wasanaethau a chymorth perthnasol, gan y gall fod yn anodd cynnal gwybodaeth gyfredol am yr hyn sydd ar gael.

Cyfeiriadur llesiant cenedlaethol yw DEWIS Cymru, y mae llywodraeth leol yng Nghymru wedi'i ddatblygu, yn berchen arno ac yn darparu adnoddau ar ei gyfer. Mae'n darparu gwybodaeth neu gyngor ynghylch llesiant pobl, fel teimlo'n ddiogel gartref neu gyfleoedd i fynd allan a hefyd ynghylch sut i helpu rhywun arall gyda'i anghenion llesiant.

Mae'n gallu rhannu gwybodaeth gyda chyfeiriadur 'Infoengine' y trydydd sector a chyfeiriadur gwasanaethau iechyd Galw Iechyd Cymru i gynnig cyfeiriadur a rennir o wasanaethau lleol a chenedlaethol. Mae creu'r cyfeiriadur a rennir hwn yn arwyddocaol o ran mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol gan y gall helpu'r cyhoedd a staff rheng flaen i nodi a chysylltu â'r gofal, y cymorth neu'r cyfle iawn, gan y gwasanaeth, y sefydliad neu'r person iawn, ar yr adeg iawn.

Mae ap Iechyd a Llesiant Cymru yn cynnig mynediad all-lein at yr holl adnoddau yn y cyfeiriadur a rennir, gan sicrhau mynediad at wybodaeth gywir a chyfredol gyda chysylltedd symudol ai peidio. Bydd darparu'r ap i staff rheng flaen fel cysylltwyr cymunedol, gwasanaethau brys, ymwelwyr iechyd, swyddogion tai a thimau rhyddhau o'r ysbyty, yn caniatáu iddynt allu mynd yn uniongyrchol at adnoddau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol.

Byddwn yn gweithio gyda phartneriaid sector cyhoeddus a thrydydd sector i godi ymwybyddiaeth o'r manteision a'r cyfleoedd y mae'r cyfeiriadur a rennir yn eu cynnig i ymarferwyr rheng flaen; sefydliadau llawr gwlad, cymunedol lleol; cynghorau tref a chymuned a gwasanaethau iechyd.

Byddwn hefyd yn:

- **Annog arweinwyr ar draws llywodraeth leol a'r GIG i ymsefydlu ei ddefnydd yn ymarferol a'i ddefnydd ar draws systemau digidol sefydliadol.**
- **Gwneud yr ap ar gael i'r holl wasanaethau brys.**
- **Nodi a chytuno ar ddulliau effeithiol o godi ymwybyddiaeth ymhlith y cyhoedd.**

Cynorthwyo a galluogi pobl i gysylltu trwy wasanaethau llesiant

Efallai y bydd y rhai sydd mewn perygl o fod yn unig neu'n ynysig yn gymdeithasol neu'r rhai sydd eisoes yn dioddef y problemau hyn angen rhywfaint o gymorth i fanteisio ar gyfleoedd i gysylltu â phobl eraill yn eu cymunedau. Derbynnir yn gynyddol bod gan ffynonellau o gymorth mewn cymunedau lleol ran bwysig i'w chwarae ochr yn ochr â gofal clinigol neu hyd yn oed fel opsiwn yn ei le i wella iechyd a llesiant rhywun.

Mae gwasanaethau llesiant (neu ragnodi cymdeithasol) yn cynnig amrywiaeth eang o gymorth i bobl yn y gymuned, gan wella llesiant emosïynol a chorfforol a lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Darperir y gwasanaethau yn aml gan bobl sy'n gweithio ac yn gwirfoddoli yn y trydydd sector neu'r sector annibynnol, gan ategu'r swyddogaeth a gyflawnir gan sefydliadau statudol.

Beth yw rhagnodi cymdeithasol?

Mae rhagnodi cymdeithasol yn cysylltu pobl ag amrywiaeth o asedau neu wasanaethau cymunedol sy'n cynnig cymorth ar gyfer anghenion cymdeithasol, emosïynol neu ymarferol. Gallai hyn gynnwys teimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, yn ogystal â phroblemau cysylltiedig â thai, cyflogaeth neu ddyled, er enghraifft.

Gall cynlluniau rhagnodi cymdeithasol gynnwys amrywiaeth o ymyriadau a gweithgareddau fel gwirfoddoli, gweithgarwch corfforol (e.e. cerdded, beicio) a chwaraeon, garddio, dysgu i oedolion, cyfeillio a gweithgareddau celfyddydol/creadigol. Ceir llawer o wahanol fodelau ar gyfer rhagnodi cymdeithasol, ond mae'r mwyafrif yn cynnwys gweithiwr cyswllt neu lywiwr sy'n gweithio gyda phobl i gael gafael ar ffynonellau lleol o gymorth.

Mae llawer o glystyrau gofal sylfaenol ac awdurdodau lleol yn buddsoddi mewn cynlluniau rhagnodi cymdeithasol eisoes. Cyhoeddodd y Ganolfan Datblygu ac Arloesi Gofal Sylfaenol a Chymunedol adroddiad ym mis Mai 2018 ar Ragnodi Cymdeithasol yng Nghymru. Mae'r adroddiad yn tynnu sylw at y cynnydd o ran datblygu rhagnodi cymdeithasol ac yn amlinellu'r trefniadau sydd ar waith i gefnogi'r cysyniad. Bydd Llywodraeth Cymru hefyd yn buddsoddi dros £220,000 ar gyfer y tair blynedd o 1 Ebrill 2020 mewn ymchwil rhagnodi cymdeithasol yn rhan o seilwaith datblygu ymchwil Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Bydd y gwaith ymchwil hwn yn cyfrannu at y dystiolaeth sydd ar gael i lywio polisi ac arfer yn y dyfodol.

Er mwyn cefnogi datblygiad cynlluniau rhagnodi cymdeithasol ledled Cymru ymhellach, drwy'r Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol, byddwn yn:

- **gweithio gyda Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol i nodi nifer a swyddogaethau swyddi rhagnodi cymdeithasol ledled Cymru.**
- **datblygu fframwaith sgiliau a chymhwysedd cenedlaethol ar gyfer y gweithlu rhagnodi cymdeithasol yng Nghymru.**
- **datblygu a lansio porth adnoddau ar-lein ar gyfer swyddogaethau cysylltiedig â rhagnodi cymdeithasol.**
- **parhau i weithio mewn partneriaeth i ddatblygu'r sail dystiolaeth a fframwaith canlyniadau ar gyfer rhagnodi cymdeithasol.**

Hefyd, trwy ein fframwaith polisi ar gyfer gofal heb ei drefnu, **byddwn yn ei gwneud yn eglur ein bod yn disgwyl i fyrdau iechyd lleol ac ymddiriedolaethau GIG ddatblygu modelau cyfeirio cymdeithasol fel modd o alluogi meddygon teulu, nyrsys, gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd a gweithwyr proffesiynol a staff gofal sylfaenol eraill i gyfeirio pobl at amrywiaeth o wasanaethau cymunedol anghlinigol lleol a grwpiau i fynd i'r afael ag unigrwydd.** Gallai hyn fod ar ffurf cymorth wedi'i deilwra i helpu pobl i wella eu hiechyd a'u llesiant, yn hytrach na chael gofal brys. Bydd llwyddiant yn cael ei fesur o'i gymharu â chynnydd mewn cyfeiriadau cymdeithasol at wasanaethau cymorth cymunedol.

Cynorthwyo'r rhai sydd yn y mwyaf o berygl

Bwriedir i'r camau yn y strategaeth hon fod o fudd i amrywiaeth o wahanol grwpiau ac i gynorthwyo pobl ar nifer o adegau pontio drwy gydol eu hoes. Fodd bynnag, fel yr ydym wedi'i nodi, rydym yn gwybod bod grwpiau penodol mewn cymdeithas sydd mewn mwy o berygl o ddioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac y gallai fod angen cymorth ychwanegol arnynt.

Un grŵp o'r fath yw **pobl hŷn**. Er bod yr hyn sy'n achosi unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn gymhleth ac y gall amrywio ar gyfer gwahanol grwpiau oed, mae llawer o'r sbardunau, fel profedigaeth, ymddeoliad, rhoi'r gorau i yrru, cymryd swyddogaeth ofalu ac afiechyd, yn fwy cyffredin yn ddiweddarach mewn bywyd.

Wrth inni heneiddio a gadael y gweithle, gall ein rhwydweithiau cymdeithasol leihau. Dangosodd gwaith ymchwil diweddar gan y Centre for Ageing Better²¹ mai'r prif beth y mae pobl sydd wedi ymddeol yn hiraethu ar ei ôl o'r gwaith yw'r cyswllt cymdeithasol yr oedd yn ei roi iddynt. Hefyd, gall yr ymddeimlad o deimlo'n ynysig yn dilyn profedigaeth fod yn arbennig o enbyd. Gall cau manau i gyfarfod, fel llyfrgelloedd, canolfannau cymunedol, tafarndai a chapel neu eglwysi ei gwneud yn fwy anodd i bobl hŷn ddatblygu a chynnal rhwydweithiau cymdeithasol.

I sicrhau ein bod yn gwella cymorth i bobl hŷn **byddwn yn cyhoeddi 'Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio'** yn ddiweddarach eleni. Bydd y strategaeth yn ystyried unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol trwy lens cymunedau ystyriol o oedran a sut y gallwn greu Cymru ystyriol o oed sy'n cynyddu cadernid ac yn atal pobl rhag dioddef y problemau hyn. O ddeddfu ar gyfer gofal sy'n canolbwyntio ar bobl i ddatblygu systemau teithio a thai sy'n diwallu anghenion unigol, ei nod yw cadw pobl mewn cysylltiad â'u cymunedau lleol.

Rydym yn gwybod bod unigolion sy'n dod yn **ofalwyr di-dâl**, ar unrhyw oed gan gynnwys yn blant, mewn perygl cynyddol o ddioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, ac yn saith gwaith mwy tebygol o ddweud eu bod bob amser neu'n aml yn unig o'u cymharu â'r boblogaeth gyffredinol²². Mae nifer y bobl yng Nghymru sy'n ymwneud yn fwy trwm â gofalu yn eithaf sylweddol. Canfu Arolwg Cenedlaethol Cymru 2017-18 bod 6% o bobl 16 oed neu hŷn yng Nghymru yn gofalu am berthynas, ffrind neu gymydog am o leiaf 20 awr yr wythnos. Gall gofalu gynnig llawer o foddhad ond mae hefyd yn anodd dros ben. Mae rhai gofalwyr angen cymorth yn eu swyddogaeth ofalu, ac i gynnal eu bywydau eu hunain ochr yn ochr â gofalu, a all helpu i atal ymddeimlad o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol rhag datblygu.

Gall fod gwahanol resymau am deimlo unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol fel gofalwr, wrth i ofalwyr ganfod bod gofynion gofalu am rywun yn golygu nad oes ganddynt yr amser na'r egni i weld ffrindiau a theulu. Gall costau fod yn gysylltiedig â gofalu ac os bydd rhywun wedi rhoi'r gorau i weithio i ofalu, gallai hyn olygu bod â thrafferthion ariannol a methu â fforddio cymryd rhan yn rhai o'r gweithgareddau cymdeithasol yr oeddent yn cymryd rhan ynddynt gynt.

²¹ Arolwg cangen y DU o'r Ganolfan Heneiddio'n Well a Sefydliad Calouste Gulbenkian (Hydref 2017) 'Supporting people through the transition into retirement'

²² Getting Carers Connected, Crynodeb Ymchwil Wythnos Gofalwyr 2019

Ein tair blaenoriaeth genedlaethol ar gyfer gofawyr yw: helpu i fyw yn ogystal â gofalu; adnabod a chydabod gofawyr; a darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth. Mae ein grŵp cynghori'r Gweinidog ar ofalwyr yn cynnig fforwm cenedlaethol i archwilio'r problemau y gall gofawyr eu hwynebu a'n helpu i lywio'r ddarpariaeth o welliannau i ofalwyr, yng nghyd-destun y blaenoriaethau cenedlaethol hyn. **Rydym hefyd wedi creu grŵp ymgysylltu ac atebolrwydd newydd i gynnis llais i amrywiaeth ehangach o ofalwyr a chynrychiolwyr gofawyr na'r hyn sy'n bosibl yn y grŵp cynghori'r Gweinidog.**

Trwy ategu'r tair blaenoriaeth genedlaethol i ofalwyr, yn ystod 2020, mewn cydweithrediad ag aelodau grŵp cynghori'r Gweinidog, ein grŵp ymgysylltu ac atebolrwydd, ymgynghori â rhanddeiliaid a thrwy ymgynghori cyhoeddus, **byddwn yn datblygu cynllun cenedlaethol newydd ar gyfer gofawyr**²³.

Yn 2018, cynhaliodd Llywodraeth Cymru ymarfer cwmpasu i nodi bylchau tybiedig mewn gwasanaethau i **gyn-filwyr** a'u teuluoedd yng Nghymru. Amlygodd yr ymatebion dystiolaeth o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith rhai cyn-filwyr a'u teuluoedd. Cyfeiriodd rhai ymatebwyr at deimladau ynghylch colli hunaniaeth, anhawster yn ail-addasu neu ddim yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ar ôl gadael y Lluoedd Arfog fel rhesymau am deimlo y ffordd yr oeddent yn teimlo.

Hefyd yn 2018, gwnaeth y Lleng Brydeinig Frenhinol waith ymchwil i problemau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng nghymuned y Lluoedd Arfog. Dyma'r canfyddiadau allweddol:

- Dywedodd 1 o bob 4 o'r ymatebwyr i'r arolwg eu bod yn teimlo'n unig neu'n ynysig yn gymdeithasol 'bob amser' neu 'yn aml'.
- Roedd bron i 70% yn cytuno bod unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn problemau yng nghymuned y Lluoedd Arfog.
- Symud i ardal newydd oedd yr achos mwyaf cyffredin o ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith yr ymatebwyr i'r arolwg.
- Gadael y Lluoedd Arfog oedd yr achos mwyaf cyffredin o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Mae Llywodraeth Cymru yn cefnogi darpariaeth ar gyfer y Lluoedd Arfog mewn nifer o ffyrdd. Rydym yn darparu cyllid ar gyfer triniaeth iechyd meddwl trwy wasanaeth Cyn-filwyr GIG Cymru a chyllid ar gyfer cyn-filwyr sydd angen aelodau prosthetig oherwydd anafiadau a ddiodeffwyd wrth wasanaethu. Rydym yn darparu cyllid i ysgolion ddarparu'r cymorth ychwanegol y gallai fod ei angen ar rai plant lluoedd arfog a hefyd cymorth i'r rhai sy'n gadael y Lluoedd Arfog a chyn-filwyr i ennill cymwysterau. Rydym wedi datblygu pecyn cymorth ar gyfer cyflogwyr i dynnu sylw cwmnïau at y sgiliau a'r profiad y gall aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog eu cynnig i weithle ac rydym wedi datblygu llwybr tai i amlinellu pa gymorth tai sydd ar gael. Mae grŵp Arbenigol y Lluoedd Arfog hefyd yn dod â'r rhanddeiliaid allweddol ynghyd i edrych ar bolisi, i nodi bylchau ac i gynnis cyngor arbenigol i'n helpu i gynorthwyo ein personol Lluoedd Arfog, cyn-filwyr a'u teuluoedd.

Byddwn hefyd yn darparu cyllid ychwanegol i ymgymryd â gweithgarwch wedi'i dargedu i leddfu unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith un neu fwy o'r grwpiau canlynol:

- Partneriaid personél milwrol sy'n gwasanaethu sy'n byw yng Nghymru
- Aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog sydd â chyfrifoldebau gofalu neu ofalwyr aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog
- Aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog sydd wedi colli rhan o'r corff/colli'r defnydd o ran o'r corff/colli eu golwg
- Aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog a allai fod wedi'u hallgáu'n ddigidol o gymdeithas
- Aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog sy'n byw mewn ardaloedd gwledig

Mae **pobl anabl** yn grŵp arall sydd mewn mwy o berygl o ddiodeff unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Yn ôl yr elusen anabledd Sense²⁴ mae bron i chwarter yr holl bobl anabl (23%) yn dweud eu bod yn teimlo'n unig ar ddiwrnod arferol, ac mae dros hanner y bobl anabl (53%) yn dweud eu bod yn teimlo'n unig, ac mae hyn yn cynyddu i dri chwarter (77%) ymhlith pobl ifanc anabl.

Mae achosion unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith pobl anabl yn gymhleth a byddant yn amrywio i bob unigolyn yn dibynnu ar ei amgylchiadau personol. Mewn llawer o achosion, mae'r rhwystrau i greu cysylltiadau cymdeithasol yn rhai ymarferol, ond gall agweddau'r cyhoedd hefyd gael effaith ddwys ar allu pobl anabl i wneud cysylltiadau a dod o hyd i ddiodeffdebau cyffredin.

Cyhoeddwyd ein fframwaith newydd, Gweithredu ar Anabledd: Yr Hawl i Fyw'n Annibynnol²⁵ yn ddiweddar. Mae hwn yn nodi sut yr ydym yn mynd i'r afael â rhwystrau cymdeithasol i gydraddoldeb a chynhwysiant fel bod gan bobl anabl fynediad at yr un cyfleoedd â phawb arall. Ategir y fframwaith gan gynllun gweithredu sy'n cyflwyno amrywiaeth eang o gamau gweithredu sy'n cael eu cymryd ar draws Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael â rhai o'r rhwystrau allweddol a nodwyd gan blant anabl gan gynnwys trafndiaeth, cyflogaeth, tai a mynediad at adeiladau a lleoedd fel y gall pobl anabl gysylltu â'u cymunedau. Mae hyn yn arwyddocaol gan ein bod yn gwybod bod llawer o'r materion hyn yn ffactorau sy'n cyfrannu at unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. **Byddwn yn sicrhau ein bod yn parhau i wneud cysylltiadau â'r fframwaith wrth i'r strategaeth hon gael ei gweithredu.**

Gallai pobl ag anabledd dysgu a/neu bobl awtistig – a'u teuluoedd – fod mewn mwy o berygl o ddiodeff unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol trwy gydol eu bywydau. Mae tuedd yn aml i dybio nad ydynt yn gallu cymryd rhan mewn perthynas ag eraill heb gymorth, ac mae llawer o bobl awtistig yn ei chael yn anodd cysylltu a chyfathrebu'n gymdeithasol. Nid yw datblygu sgiliau i greu cysylltiadau bob amser yn flaenoriaeth i wasanaethau cymorth, ac efallai na fydd pobl ag anabledd dysgu a/neu bobl awtistig yn sylweddoli pan fyddant yn unig neu sut y gallant gael mynediad at wasanaethau cymunedol a chymorth o atal unigrwydd.

²³ llyw.cymru/datganiad-ysgrifenedig-ddiwrnod-cenedlaethol-hawliau-gofawyr-2019

²⁴ www.sense.org.uk/support-us/campaigns/loneliness/

²⁵ llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-09/gweithredu-ar-abledd-yr-hawl-i-fyw-annibynnol-fframwaith-ar-cynllun-gweithredu.pdf



Byddwn yn sicrhau bod y gwaith parhaus ar fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn cysylltu â'n rhaglen anabledl dysgu 'Gwella Bywydau' ac â'r Cynllun Gweithredu Strategol ar Awtistiaeth, y Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig a'r Cod Ymarfer sydd ar fin cael ei gyhoeddi ar ddarparu gwasanaethau awtistiaeth. Nod yr holl ddiwygiadau hyn yw sicrhau bod pobl ag anabledl dysgu a phobl awtistig yn byw bywydau mwy iach, bod ganddynt ddewis a rheolaeth dros y ffordd y mae gwasanaethau yn cael eu dylunio a'u darparu ac yn cael eu cynorthwyo i fod yn ddinasyddion annibynnol a gweithredol.

Mae **ffoaduriaid a cheiswyr lloches** yn fwy tebygol yn anghymesur o ddioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol na phobl eraill o'r un oed²⁶. Gall hyn gael ei achosi gan ddiffyg cysylltiadau cymdeithasol; diffyg hyfedredd iaith yn y Gymraeg neu'r Saesneg; arferion diwylliannol neu rywedd sy'n cyfyngu amlygiad i gymdogion; diffyg cyllid ar gael i gymdeithasu neu ymgyswyo â chymunedau newydd; profiad o droseddau casineb neu gyfyngiadau ar yr hawl i weithio.

Trwy ein gwefan 'Noddfa' newydd **byddwn yn darparu gwybodaeth i ffoaduriaid a cheiswyr lloches am eu hawliau a lle gallant ddod o hyd i gymorth**²⁷. Rydym wedi gweithio gyda DEWIS Cymru i sicrhau y bydd gwasanaethau sy'n cynorthwyo'r aelodau hyn o'r gymuned yn ymddangos ar wefan Noddfa.

Mae ein cynllun 'Cenedl Noddfa' yn cynnwys ymrwymadau o bob rhan o Lywodraeth Cymru i helpu i integreiddio ffoaduriaid a cheiswyr lloches i gymdeithas ehangach. Rydym yn ceisio gwella'r broses o rannu gwybodaeth rhwng y rhai sy'n gweithio gyda'r aelodau hyn o'r gymuned, creu mwy o gyfleoedd mentora a gwirfoddoli i ffoaduriaid ac ehangu cymhwysedd ar gyfer cynlluniau i geiswyr lloches er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Fel y nodwyd uchod, canfu ein Harolwg Cenedlaethol Cymru hefyd bod pobl ifanc mewn mwy o berygl o ddioddef unigrwydd. Trafodir cynorthwyo **plant a phobl ifanc** i sefydlu a chynnal cysylltiadau cymdeithasol ystyrlon ym Mlaenoriaeth Pedwar.

²⁶ migrantsorganise.org/wp-content/uploads/2014/09/Loneliness-report_The-Forum_UPDATED.pdf

²⁷ noddfa.llyw.cymru/



Blaenoriaeth 2

Seilwaith Cymunedol sy'n Cefnogi
Cymunedau Cysylltiedig

Gwyddom o'r ymatebion i'n hymgyngoriad fod seilwaith cymunedol da yn hanfodol i atal a mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae ar bobl angen cyfleusterau a lleoedd yn eu cymunedau lle gallant fynegi eu hunain a chysylltu ag eraill ac mae angen system drafnidiaeth arnynt sy'n eu galluogi i gyrraedd yno. Gall cynllunio a thai da wneud gwahaniaeth hefyd, trwy ei gwneud yn naturiol ac yn syml i bobl weld ei gilydd, a bod yn fwy egniol ac annibynnol ac ymwneud yn fwy, fel y gall trefi a strydoedd mawr sy'n ganolbwynt ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol ac economaidd. Gall technoleg ddiigidol fod yn ateb gwirioneddol i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol hefyd trwy gysylltu pobl â'u cymunedau, datblygu cefnogaeth a rhwydweithiau cymdeithasol, a chyfrannu at oresgyn rhai o effeithiau salwch corfforol neu feddyliol.

Creu system drafnidiaeth sy'n cefnogi cysylltiadau cymdeithasol

Mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod bod mynediad at drefnidaeth o ansawdd da yn ffactor allweddol o ran galluogi cysylltiadau cymdeithasol, nid yn unig fel y gall pobl gynnal eu hannibyniaeth a'u perthynas bresennol â theulu a ffrindiau, ond hefyd fel y gallant ddatblygu cysylltiadau newydd. Gall rhwydweithiau trafndiaeth da sicrhau bod cysylltiadau da rhwng cymunedau yn ogystal â sicrhau bod gwasanaethau, cyfleusterau ac amwynderau ar gael. Heb y rhain, mae risg gynyddol y bydd unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn fwy cyffredin. Gwyddom y gall hyn fod yn broblem benodol mewn ardaloedd gwledig, ond gall fod yn broblem hefyd mewn ardaloedd trefol.

Ein gweledigaeth ar gyfer trafndiaeth integredig yw:

- darparu rhwydwaith trafndiaeth gyhoeddus integredig sy'n ddiogel, yn ddibynadwy, yn brydlon, yn gynaliadwy yn amgylcheddol ac yn hygyrch, ac sy'n diwallu anghenion y cyhoedd sy'n teithio beth bynnag fo'u statws economaidd neu p'un a ydynt yn rhannu nodwedd warchoddedig o dan y Ddeddf Cydraddoldeb (oedran, anabled, rhyw, hil, crefydd, cyfeiriadedd rhywiol, statws priodasol neu famolaeth).
- Cynyddu nifer y bobl sy'n defnyddio trafndiaeth gyhoeddus, neu sy'n cerdded neu'n beicio trwy annog teithwyr i newid i'r lleihau llygredd a thagfeydd o ganlyniad.

Gwyddom o'r ymatebion i'n hymgyngoriad fod cael trafndiaeth hygyrch ar gyfer pobl sy'n llai symudol neu sydd â nam ar eu golwg yn hanfodol wrth fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae llawer o'r problemau dyddiol i bobl anabl a phobl hŷn ym maes trafndiaeth yn deillio o ddiffyg eglurder oherwydd cyfathrebu gwael neu annigonol, hyfforddiant annigonol a/neu ddiffyg gorfodaeth.

Mae Trafndiaeth Cymru, cwmni dielw y mae gan Lywodraeth Cymru berchnogaeth lawn arno, yn bwrw ymlaen â'n gweledigaeth o rwydwaith trafndiaeth y mae pobl Cymru yn ymfalchïo ynddo. Er mwyn gwella hygyrchedd ein gwasanaethau trenau, **bydd Trafndiaeth Cymru yn buddsoddi £200 miliwn ar draws yr holl orsafoedd rheilffyrdd yng Nghymru**. Bydd yr arian hwn yn ariannu mynediad heb risiau, a gwell ystafelloedd aros, llochesi, toiledau, goleuadau a seddi. Mae Trafndiaeth Cymru hefyd yn gwella'r gwasanaethau y mae'n eu cynnig i bobl y mae angen cymorth arnynt ar eu taith. Yn ogystal â hynny, roedd yn ofynnol i bob trên gael systemau gwybodaeth clyweled o 1 Ionawr 2020.

Llywodraeth y DU sy'n parhau i fod yn gyfrifol am reoliadau gwybodaeth hygyrch y diwydiant bysiau. Fodd bynnag, mae Llywodraeth Cymru eisoes wedi buddsoddi i wella hygyrchedd ar fysiau yng Nghymru. Mae'r Grant Cynnal Gwasanaethau Bysiau o £25 miliwn y flwyddyn wedi hybu'r broses o fabwysiadu Safonau Ansawdd Gwirfoddol Cymru. Mae'r safonau hyn yn cynnwys darparu cyfleusterau clyweled ar fysiau a ddefnyddir ar gyfer gwasanaethau bysiau lleol. **Byddwn yn parhau i weithio'n agos gyda Llywodraeth y DU i gyflwyno cyfleusterau clyweled ar bob bws yng Nghymru.**

Mae gwasanaethau bysiau rheolaidd lleol yn sylfaen i'n system drafnidiaeth, a byddant yn parhau i fod felly. Dangosodd Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018-19 nad oedd gan 14 y cant o boblogaeth Cymru fynediad i gar na fan. Mae llawer o bobl yn dibynnu ar wasanaethau bysiau i deithio i'r gwaith, apwyntiadau ysbyty, ymweld â ffrindiau, siopa a defnyddio gwasanaethau hamdden. Er bod gwasanaethau bysiau'n rhan hanfodol o'r rhwydwaith trafndiaeth gyhoeddus yng Nghymru, maent yn lleihau ac mae nifer y teithwyr wedi bod yn gostwng yn gyson ers blyneddau lawer ar y rhan fwyaf o lwybrau yng Nghymru. Er mwyn ceisio newid hyn, mae Gweinidogion wedi cytuno ar Weledigaeth newydd i ddarparu gwasanaethau bysiau yng Nghymru, ac o ganlyniad mae cynlluniau i wrthdroi'r dirywiad presennol yn cael eu datblygu ar hyn o bryd. Yn rhan o'r gwaith hwn, trwy'r Bil Gwasanaethau Bysiau (Cymru) arfaethedig, **rydym yn bwriadu darparu amrywiaeth o adnoddau i awdurdodau lleol eu defnyddio wrth gynllunio a darparu gwasanaethau bysiau lleol. Byddwn hefyd yn ceisio sefydlu trefniadau rhannu gwybodaeth newydd a gwell, fel y bydd gwybodaeth i'r cyhoedd yn fwy hygyrch a dibynadwy.**

Rydym hefyd yn cydnabod bod angen inni wneud system drafnidiaeth Cymru yn fwy hyblyg ac ymatebol fel y gall pobl gyrraedd y mannau y maent yn dymuno mynd iddynt, ar y pryd y maent yn dymuno mynd yno. Felly, rydym yn ariannu prosiectau treialu newydd i brofi mathau arloesol o deithiau bws integredig sy'n ymateb i'r galw ledled Cymru. Bydd y prosiectau'n darparu dewisiadau trafndiaeth gyhoeddus i bobl ynysig sydd y tu allan i gyrraedd trafndiaeth gyhoeddus ar hyn o bryd. Bydd hyn yn darparu manteision cymdeithasol ac economaidd i lawer o bobl sy'n dibynnu ar dacs neu gymorth gan gymdogion, teulu a ffrindiau ar hyn o bryd.

Trwy ategu'r cynlluniau treialu hyn, **byddwn yn ystyried sut i gynnal gwasanaethau trafndiaeth arloesol sy'n ymateb i'r galw ar draws rhannau eraill o Gymru a all integreiddio â gwasanaethau trafndiaeth presennol.**

Mae pobl ifanc yn dweud bod problemau trafndiaeth yn rhwystr sylweddol rhag chwarae a chymdeithasu. Mae hyn yn cynnwys cost trafndiaeth gyhoeddus a theuluoedd yn methu â fforddio defnyddio ceir oherwydd y gost o'u cynnal a chostau parcio. Yn yr ymatebion i'n hymgyngoriad, mynegwyd bod cymorthdaliadau teithio i bobl ifanc yn bwysig a chafwyd cefnogaeth i estyniad diweddar Fy Ngherdyn Teithio i gynnwys pobl 21 oed. Trwy ategu hyn, **bydd Trafndiaeth Cymru yn cyflwyno cludiant am ddim ar y rheilffyrdd yn 2020 i bobl 10 oed neu iau a chludiant am ddim i bobl 11-15 oed sy'n teithio y tu allan i'r oriau brig. Bydd y ddau gynllun yn weithredol pan fo'r bobl ifanc yn teithio gyda rhiant neu warcheidwad sy'n talu am docyn. Bydd hefyd yn darparu gostyngiadau mewn prisiau ar gyfer pobl ifanc 16 i 18 oed (hyd at eu pen-blwydd yn 19).**

Mynegodd ymatebwyr i'r hymgyngoriad safbwynt bod rhaid adeiladu rhwydwaith rheilffyrdd mwy integredig i deithwyr sy'n diwallu mwy o anghenion o lawr gwlad i fyny, gan ychwanegu at yr asedau presennol a'r gallu yn ein cymunedau. Yn aml, caiff gwasanaethau eu comisiynu ar eu pennau eu hunain, heb gyfeirio at anghenion ehangach y cyhoedd. **Felly, bydd Trafndiaeth Cymru yn sefydlu Partneriaethau Rheilffordd Cymunedol newydd ledled Cymru yn ystod y tair blynedd nesaf, ac yn defnyddio rhwydwaith o lysgenhadon cymunedol i ymgysylltu â chymunedau er mwyn deall yn well y rhwystrau i ddefnyddio gwasanaethau rheilffordd.**

Gwyddom y gall nifer a chyflymder y cerbydau modur ar ein ffyrdd leihau'r cyfleoedd i gael cysylltiadau cadarnhaol â thrigolion yn ein cymdogaeth, ac, i lawer o bobl, gall arwain at ragor o ynysigrwydd cymdeithasol²⁸. Felly mae ein agenda trafndiaeth a pholisi ehangach yn ceisio creu cymdogaethau sy'n rhoi blaenoriaeth i anghenion pobl dros anghenion traffig. Mae hyn yn cynnwys ein huchelgais i leihau'r terfyn cyflymder diofyn mewn ardaloedd adeiledig o 30mya i 20mya yn ogystal â chreu a gwella llwybrau cerdded a beicio diogel a chyfforddus, a chyfleoedd i groesi. Gall parcio ar balmant gyfyngu'n ddifrifol ar allu pobl i fynd allan yn ddiogel, yn enwedig defnyddwyr cymhorthion symudedd, neu bobl â chadeiriau gwrthio, ac mae hwn yn faes arall lle'r ydym yn bwriadu gwneud newidiadau.

Rydym wedi sefydlu dau grŵp gorchwyl a gorffen i roi cyngor ar y polisiau allweddol hyn a fydd yn helpu i greu amgylcheddau trefol sy'n canolbwyntio ar bobl. **Bydd y grwpiau hyn yn datblygu argymhellion erbyn haf 2020 mewn cysylltiad â gweithredu, gwerthuso a monitro'r terfyn 20mya diofyn a chyflwyno cyfyngiadau parcio ar balmentydd ledled Cymru.**

²⁸ (Hart, J & Parkhurst, G (2011) Driven to excess: Impacts of motor vehicles on the quality of life of residents of three streets in Bristol UK. World Transport Policy & Practice, 17 (2). pp. 12-30. ISSN 1352-7614, Appleyard D (1981) Liveable Streets. University of California Press.)

Manteisio i'r eithaf ar dechnoleg ddigidol i gysylltu pobl

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 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 cysylltedd a ffyniant.'

Mae cyfathrebu electronig cyflym a dibynadwy yn galluogi pobl i gadw mewn cysylltiad a gall leihau teimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Gall ddarparu rhagor o gyfleoedd dysgu gydol oes a gwella lefelau llythrennedd digidol, ac mae'n rhoi hyblygrwydd i bobl yn eu bywyd gwaith. Mae band eang sefydlog cyflym a chysylltedd ffonau symudol yn cynnig achubiaeth i gymunedau gwledig, gan ganiatáu iddynt gael mynediad rhithwir at wasanaethau. Mae hefyd yn golygu y gellid datblygu a darparu gwasanaethau newydd.

Mae prosiect Cyflymu Cymru Llywodraeth Cymru wedi darparu mynediad at fand eang ffibr cyflym i dros 733,000 o gartrefi a busnesau ledled Cymru. Trwy gyfuno hyn â'r hyn a gyflwynir yn fasnachol gan gwmnïau telathrebu, mae oddeutu 94 y cant o gartrefi a busnesau yng Nghymru yn gallu cysylltu â band eang cyflym erbyn hyn. **Ymddrinnir â 26,000 arall drwy brosiect olynol gwerth £26 miliwn.**

Byddwn yn parhau i ddarparu Prosiect Cydgasglu Band Eang y Sector Cyhoeddus a ariennir gan Lywodraeth Cymru.

Rhwydwaith band eang yw Prosiect Cydgasglu Band Eang y Sector Cyhoeddus sy'n darparu cysylltedd cyflym iawn i 5,000 o safleoedd sector cyhoeddus ledled y wlad sy'n perthyn i 110 o gyrff yn y sector cyhoeddus. Ar hyn o bryd mae oddeutu 560 o feddygfeydd a thros 1,500 o ysgolion yn elwa ar fod ar y rhwydwaith cyflym, cadarn a diogel hwn.

Bydd mynediad at fand eang cyflym yn galluogi cyrff cyhoeddus i ddatblygu a darparu gwasanaethau newydd, gan gynnwys y rhai hynny sy'n helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Er ein bod yn gwybod y gall y technolegau diweddaraf fod yn hynod fuddiol, rydym hefyd yn gwybod bod technoleg ddigidol, cyfryngau cymdeithasol a'r rhyngwydd yn dda a drwg. I blant a phobl iau, mae'r rhyngwydd a thechnoleg ddigidol yn rhan annatod o'u bywydau. Ond gall fod yn llwybr sy'n arwain at fwlio, aflonyddu a phwysau cymdeithasol²⁹ a all achosi, neu gyfrannu at ymdeimlad plentyn o ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd plentyn ac y gallai fod yn anodd i rieni ac athrawon ei ganfod a'i atal.

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i hyrwyddo ymddygiad diogel, cyfrifol ac ystyriol ar-lein ac i helpu i amddiffyn plant a phobl ifanc yng Nghymru rhag cynnwys anghyfreithlon a niweidiol ar y rhyngwydd. Mae'r Cynllun Gweithredu Ddiogelwch ar-lein i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru 2019³⁰ yn amlinellu'r cynnydd yr ydym yn ei wneud o ran ein cynllun i gadw plant a phobl ifanc yn ddiogel ar-lein.

Ers Ionawr 2014, mae wedi gweithio mewn partneriaeth â South West Grid for Learning i ddatblygu amrywiaeth o offer, adnoddau a gweithgareddau diogelwch ar-lein sydd wedi'u

targedu ar gyfer ymarferwyr addysg a gweithwyr proffesiynol, llywodraethwyr, dysgwyr, rhieni a gofalwyr yng Nghymru.

Mae'r rhain yn ymdrin ag amrywiaeth eang o faterion ar-lein, gan gynnwys bwlio ar-lein, radialeiddio ac eithafiaeth, ac effaith technoleg a'r cyfryngau cymdeithasol ar iechyd meddwl a lles. Mae Llywodraeth Cymru wedi cefnogi'r broses o wella'r ddarpariaeth diogelwch ar-lein mewn ysgolion trwy adnodd 360 degree Safe Cymru, sy'n caniatáu i ysgolion adolygu a gwella eu polisi a'u harferion diogelwch ar-lein. **Yn ystod 2020-21 yn rhan o'n rhaglen diogelwch ar-lein, byddwn yn datblygu ac yn cyhoeddi cyfres newydd o adnoddau addysgol o'r enw 'Unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol a'r cyfryngau cymdeithasol'.** Bydd y rhain yn benodol ar gyfer dysgwyr cynradd, dysgwyr uwchradd, ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol addysg, a rhieni a gofalwyr yng Nghymru. Bydd yr adnoddau ar gael yn y parth diogelwch ar-lein ar Hwb³¹, ein plattform digidol ar gyfer dysgu ac addysgu yng Nghymru.

Hefyd, bydd Llywodraeth Cymru yn cynnwys diogelwch ar-lein fel pwnc yn Arolwg Cenedlaethol Cymru yn 2020-21. Bob blwyddyn, mae'r arolwg yn cynnwys cyfweiliadau wyneb yn wyneb ag oddeutu 12,000 o bobl dros 16 oed a ddewiswyd ar hap ledled Cymru. Gofynnir cwestiynau ynglŷn â diogelwch ar-lein i rieni/gofalwyr plant 5 i 15 oed. Bydd y testunau'n cynnwys pa gamau y mae rhieni/gofalwyr yn eu cymryd i reoli defnydd eu plant o'r rhyngwydd, p'un a yw athrawon yn siarad â'u plant am ddiogelwch ar y rhyngwydd, a sut y byddai rhieni'n ceisio cael cyngor am ddiogelwch gwybodaeth. Bydd y canlyniadau'n bwydo'n uniongyrchol i benderfyniadau ar bolisi a chyflawni yn y dyfodol.

Nid plant a phobl ifanc yn unig sydd angen dysgu sut i ddefnyddio technoleg yn ddiogel. Mae pryderon ynglŷn ag ymddiriedaeth a diogelwch yn parhau i fod yn rhwystr allweddol i lawer o oedolion sy'n achub cyfle i ddefnyddio'r rhyngwydd a thechnolegau eraill. Gall mynd i'r afael â phryderon diogelwch sylfaenol, ac amlygu'r rhagofalon y dylai pobl eu cymryd, gynyddu hyder defnyddwyr newydd i fanteisio i'r eithaf ar y cyfleoedd y mae'r byd digidol yn eu cynnig. Mae'r bobl nad ydynt yn defnyddio technoleg ddigidol neu'r rhai sy'n ei defnyddio yn gyfyngedig yn colli allan ar gyfleoedd i wella eu lles, eu mynediad at gysylltiadau cymdeithasol, eu sicrwydd ariannol a'u hiechyd.

Trwy ein rhaglen Cymunedau Digidol Cymru: Hyder Digidol, Iechyd a Lles **byddwn yn ymgorffori diogelwch ar-lein yn ein hyfforddiant wyneb yn wyneb i staff rheng flaen, gwirfoddolwyr ac Arwyr Digidol (gwirfoddolwyr ifanc).** **Byddwn hefyd yn sicrhau bod diogelwch ar-lein yn cael ei gynnwys fel pwnc allweddol ym mhob deunydd hyfforddi cynhwysiant digidol ehangach ar gyfer staff a gwirfoddolwyr.**

Byddwn hefyd yn ystyried yr angen am ragor o ymchwil i'r ffordd y mae technoleg ddigidol yn cefnogi'r rhai hynny sy'n teimlo unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac yn helpu pobl i gysylltu, a hefyd am y risgiau a'r effaith y gallai'r newid i gyfathrebu ar-lein eu cael.

²⁹ www.rspg.org.uk/uploads/assets/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf

³⁰ www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-diogelwch-ar-lein-ar-gyfer-plant-phobl-ifanc

³¹ www.hwb.gov.wales

Galluogi cymunedau i ddod ynghyd trwy gynlluniau a thai o ansawdd da

Gall byw mewn cymdogaeth ddiogel a'r llety iawn chwarae rhan fawr i leihau'r perygl o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. I bobl hŷn a/neu anabl a all dreulio llawer o'u hamser yn eu cartrefi, mae bod mewn llety priodol (sy'n golygu ei leoliad, pa mor gynnes a diogel ydyw, a pha mor addas ydyw ar gyfer eu hanghenion) yn hanfodol i ddarparu'r sail i'w alluogi i fyw bywydau annibynnol a bodlon. Yn fwy cyffredinol, gall tai anhygyrch ac o ansawdd gwael arwain at iechyd gwael a theimladau o orbryder ynghylch mynd allan, a theimladau o embaras ynghylch gwahodd pobl i mewn, a gallai'r ddau ohonynt gynyddu teimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol i bobl o bob oedran.

Er mwyn ceisio mynd i'r afael â rhai o'r materion hyn, mae Llywodraeth Cymru wedi creu rhaglen gyfalaf Cronfa Gofal Integredig gwerth £105 miliwn dros gyfnod o dair blynedd i gefnogi buddsoddiadau mewn adeiladau sydd wedi'u hintegreiddio â gwasanaethau iechyd a gofal. Mae hyn yn bwysig er mwyn helpu'r nifer cynyddol o bobl oedranus eiddil, pobl â dementia, a phobl ag anabledd i barhau i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain. Mae'r Gronfa hefyd yn cefnogi'r broses o ddatblygu hybiau cymunedol i ddod â gwasanaethau'n agosach at gartrefi pobl, yn ogystal â llety 'cam i fyny' a 'cham i lawr' i hwyluso'r broses o symud i mewn ac allan o ysbyty neu gartref gofal, a thechnoleg gynorthwyol sy'n helpu pobl i fyw yn dda.

Mae Canolfan Adnoddau Integredig Cylch Caron yn brosiect gwasanaethau cymdeithasol, tai ac iechyd strategol yng nghefn gwlad Ceredigion. Mae'r datblygiad yn cynnwys Canolfan Iechyd newydd â phractis meddygol, fferyllfa, clinigau cleifion allanol, nyrsio cymunedol a gofal cymdeithasol. Bydd hefyd yn darparu 34 o fflatiau Gofal Ychwanegol â chyfleusterau a gwasanaethau cymunedol, a chwe uned cam i fyny/cam i lawr ar gyfer gofal canolraddol ac adfer. Ariennir y cynllun â grantiau cyfalaf gan Lywodraeth Cymru (gan gynnwys y Gronfa Gofal Integredig), Cyngor Sir Ceredigion, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, a benthyciadau gan Gymdeithas Tai Canolbarth Cymru.

Bydd Cylch Caron yn dod â gwasanaethau pwysig mewn lleoliad gwledig o dan un to, yn agosach at y bobl sydd eu hangen. Trwy gydweithio a chanolbwyntio ar atal ac ymyrryd yn gynnar, bydd y gwasanaethau hyn yn helpu pobl i fyw bywydau egniol, annibynnol mewn cymunedau sy'n ffynnu. Bydd y cynllun yn lleihau'r angen am ofal preswyl ac ysbyty aciwt, ac yn gwella effeithlonrwydd trwy integreiddio gwasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a chymunedol.

Mae Cymorth Tai yn helpu deiliaid tai i aros yn annibynnol drwy gynyddu sgiliau a hyder pobl i fynd i'r afael â'r problemau a all arwain at ddigartrefedd neu'r angen i symud i leoliadau sefydliadol. Mae gweithwyr cymorth yn darparu ystod o gyngor a chymorth ymarferol gan gynnwys cymorth i integreiddio mewn cymunedau, defnyddio cyfleusterau cymunedol a datblygu rhwydweithiau.

Mae ein Grant Cymorth Tai yn darparu bron i £127 miliwn y flwyddyn fel y gall awdurdodau lleol ariannu gwasanaethau cymorth sy'n gysylltiedig â thai, gan gynnwys gwasanaethau i amrywiaeth o grwpiau sy'n agored i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol megis pobl â salwch meddwl, pobl hŷn neu bobl â phroblemau camddefnyddio sylweddau. Felly, mae'n rhan bwysig o'n hymateb.

Byddwn yn parhau i ddarparu cymorth tai i helpu pobl sy'n agored i niwed (gan gynnwys pobl iau, hŷn a phobl anabl) i fyw yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain ac i fynd i'r afael â'r unigrwydd a'r ynysigrwydd cymdeithasol y maent yn eu teimlo yn aml.

Rydym yn cydnabod bod cael mynediad at addasiadau amserol o ansawdd da sy'n cefnogi annibyniaeth, heb ystyried deiliadaeth tai, yn chwarae rhan hanfodol o ran helpu pobl anabl a phobl hŷn i barhau'n hyderus yn eu gallu i fyw yn ddiogel ac yn annibynnol ac i barhau i gymryd rhan yn eu cymunedau a bod yn rhan ohonynt. Gall addasiadau amserol hwyluso'r broses o ryddhau cleifion o'r ysbyty yn gyflymach ac yn saff, lleihau damweiniau a derbyniadau neu ail-dderbyniadau i ysbytai, ac atal neu ohirio'r angen i symud i ofal preswyl.

Byddwn yn gweithio gydag awdurdodau lleol a phartneriaid cyflenwi i hybu:

- un pwynt mynediad i bawb, ni waeth beth fo'u hoed na'u deiliadaeth
- gwybodaeth gyson a hygyrch am sut i gael gafael ar wasanaethau
- gwybodaeth glir am ba wasanaeth i'w ddisgwyl
- prosesau asesu a chyflawni cyson heb ystyried a yw pobl yn denantiaid neu'n berchenogion .

Mae Llywodraeth Cymru ac awdurdodau lleol yn dyrannu bron i £50 miliwn o gyllid trwy bum rhaglen grant i gefnogi'r ddarpariaeth o addasiadau tai ar gyfer oedolion hŷn ac iau a phlant. Rydym yn adolygu i ba raddau y mae'r ffrydiau arian presennol a'u dyraniad yn adlewyrchu anghenion pobl ledled Cymru. **Trwy ddefnyddio'r ymchwil hwn, byddwn yn penderfynu ar ddulliau o symleiddio'r trefniadau ariannu cymhleth ar gyfer addasu tai yn y dyfodol.**

Roedd llawer o'r rhai a ymatebodd i'n hymgyngoriad o'r farn bod amrywiaeth o wahanol ddarpariaethau tai ledled Cymru sy'n amrywiol ac sy'n darparu ar gyfer anghenion amrywiol yn bwysig fel bod pobl yn gallu aros yn eu cymunedau wrth iddynt heneiddio. Yn dilyn argymhelliad o Adroddiad Adolygu'r Cyflenwad Tai Fforddiadwy Annibynnol **byddwn yn sicrhau bod pob cartref fforddiadwy newydd yn haws ei addasu i amgylchiadau newidiol pobl ac anghenion hirdymor, trwy gyflwyno safonau gofynnol o ran lle, a Safonau Cartrefi Gydol Oes.**



Cartrefi cyffredin yw Cartrefi Gydol Oes sydd wedi'u cynllunio i ymgorffori 16 o Feini Prawf Dylunio y gellir eu cymhwysu'n gyffredinol i gartrefi newydd am gost isel iawn. Mae pob nodwedd ddylunio yn ychwanegu at gysur a chyfleustra y cartref ac yn cefnogi anghenion newidiol unigolion a theuluoedd yn ystod gwahanol gyfnodau o'u bywydau.

Byddwn yn sicrhau y bydd Safonau Cartrefi Gydol Oes yn cael eu cyrraedd yn llawn ar gyfer y cartrefi a ariennir gan gynlluniau grant Llywodraeth Cymru. Yn ogystal â hynny, mae Adroddiad Adolygu'r Cyflenwad Tai Fforddiadwy Annibynnol hefyd wedi argymhell y **dylid pennu'r un safonau ar gyfer pob cartref newydd ni waeth beth fo'i ddeiliadaeth (tai ar y farchnad a thai fforddiadwy) erbyn 2025 fan pellaf.**

Mae Llywodraeth Cymru wedi derbyn yr argymhelliaid hwn ac felly mae gwaith yn mynd rhagddo i gyflawni'r nod hwn.

Gwyddom hefyd y gall pob math o atebion tai a arweinir gan y gymuned helpu i fynd i'r afael â materion ehangach megis unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol – yn ogystal â darparu atebion tai a arweinir yn lleol ar gyfer cymunedau lleol. Mae ein prosiect Cymunedau'n Creu Cartrefi, sy'n cael ei ariannu ar y cyd gan Nationwide Foundation, yn helpu i ddarparu cymorth i grwpiau tai newydd a rhai sydd eisoes yn bodoli a arweinir gan y gymuned ledled Cymru³².

Mae eu hamgylchedd byw yn dylanwadu'n drwm ar y graddau y mae pobl yn rhyngweithio. Tynnodd ein hymgynghoriad sylw at yr effaith y mae cynlluniau cymdogaeth da yn ei chael ar gydlyniant cymunedol. Dangoswyd bod cynlluniau gwael, rhwystrau, goleuadau gwael, lonydd cul, strwythurau adeiladau a strydoedd, diffyg manau gwyrdd o ansawdd da yn cyfyngu defnydd unigolion o le ac y gall atal pobl rhag gadael eu cartrefi. Mae angen i seilwaith, cyfleoedd teithio a lleoedd i bobl gwrdd fod yn rhan annatod o'r broses gynllunio ac adeiladu datblygiadau tai newydd er mwyn helpu i atal unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Polisi Cynllunio Cymru yw ein dogfen polisi cynllunio defnydd tir cenedlaethol ar gyfer Cymru. Fe'i defnyddir gan Awdurdodau Cynllunio Lleol i lywio polisiau a dyraniadau defnydd tir mewn Cynlluniau Datblygu Lleol. Mae'r rhoi'r cysyniad o 'greu lleoedd' wrth wraidd y polisi cynllunio cenedlaethol.

Mae creu lleoedd yn ei gwneud yn ofynnol i fod â dull datblygu integredig sy'n sicrhau bod gan gymunedau yr holl wasanaethau sydd eu hangen arnynt o fewn cyrraedd hawdd a bod datblygiad o ansawdd cynllunio uchel. Mae'r egwyddor yn symud oddi wrth brosesau megis cyfrif tai yn unig i feddwl am ganlyniadau ac ansawdd y lleoedd â'r bwriad o greu datblygiadau sy'n hybu iechyd, hapusrwydd a llesiant pobl. Felly, mae wedi'i integreiddio'n agos ag amcanion ehangach Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

Mae Polisi Cynllunio Cymru'n cyfeirio'n benodol at gynllunio da sy'n annog pobl i gwrdd a rhyngweithio â'i gilydd, gan helpu i fynd i'r afael â materion unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae hefyd yn ei gwneud yn glir bod gan awdurdodau cynllunio ran i'w chwarae yn y gwaith o atal salwch meddwl sy'n cael ei achosi neu ei waethygu gan ddatgysylltu pobl oddi wrth weithgareddau cymdeithasol (sy'n cyfrannu at unigrwydd).

Trwy ategu hyn, byddwn yn cefnogi gweithrediad creu lleoedd a gweithio gyda rhanddeiliaid i greu cyfres o fentrau ledled Cymru, gan gynnwys canllawiau a hyfforddiant ychwanegol. Nod y mesurau hyn fydd cefnogi'r broses o greu lleoedd cynaliadwy a gwella llesiant cymunedau, a bydd yn cyfrannu'n gadarnhaol at feithrin cysylltiadau cymdeithasol pobl.

³² www.cymru.coop/co-operative-housing/

Mae Loftus Garden Village, Casnewydd yn canolbwyntio ar ansawdd, lle, meithrin amgylchedd cymunedol a chynaliadwyedd a hyblygrwydd ar gyfer pob cartref. Prif nodweddion Loftus Garden Village yw dau barc a gerddi cegin a drefnir ar batrwm strydoedd llinol sydd wedi'u hintegreiddio â rhwydwaith strydoedd o'u hamgylch. Mae cynllun y ffordd yn osgoi strydoedd sy'n orlawn â cheir, gan fod y rhan fwyaf o'r mannau parcio wedi'u lleoli y tu ôl i'r cartrefi, gan adael strydoedd gwyrdd sy'n dawel ar gyfer cerdded, beicio, chwarae a phopeth cymdeithasol.

Mae canol trefi yn hanfodol i Gymru. Rydym yn dymuno gwneud canol ein trefi yn addas ar gyfer y dyfodol fel eu bod yn lleoedd gwych i fyw, gweithio a chwarae ynddynt, ac yn gefnlen i les, hyder ac ymdeimlad o falchder. Er mwyn cyflawni hyn, gwyddom fod yn rhaid i'n trefi fod yn fwy amrywiol a chynaliadwy, gan fynd y tu hwnt i gynig cyfle i fanwerthu. Mae angen i drefi ddarparu'r cyfleoedd i gwrdd, y gweithgareddau a'r digwyddiadau sy'n bwysig i bobl a'u cadw mewn cysylltiad. Ceir nifer o gyfleoedd, nid ar gyfer y trefi eu hunain yn unig, ond i'w cymunedau, sy'n cyd-fynd â'n hagenda Trawsnewid Trefi a'n pwyslais ar ganol trefi.

Byddwn yn parhau i fuddsoddi a chefnogi prosiectau adfywio yng nghanol ein trefi yn rhan o'n hagenda Trawsnewid Trefi. Rydym wedi mabwysiadu egwyddor Canol Trefi'n Gyntaf i gefnogi'r broses o weddnewid canol ein trefi ac integreiddio ein gwasanaethau cyhoeddus. Byddwn yn meddwl yn wahanol am ein strategaethau lleoli cyrff cyhoeddus. Byddwn yn cymhell cymunedau lleol i gymryd perchnogaeth a blaenoriaethu buddsoddiadau mewn trefi lle mae hyn yn wir a lle mae gweledigaeth glir.

Gwneud gwell defnydd o fannau cymunedol

Roedd pwysigrwydd cael mynediad at fannau cymunedol (mewn adeiladau ac yn yr awyr agored) fel modd o feithrin cyfranogiad a chydlyniant cymunedol yn thema a oedd yn codi tro ar ôl tro yn yr ymatebion i'r ymgynghoriad. Mae mannau cymunedol yn rhoi cyfle i bobl rannu diddordebau, dathlu, gwneud ymarfer corff neu fwynhau eu hunain. Maent yn caniatáu i bobl ddod at ei gilydd yn naturiol, mewn perthynas sy'n datblygu ar ei chyflymder ei hun.

Mae cyfleusterau cymunedol yn rhoi canolbwynt i gymunedau, ynghyd â chyfleoedd i wirfoddoli, gwella sgiliau ac annog proses rymuso yn ogystal â chyfle i ryngweithio cymdeithasol. Heb gyfleusterau lleol, mae pobl yn wynebu rhwystrau teithio a chost. Gall cyfleusterau na chynhelir yn dda fynd yn ddigroeso yn gyflym.

Mae ysgolion yn chwarae rhan hanfodol mewn cymunedau, ac mae angen inni sicrhau eu bod, yn ogystal â bod yn addas i'w diben, yn darparu hefyd ar gyfer anghenion cymunedau lleol. Yn gynharach eleni, fe wnaethom gyhoeddi cyllid o £15 miliwn fel y gall ysgolion ddatblygu 20 o hybiau cymunedol a chanolfannau dysgu ychwanegol. Mae hyn yn cefnogi nifer o dreialon dulliau, er enghraifft addasu adeiladau presennol i'w defnyddio gan y gymuned ehangach, cynyddu maint neuadd yr ysgol, neu ddarparu cyfleusterau arbenigol neu gyfleusterau ar gyfer chwaraeon y gall pobl lleol eu defnyddio. Hefyd, bydd y cyllid yn cael ei ddefnyddio i greu mannau sy'n diwallu angen penodol yn y gymuned leol, megis dysgu sgiliau galwedigaethol neu ieithoedd newydd.

Rydym wedi ail-frandio'r Rhaglen Ysgolion a Cholegau yr 21ain Ganrif, ac mae rhaglen dreialu yr Hybiau Cymunedol wedi'i chynnwys ynddi, gyda'r is-bennawd "datblygu mannau dysgu ar gyfer cymunedau". Bydd ail gam y rhaglen a lanswyd yn ddiweddar yn gweld buddsoddiad ychwanegol o £2.3 biliwn i drawsnewid ystadau'r ysgolion. Bydd y cyllid hwn yn cydnabod ac yn datblygu swyddogaeth allweddol yr adeiladau ysgol, nid fel lleoedd i addysgu ein plant yn unig, ond hefyd fel canolfannau at ddefnydd y cymunedau ehangach. Pwyslais allweddol yr ail gam fydd trawsnewid ysgolion a cholegau yn hybiau ar gyfer addysg a gweithgareddau lleol ehangach, gan herio a chefnogi ysgolion, colegau a chymunedau yng Nghymru i gydweithio i roi'r cyfleusterau hyn wrth wraidd eu cymunedau.

I hybu hyn, byddwn yn gwerthuso'r ugain o brosiectau treialu a ariennir o dan y gronfa gyfalaf Hybiau Cymunedol gwerth £15 miliwn ac yn rhannu'r canlyniadau er mwyn gallu rhannu arferion da yn ehangach. Byddwn hefyd yn datblygu, yn profi ac yn cyhoeddi adnoddau, gan gynnwys canllawiau ac astudiaethau achos, er mwyn i ysgolion a cholegau allu cael rhagor o gymorth a syniadau i ddatblygu dull gweithredu sy'n canolbwyntio ar gymunedau.

Rydym yn dymuno helpu cymunedau i ddiogelu asedau cymunedol sydd eisoes yn bodoli, sy'n dod â phobl at ei gilydd ac sydd hefyd yn helpu grwpiau cymunedol i berchnogi'r asedau hyn pan mai hwn yw'r dewis mwyaf priodol. I gefnogi hyn, mae Ystadau Cymru (y Gweithgor Asedau Cenedlaethol gynt) wedi diweddarau eu canllawiau arfer gorau ar Drosglwyddo Asedau Cymunedol yng Nghymru yn ddiweddar er mwyn galluogi cymunedau i chwarae rhan fwy gweithredol yn y gwaith o gynllunio a darparu gwasanaethau. Eu nod yw helpu sefydliadau i fod mewn sefyllfa well i drosglwyddo asedau cymunedol ac i gefnogi'r broses o rymuso cymunedau drwy sicrhau bod tir, adeiladau neu wasanaethau yn cael eu cadw neu eu gweddnewid ac yna eu defnyddio er lles y cyhoedd drwy berchnogaeth a rheolaeth asedau cymunedol.

Mae Ystadau Cymru hefyd wedi comisiynu ymchwil a fydd yn ein helpu i ddeall y rhwystrau y mae grwpiau cymunedol yn eu hwynebu wrth ystyried derbyn ased cymunedol.

Bydd canfyddiadau'r ymchwil hwn yn ein galluogi i nodi bylchau yn y cymorth sydd ar gael i grwpiau cymunedol sydd yn y sefyllfa hon ac i lywio'r gwaith o ddatblygu polisïau yn y maes hwn yn y dyfodol.

Mae ein Rhaglen Cyfleusterau Cymunedol yn darparu grantiau cyfalaf o hyd at £250,000 ar gyfer prosiectau a arweinir gan y gymuned sy'n ceisio gwella cyfleusterau cymunedol a ddefnyddir yn dda, ac sydd eu hangen yn fawr, sy'n galluogi pobl i ddod at ei gilydd yn lleol. Gall hyn gynnwys clybiau chwaraeon, canolfannau cymunedol, neuaddau pentref a mannau gwyrdd. Fe wnaeth 35 o brosiectau elwa ar y Rhaglen Cyfleusterau Cymunedol yn 2019-20 a chyfanswm y grant a roddwyd oedd £5.125 miliwn.

Mae'r prosiectau hyn yn darparu cyfleoedd i bobl leol wella eu bywydau dyddiol trwy wirfoddoli, lleoliadau gwaith neu gyfleoedd gwaith. Maent hefyd yn cynnig mynediad lleol i weithgareddau dysgu neu iechyd a lles, gan alluogi pobl i gynnal neu ddatblygu'r diddordebau a'r perthnasoedd sy'n bwysig iddynt a lleihau neu atal teimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Mae'n ofynnol ar hyn o bryd bod holl ymgeiswyr y Rhaglen yn dangos sut y mae'r gymuned wedi bod yn rhan o'r broses a sut y byddant yn parhau i gymryd rhan yng ngweithrediad y cyfleuster cymunedol. Fodd bynnag, rydym yn dymuno mynd ymhellach a **bydd felly'n cynnwys unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn feini prawf pan adolygir canllawiau'r Rhaglen yn ddiweddarach eleni.**

Rydym hefyd yn cydnabod pwysigrwydd mynediad i'r awyr agored o ran grymuso pobl a grwpiau lleol i ddefnyddio'r amgylchedd naturiol i helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol a salwch meddwl.

Gall mannau gwyrdd mewn ardaloedd gwledig a threfol fod yn llesol iawn i iechyd a llesiant pobl, gan ddarparu lle iddynt gwrrd³³. Mae astudiaethau³⁴ yn dangos bod cysylltiadau cadarnhaol sylweddol rhwng llesiant meddyliol a rhagor o fannau gwyrdd mewn ardaloedd trefol, ac yn ogystal ag elwa ar fod yn fwy egniol mewn mannau gwyrdd, rydym yn cael lles hefyd trwy fod mewn mannau gwyrdd ac yn agos atynt. Gall hyd yn oed mannau gwyrdd agored cyfyngedig mewn ardaloedd trefol dwys gynnig manteision i lawer o bobl, cyn belled â'u bod o ansawdd uchel ac yn hygyrch.

Mae ein Polisi Adnoddau Naturiol yn pennu blaenoriaethau o ran y ffordd orau y gall adnoddau naturiol Cymru gefnogi ein lles; mae hyn yn cynnwys cymorth ar gyfer camau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Nod y Polisi Adnoddau Naturiol yw darparu rhagor o gyfleoedd, sydd o ansawdd gwell, ar gyfer gweithgareddau hamdden awyr agored, yn ogystal â mynediad i'r amgylchedd naturiol a mannau gwyrdd lleol. Mae hefyd yn nodi sut y byddwn yn gwella ansawdd ein hamgylchedd er mwyn helpu i ddod â phobl at ei gilydd.

Byddwn yn cyflwyno amrywiaeth o gynlluniau grant ag amcanion i wella cadernid ein hadnoddau naturiol a'n mynediad atynt ac mae cysylltiadau clir hefyd o ran sut y gellir defnyddio hyn i hybu iechyd a lles, **yn ogystal â diwygio deddfwriaeth i alluogi defnydd ehangach o'n rhwydwaith Hawliau Tramwy a thir mynediad agored.**

Byddwn yn parhau i weithio gyda'n Parciau Cenedlaethol a'n Hardaloedd o Harddwch Naturiol Eithriadol (ein tirweddau dynodedig) i gael rhagor o bobl i deimlo'n angerddol am yr amgylchedd naturiol a'r manteision cadarnhaol y mae'n eu rhoi i'r rhai sy'n byw ynddo neu sy'n ymweld ag ef.

Byddwn hefyd yn parhau i gefnogi Gwobrau'r Faner Werdd yng Nghymru, safon genedlaethol meincnodi y DU ar gyfer parciau a mannau gwyrdd sydd ar gael i'r cyhoedd, yn ogystal ag ariannu'r Gwasanaeth Cyngori ar Dir Cymunedol yng Nghymru sy'n cefnogi grwpiau cymunedol, awdurdodau lleol a thirfeddianwyr i helpu pobl i gael mynediad at fannau gwyrdd yn eu hardaloedd lleol, gan berchen arnynt a'u gwella.

³³ Hartig T., Mitchell R., De Vries S. and Frumkin H. (2014) Nature and health. Annual Review of Public Health 35, 207-228

³⁴ link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-56091-5_11



Blaenoriaeth 3

Datblygu Cymunedau Cydlynus a Chefnogol

Mae datblygu cymunedau cydlynus a chefnogol yn gofyn am rwydweithiau cymdeithasol cryf. Mae angen amddiffyn cymunedau a'r bobl ynddynt er mwyn iddynt deimlo'n ddiogel; mae angen system iechyd a gofal cymdeithasol sy'n hybu llesiant ac ymgysylltu cymunedol; a chymunedau sy'n deg a chynhwysol, lle mae gan bawb lais a bod modd iddynt gyfrannu.

Mae byw mewn cymdogaeth sy'n teimlo'n anniogel neu'n annymunol yn rhwystr rhag i bobl fynd allan ac ymgysylltu â'u cymuned, yn enwedig i bobl hŷn a phobl agored i niwed. Gall hyn fod o ganlyniad i gymdodion anghyfeillgar neu o ganlyniad i arwyddion amlwg sy'n codi pryderon ynghylch diogelwch e.e. amgylcheddau gelyniaethus, pobl yn gweiddi ac yn bygwth eraill, gweithgarwch troseddol ac ati.

Datblygu Cymunedau Mwy Cydlynus

Rydym yn cydnabod y cysylltiad rhwng unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol a chydlyniant cymunedol. Dywed pobl wrthym sut y gall ofn o niwed yn eu cymunedau a'u cartrefi effeithio ar eu parodrwydd i ymgysylltu ag eraill a'u hardal leol.

Mae cydlyniant cymunedol yn gryf yng Nghymru³⁵ ac mae gennym hanes balch o groesawu cymunedau amrywiol, morwyr, masnachwyr ac ymfudwyr sy'n ymestyn yn ôl cannoedd o flynyddoedd. Mae angen inni ddiogelu'r cryfder hwnnw a'i gryfhau wrth inni ymadael â'r Undeb Ewropeaidd. Dymunwn i Gymru fod yn wlad sy'n dathlu amrywiaeth cyn, yn ystod ac ar ôl ymadael â'r UE.

Un arwydd o'n hymrwymiad i hyn yw bod ein Rhaglen Cydlyniant Cymunedol yn cael ei hymestyn gyda £1.5 miliwn ychwanegol yn ystod y ddwy flynedd nesaf. **Bydd y cyllid hwn yn cefnogi timau bach ym mhob rhanbarth o Gymru i'w galluogi nhw i ymgysylltu mwy â chymunedau lleol a gwasanaethau cyhoeddus, gan ymateb i unrhyw densiynau a allai godi.**

Byddwn hefyd yn parhau i fonitro tensiynau ledled Cymru, gan weithio'n agos ag awdurdodau lleol, yr heddlu a Chymorth i Ddiodefwyr Cymru i ddarparu cefnogaeth ac i nodi pryd a lle y mae angen ymyrraeth.

Yn yr un modd, drwy ein Rhwydwaith Cyfathrebu Cydraddoldeb a Chynhwysiant rydym yn gweithio gyda dros 30 o gyrff cyhoeddus ledled Cymru i hyrwyddo negeseuon cadarnhaol am barch a chynhwysiant, gan dathlu amrywiaeth. Mae aelodau'r rhwydwaith yn cynnwys awdurdodau lleol, y pedwar heddlu a sefydliadau'r trydydd sector.

Ni ddylai unrhyw unigolyn yng Nghymru orfod dioddef rhagfarn na throsedd gasineb. Rydym yn parhau i roi blaenoriaeth uchel i ymdrin â throseddau casineb ac rydym yn gweithio'n galed gyda'n partneriaid i ddiogelu a chefnogi diodefwyr troseddau casineb ac i ddwyn cyflawnwyr i gyfrif. Trwy weithio gyda'r pedwar heddlu yng Nghymru a Bwrdd Cyfiawnder Troseddol Cymru ar gyfer Troseddau Casineb, mae gennym systemau cadarn ar waith i archwilio troseddau casineb, cefnogi diodefwyr a chosbi cyflawnwyr.

Byddwn yn datblygu prosiect gwerth £350,000 ar Droseddau Casineb mewn Ysgolion i feithrin sgiliau plant i feddwl yn feirniadol a nodi a herio caseiriau ar-lein neu all-lein, ystyried y rhesymau y tu ôl i droseddau casineb a'u darbwylio i beidio â chyflawni troseddau casineb.

Byddwn hefyd yn lansio ymgyrch cyfathrebu a chodi ymwybyddiaeth ynghylch troseddau casineb ac rydym wedi ymrwymo i herio rhagfarn a stereoteipio er mwyn sicrhau bod Cymru yn lle croesawgar ac amrywiol i fyw ynddo.

Mae hybiau cymunedol yn helpu i ddatblygu cymunedau cydlynus a chefnogol, gan ddod â phobl at ei gilydd a'u helpu nhw i ffurfio perthnasoedd cymdeithasol newydd a rhwydweithiau cefnogaeth cyfoedion yn ogystal â chyflwyno cyfleoedd newydd ar gyfer cyfranogiad cymunedol. Maent hefyd yn cynnig dull o ddarparu gwasanaethau rheng flaen integredig mewn ffordd sydd wedi'i harwain yn lleol drwy gyfranogiad cymunedol a phartneriaeth.

³⁵ llyw.cymru/cydlyniant-cymunedol-diogelwch-yn-yr-ardal-leol-arolwg-cenedlaethol-cymru-ebrill-2018-i-mawrth-2019

Yn rhan o waith Tasglu'r Cymoedd, boom yn ystyried sut y mae modd creu amgylchedd lle mae Hybiau Cymunedol yn gallu datblygu a fynnu a bod yn bwynt cyswllt a chymorth canolog ar gyfer cymunedau ledled Cymru a dod yn rhan o'r gymuned. Sefydlwyd gweithgor i ddeall yr hyn y mae angen inni ei wneud i greu'r amgylchedd hwnnw. O'r gwaith hwn, gwyddom y gall cynnwys pobl yn y broses o wneud penderfyniadau ynghylch y gwasanaethau sydd eu hangen, sut y mae gwasanaethau yn cael eu gweithredu a sut y mae adeiladau yn cael eu rheoli, ac yna cefnogi darpariaeth drwy wirfoddoli hefyd, helpu i ddatblygu cymuned gryfach a mwy cydnerth ac un sydd wedi'i grymuso.

Mae'r cylch gwaith a'r math o Hybiau Cymunedol a geir ledled y Cymoedd a Chymru gyfan yn gallu ei gwneud yn anodd iawn argymhell model sy'n addas i bawb. Mae'r Gweithgor hyd yn hyn wedi dod i'r casgliad bod dau fath yn fras: y rhai hynny sy'n tyfu'n gyfannol o sefydliad dan arweiniad y gymuned, a'r rhai hynny a ddatblygir o amgylch gwasanaeth statudol – mae gan y ddau rinweddau tebyg ac mae gan y ddau ran i'w chwarae i gefnogi'r rhai mwyaf agored i niwed ac anoddaf eu cyrraedd. **Byddwn yn parhau i gefnogi camau grymuso'r gymuned a gwahanol fathau o hybiau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd a chynorthwyo'r rhai mwyaf agored i niwed yn ein cymunedau.**

Mae hybiau Cymunedol Cyngor Caerdydd yn chwarae rhan bwysig o ran annog cyfranogi cymunedol ac maent yn cynnal amrywiaeth o weithgareddau wedi'u targedu at boblogaeth hyn Caerdydd. Mae Hyb Ystum Taf a Gabalfa yn cynnal Dydd Mercher Llesiant bob wythnos gyda gweithgareddau wedi'u targedu at bobl dros 50 oed. Mae'r rhain yn cynnwys clybiau garddio a chinio, dosbarth pwysau a chlinig strôc i rai dros 50 oed. Hefyd, mae Age Connect yn hybu gwasanaeth gofalu am ewinedd. Hefyd, darperir gwybodaeth ynghylch prydau ar glud, y tîm nyrsio cymunedol a Teleofal. Mae Cymdeithas Dai United Welsh yn darparu sesiynau llesiant lle caiff cwsmeriaid gymorth i ddatblygu cysylltiadau â'r gymuned a gyda'r gweithgareddau hamdden a hobiau a allai fod o ddiddordeb iddynt. Mae cynlluniau ar y gweill i ddarparu sesiynau ioga pontio'r cenedlaethau yn y dyfodol agos.

Yn ddiweddar, cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Cymru ganllawiau ar 'Egwyddorion Ymgysylltu â'r Gymuned'³⁶ â'r nod o lywio arfer unigol a sefydliadol wrth ymgysylltu â chymunedau.

Bydd y canllawiau newydd yn helpu gweithwyr proffesiynol i greu amodau lle bydd cymunedau yn gallu cymryd rheolaeth a chael eu grymuso. Llywiwyd y canllawiau gan ganfyddiadau gwaith grwpiau ffocws gydag aelodau o'r gymuned, sefydliadau sy'n ymwneud yn uniongyrchol â'r gymuned a staff ar draws Iechyd Cyhoeddus Cymru. **Trwy weithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru, byddwn yn cynnal cynllun treialu defnydd o'r canllawiau hyn ac yn defnyddio'r hyn yr ydym yn ei ddysgu i ddatblygu rhaglen hyfforddi ar gyfer sefydliadau'r sector cyhoeddus.**

System iechyd a gofal cymdeithasol integredig sy'n cefnogi llesiant ac ymgysylltu cymunedol

Gwyddom y gall ynysigrwydd gael effaith niweidiol ar ein hiechyd a llesiant ac y gall pobl sydd ag iechyd corfforol a/neu iechyd meddwl gwael fod yn fwy unigol a/neu wedi'u hynysu yn gymdeithasol oherwydd hynny³⁷. Mae iechyd a gofal cymdeithasol o safon dda sy'n canolbwyntio ar unigolion yn hollbwysig i alluogi pobl i barhau i fyw yn annibynnol yn eu cymunedau ac i gymryd rhan yn y gymdeithas mewn ffordd ystyrlon³⁸.

Mae prif egwyddorion Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn canolbwyntio ar wella 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 gan bob un o'r rhain ran i'w chwarae wrth helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae ein cynllun hirdymor ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol 'Cymru Iachach' yn cyflwyno gweledigaeth ar gyfer 'dull system gyfan o ymdrin ag 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 gyhyd ag y gallant.

Er mwyn helpu i ddarparu'r weledigaeth hon rydym yn **gweithio i sefydlu un fframwaith canlyniadau integredig ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol**. Mae hyn yn dangos yr ymrwymiad i berchenogi, cynllunio a darparu gwasanaethau ar y cyd er mwyn gwella canlyniadau'r boblogaeth ar gyfer pobl Cymru. Bydd y Fframwaith yn ystyried integreiddio ar lefelau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol. Bydd y lefel genedlaethol yn pennu canlyniadau'r boblogaeth genedlaethol y bydd iechyd a gofal cymdeithasol yn berchen arnynt ar y cyd. O gymharu â'r canlyniadau bydd nifer o ddangosyddion i fesur a chanfod a ydym yn gwneud gwahaniaeth, un o'r rhain fydd "nifer a % y bobl sy'n sôn am am unigrwydd emosiynol a chymdeithasol cyffredinol".

Ar y lefelau rhanbarthol a lleol (sefydliadol) **bwriadwn ddiffinio mesuriadau perfformiad sy'n dangos sut y mae gwasanaethau yn cefnogi pobl i leihau teimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol**.

Mae tystiolaeth wedi dangos y gall newidiadau mewn statws iechyd megis diagnosis o gyflwr hirdymor fel diabetes godi'r risg posibl o deimlo unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol wrth i bobl newid ymddygiadau ffordd o fyw, a/neu fe effeithir ar eu cadernid arferol.³⁹ Mae angen cyfeirio cleifion a/neu ofalwyr i raglenni addysg lleol yn fuan ar ôl cael diagnosis newydd i'w helpu i addasu i'w hamgylchiadau newydd ac i geisio atal unigrwydd ac/neu ynysigrwydd cymdeithasol rhag digwydd.

Trwy ein Rhaglenni Addysg i Gleifion **byddwn yn sicrhau bod gan bobl yr wybodaeth a'r sgiliau i gefnogi hunanreoli cyflyrau hirdymor ar gyfer iechyd da a llesiant meddyliol**. Mae EPP Cymru yn darparu amrywiaeth o gyrsiau a gweithdai hunanreoli iechyd a llesiant ar gyfer pobl sy'n byw â chyflwr iechyd neu ar gyfer y rhai sy'n gofalu am rywun â chyflwr iechyd.

³⁶ www.icc.gig.cymru/newyddion1/rheolau-ymgysylltu-ar-gymuned-ildio-eich-pwer-er-mwyn-i-gymunedau-allu-cymryd-rheolaeth/egwyddorion-ymgysylltu-ar-gymuned-er-mwyn-grymuso/

³⁷ llyw.cymru/unigrwydd-arolwg-cenedlaethol-cymru-ebrill-2016-i-mawrth-2017

³⁸ www.sense.org.uk/support-us/campaigns/loneliness

³⁹ www.hull.ac.uk/work-with-us/more/media-centre/news/2017/diabetes-research

Er y gall bod â chlefyd cronig effeithio ar allu unigolyn i ymgysylltu â rhyngweithio cymdeithasol, gall ymgysylltu cymdeithasol helpu i arafu neu atal cynnydd yng nghyflwr neu gyflyrau'r unigolyn. Pryd bynnag y bo modd, rydym eisiau i bobl gael yr hyder a'r sgiliau i allu cymryd mwy o gyfrifoldeb, nid yn unig dros eu hiechyd a'u llesiant eu hunain, ond hefyd dros eu teuluoedd a'r bobl y maent yn gofalu amdanynt, efallai hyd yn oed dros eu ffrindiau a'u cymdeithasol.

I gefnogi hyn, **bydd Llywodraeth Cymru yn parhau i gefnogi ei chronfa hunanreoli a llesiant gwerth £300,000.**

Nod y gronfa yw annog pobl i reoli eu hiechyd eu hunain drwy gefnogi mentrau sy'n galluogi pobl i wella eu gweithredu corfforol, llesiant seicolegol (ac ysbrydol) a chysylltedd cymdeithasol.

Defnyddir hyn i ddatblygu gallu pobl â chyflyrau hirdymor i hunanreoli yn effeithiol; annog ymagweddau newydd tuag at hunanreoli a/neu lesiant; hyrwyddo ymwybyddiaeth o hunanreoli a/neu dechnegau llesiant; a chefnogi mentrau sy'n darparu lleoedd diogel ar gyfer unigolion mewn trallod i siarad am eu llesiant a chael gwrandawriad cefnogol. .

Yn aml, yr unigolion prin y mae gan unigolion unig ac ynysig gysylltiad parhaus â nhw yw staff iechyd a gofal cymdeithasol. Mae dulliau gweithredu yn cael eu datblygu ledled Cymru sy'n defnyddio gwybodaeth a chysylltiadau gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol i adnabod unigolion sydd o bosibl yn unig ac wedi'u hynysu a'u cysylltu nhw â chymorth priodol fel rhagnodi cymdeithasol a chysylltwyr cymdeithasol, ond rydym yn cydnabod bod rhagor gennym i'w wneud.

Rydym eisiau arfogi rhagor o staff â'r wybodaeth a'r dulliau gweithredu sydd eu hangen arnynt i adnabod 'trothwyon' ac i ddeall y rhwystrau y mae pobl yn eu hwynebu. Un ffordd y byddwn yn bwriadu gwneud hyn yw drwy ein menter Gwneud i bob Cyswilt Gyfrif (MECC).

Mae MECC yn ddull a ddefnyddir yn helaeth yn y gwasanaeth iechyd, ac sy'n denu cefnogaeth mewn sectorau eraill, ei nod yw grymuso staff i adnabod y rhan sydd ganddynt yn hyrwyddo ffyrdd iach o fyw, cefnogi newid ymddygiad a lleihau ymddygiadau sy'n niweidiol i iechyd. Mae MECC yn cydnabod bod gan staff ledled y sector cyhoeddus a'r trydydd sector filoedd o gysylltiadau bob dydd ag unigolion a'u bod mewn lle da i hyrwyddo iechyd a ffyrdd iach o fyw. Mae hyfforddiant wedi'i ddatblygu a'i gyflwyno i helpu staff pan ddaw cyfle, i fod yn hyderus a chymwys wrth ddechrau sgwrs fer neu wrth gael sgwrs fwy dwys ynghylch newid ymddygiad. Y nod yw cefnogi eu cleifion neu gleientiaid i ystyried newid, teimlo eu bod yn cael eu hannog a'u cefnogi i newid, a gwybod lle i fynd am ragor o gefnogaeth os ydynt yn teimlo'n barod i newid. Mae ymagwedd MECC yn mynd y tu hwnt i hyfforddi gyda'r nod mwy hirdymor o wreiddio atal ym musnes sylfaenol pob sefydliad sector cyhoeddus a thrydydd sector drwy addasu systemau a phrosesau gweithio a chreu amgylcheddau gweithio sy'n cefnogi sgysiaid ynghylch newid ymddygiad.

Byddwn yn gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru i archwilio'r posibilrwydd o ddatblygu modiwl hyfforddi penodol ar gyfer staff y sector cyhoeddus a'r trydydd sector i'w ychwanegu at hyfforddiant byr mewn cyngor a newid ymddygiad, er mwyn datblygu eu sgiliau i ystyried unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol wrth hyrwyddo ffyrdd iach o fyw a chyfeirio i wasanaethau perthnasol.

Yn hwyr yn 2019, cyflwynodd Gofal Cymdeithasol Cymru ac Addysg a Gwella Iechyd Cymru ddrafft terfynol o strategaeth gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol i Lywodraeth Cymru. Ar hyn o bryd, mae'r strategaeth yn cael ei hystyried gan Lywodraeth Cymru gyda'r bwriad o ddatblygu cynllun ar gyfer gweithredu'r Strategaeth. Disgwylir y bydd **y strategaeth yn cael ei chefnogi drwy gyfres o gynlluniau gweithredu manylach a byddwn yn sicrhau y bydd unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn rhan ohonynt.**

Byddwn hefyd yn gweithio gydag Arolygiaeth Gofal Cymru i ystyried sut y mae modd cynnwys unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol mewn Fframweithiau Arolygu er mwyn ein helpu ni i ddatblygu sail dystiolaeth ynghylch beth sy'n dda ac i barhau i ddysgu o brofiadau pobl.

Byddwn yn defnyddio ein gweithlu mewn ffordd arall hefyd i helpu adnabod pobl a allai fod yn unig ac wedi'u hynysu'n gymdeithasol, sef **trwy ariannu prosiect treialu i hyfforddi gywrwr dosbarthu fferyllfeydd i gynnal asesiad ar sail tystiolaeth o lesiant cleifion eiddil oedranus, gan gynnwys pa un a ydynt yn dioddef neu mewn perygl o ddioddef unigrwydd ac/neu ynysigrwydd cymdeithasol.** Defnyddir yr arian i ddatblygu'r meddalwedd angenrheidiol i ddarparu offeryn adrodd wedi'i ddilysu a all gael ei ddefnyddio gan y gywrwr wrth iddynt ddsbarthu meddyginiaeth. Yna rhennir adroddiad ymhlith gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol er mwyn eu galluogi i wneud ymyriadau wedi'u targedu i leihau'r posibilrwydd o unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol, ynghyd â mynd i'r afael ag anghenion iechyd a gofal eraill.

Ffordd arall y mae Llywodraeth Cymru yn ei defnyddio i geisio integreiddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i wella bywydau'r bobl sydd mwyaf agored i niwed yn ein cymdeithas yw trwy ein Cronfa Gofal Integredig gwerth £89 miliwn. Cafodd ei sefydlu yn 2014 ac mae'n Gronfa Gofal Integredig sy'n rhaglen ataliol sy'n ceisio integreiddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i wella bywydau'r bobl fwyaf agored i niwed yn eich cymdeithas.

Mae'r rhaglen yn gosod pobl wrth wraidd eu gofal a chefnogaeth drwy ddarparu gwasanaethau sy'n eu helpu i gyflawni 'yr hyn sy'n bwysig iddynt hwy' a'u galluogi i fyw eu bywydau yn eu ffordd eu hunain. I lawer o bobl mae hynny'n golygu gallu cael gafael ar wasanaethau a chefnogaeth yn y cartref neu'n agos at y cartref yn hytrach nag yn yr ysbyty. Golyga hyn hefyd y gallant gael gafael ar gefnogaeth gyfannol a fydd yn ystyried eu hiechyd, gofal ac anghenion eraill fel pecyn integredig di-dor. Yn ogystal â'r ffaith bod y dull hwn o weithredu yn well i ddinasyddion, mae hefyd wedi helpu i leihau'r pwysau ar adnoddau cyfyngedig iechyd a gofal cymdeithasol, gan sicrhau bod y gwasanaethau mwyaf aciwt ac arbenigol ar gael i'r rhai sydd eu hangen fwyaf.

Mae llawer o'r gwasanaethau a ariennir drwy'r Gronfa Gofal Integredig yn cyfrannu at leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol unigolion drwy helpu dinasyddion i gysylltu â phobl a gwasanaethau eraill o fewn eu cymunedau eu hunain fel eu bod mewn sefyllfa well i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddynt ac i gefnogi eu llesiant eu hunain. Gall hyn atal amrywiaeth o afiechydon a gysylltir ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae'r rhagnodi cymdeithasol hwn felly yn elfen bwysig o'r Gronfa Gofal Integredig. Yn berthynol â hyn, mae gan bob rhanbarth yng Nghymru gysylltwyr cymunedol neu lyw-wyr cymunedol i helpu i gysylltu pobl â gwasanaethau a gweithgareddau yn eu cymunedau lleol eu hunain.

Ym Mhowys, mae tîm o 10 Cysylltwr Cymunedol yn helpu pobl dros 18 oed a'u teuluoedd i gael gafael ar wasanaethau cymunedol. Y nod yw cefnogi pobl i fyw yn annibynnol ac i atal eu hamgylchiadau rhag gwaethygu a allai arwain at angen gofal iechyd a chymdeithasol ar lefel uwch. Gan weithio gyda sefydliadau lleol a gwirfoddol mae Cysylltwyr Cymunedol yn cynnig amrywiaeth eang o gymorth gan gynnwys cyfeillio, siopa, eirioli, addasu'r cartref, cludiant cymunedol a chymorth i bobl â dementia. Yn 2018-19 cefnogodd y gwasanaeth 1519 o unigolion ledled Powys gydag 84% yn cynnal eu hannibyniaeth a'u sgiliau bywyd bob dydd.

Mae gan Wrecsam dîm o 'Asiantau Cymunedol' wedi'u cyflogi gan y Cynghorau Cymunedol i ddarparu gwasanaeth lleol gwerthfawr i bobl dros 50 oed. Mae'r asiantau yn helpu i gysylltu pobl hŷn yn yr ardal â gwybodaeth, gwasanaethau a chefnogaeth y mae eu hangen arnynt er mwyn iddynt deimlo eu bod wedi'u cysylltu ac er mwyn iddynt fyw'n annibynnol yn eu cymunedau eu hunain. Mae'r gwasanaeth wedi cefnogi 686 o bobl yn 2018/19 gyda 76% o'r cyfranogwyr yn adrodd eu bod yn teimlo'n llai unig nag yr oeddent cyn dod i gysylltiad â'r gwasanaeth. Hefyd, mae'r gwasanaeth wedi cefnogi cynnydd mewn gwirfoddoli yn y gymuned ynghyd â datblygu grwpiau a gweithgareddau cymunedol newydd megis 'siediau dynion' a grwpiau cerdded.

Yn gynnar yn 2019 cynhaliwyd cynhadledd ar y cyd rhwng Llywodraeth Cymru a Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys i ddod â chysylltwyr/llyw-wyr cymunedol ledled Cymru at ei gilydd i rannu'r hyn a ddysgwyd ac arferion gorau.

Trwy werthusiad y Gronfa Gofal Integredig a drefnwyd byddwn yn gobeithio archwilio manteision ac effeithiau'r mathau newydd hyn o wasanaethau er mwyn helpu i lywio datblygiadau yn y maes hwn yn y dyfodol. Bydd hyn hefyd yn cyfrannu at ein nod ehangach, sydd wedi'i nodi ym Mlaenoriaeth 1, i ddatblygu sail dystiolaeth ar gyfer rhagnodi cymdeithasol.

Mae gofal tosturiol ag urddas hefyd yn chwarae rhan hollbwysig mewn cymunedau cryf, ac yn sicrhau y gall pobl fod yn annibynnol ac yn iach yn hirach, gan leihau'r perygl o fod yn unig ac yn ynysig yn gymdeithasol. Mae Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda phartneriaid statudol a phartneriaid y trydydd sector i gyflawni ei huchelgais i wneud Cymru y Wlad Dosturiol gyntaf yn y byd. Mae gwlad dosturiol yn un sy'n cydnabod bod gofal yn gyfrifoldeb dinesig ar bawb, ac nad yw gwasanaethau gofal proffesiynol yn cymryd lle cyfrifoldebau cymdeithasol i ofalu am eraill sy'n ddifrifol wael, drwy heneiddio, drwy ddarparu gofal ac yn dilyn profedigaeth⁴⁰.

Y bwriad yw galluogi rhagor o bobl i aros yn eu cartrefi eu hunain gan gynnwys cartrefi gofal, lleihau derbyniadau i ysbyty a datblygu ymagwedd fwy agored at sgysiau ynghylch dymuniadau gofal a phenderfyniadau. Gwnaed cynnydd da eisoes o ran cysylltu pobl ag adnoddau llesiant yn y gymuned megis grwpiau hunanreoli a chaffis siarad, drwy recriwtio hwyluswyr Macmillan i wreiddio'r dull ledled Cymru a drwy ddatblygu Siarter Gwlad Dosturiol i Gymru.

Cynrychiola'r Siarter ymrwymiad i ymagwedd at iechyd a llesiant sy'n cefnogi dinasyddiaeth ac empathi cymunedol, gan gefnogi ei dinasyddion yn uniongyrchol i fynd i'r afael ag effeithiau negyddol anghydraddoldeb cymdeithasol ac ymyleiddio ar iechyd, y gellir eu priodoli i'r broses o farw, marwolaeth, profedigaeth a cholled.

Trwy'r Siarter byddwn yn:

- Darparu gwybodaeth ac adnoddau cefnogi ar gyfer y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol sy'n datblygu mentrau hunanreoli a llesiant; cynlluniau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, a datblygiadau ym maes rhagnodi cymdeithasol sydd eisoes ar y gweill;
- Annog ein hysgolion, colegau a phrifysgolion i fod â pholisïau neu ddogfennau canllaw wedi'u sefydlu ar gyfer y broses o farw, marwolaeth, colled, profedigaeth a gofal;
- Gweithio gyda'n haddoldai i gael grwpiau penodol i gefnogi'r rhai ag anghenion gofal diwedd oes; rhai y mae colled neu profedigaeth wedi effeithio arnynt; rhai sydd yn unig ac/neu ynysig a gofalwyr hirdymor;
- Cefnogi ein carchardai a sefydliadau digartrefedd i gynllunio ar gyfer gofal diwedd oes a cholled a phrofedigaeth; ac yn
- Cefnogi ein hamgueddfeydd ac orielau celf i gynnwys profiadau o'r broses o farw, marwolaeth, colled neu ofal yn rhan o'u rhaglenni arddangosfeydd.

⁴⁰ www.compassionate-communitiesuk.co.uk/

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 gynyddu'r perygl o dlodi. Mae tystiolaeth⁴¹ yn awgrymu y bydd lefelau tlodi yng Nghymru yn cynyddu yn y blynyddoedd nesaf oherwydd effaith diwygio'r system les, sydd wedi cael effaith arbennig o niweidiol ar deuluoedd, rhieni sengl, pobl anabl a grwpiau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig.

Mae ein Strategaeth Tlodi Plant yn cydnabod bod tlodi plant yn adlewyrchiad uniongyrchol o dlodi eu rhieni. Felly mae'r amcanion ar gyfer trechu tlodi plant yn canolbwyntio ar wella canlyniadau i'r holl deulu, lleihau 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 chamau i gynyddu incwm aelwydydd.

I gefnogi'r dull hwn, **byddwn yn ailwampio rhaglenni ariannu presennol i sicrhau eu bod yn cael yr effaith fwyaf ar fywydau plant sy'n byw mewn tlodi.**

Mae tlodi wedi'i gynnwys fel blaenoriaeth ychwanegol yn y broses o gynllunio'r gyllideb i **sicrhau bod gan ein gwariant cyfunol fwy o effaith ar wella canlyniadau ar gyfer aelwydydd incwm isel.**

Un o'r themâu allweddol a gododd yn sgil ein hymgyngoriad cyhoeddus oedd effaith diwygio lles, yn enwedig ar incwm aelwydydd pobl ac felly ar eu gallu i gymdeithasu a datblygu perthynas gref ag eraill. Ar hyn o bryd, mae Llywodraeth Cymru yn darparu arian grant o ryw £6 miliwn ar gyfer darparu gwasanaethau gwybodaeth a chynghori fel y gallwn deimlo'n ffyddiog bod gan rai o'r bobl fwyaf agored i niwed yn ein cymdeithas gyfle i ddefnyddio'r cynghori diduedd am ddim y mae ei angen arnynt i ddatrys problemau gyda thai, budd-daliadau lles a rheoli eu hymrwymadau ariannol. Mae ymyriadau llwyddiannus y gwasanaeth cynghori nid yn unig yn helpu pobl i elwa i'r eithaf ar eu hincwm, ond drwy ddatrys eu problemau ynghylch dyled neu dai gwael ac ati maent yn helpu i wella iechyd a llesiant unigolyn.

Gwyddom y bydd yr hinsawdd economaidd ansicr sydd o'n blaenau, ynghyd â gweithredu rhaglen Diwygio Lles Llywodraeth y DU yn barhaus, yn cynyddu'r galw am wasanaethau cynghori ledled Cymru. Felly, **bydd Cronfa Gyngori Sengl newydd Llywodraeth Cymru yn sicrhau y bydd £8 miliwn o arian grant ar gael ar gyfer darparu gwasanaethau gwybodaeth a chynghori yn ystod 2020.** Seilir y gwasanaethau ar fodel darparu gwasanaeth arloesol a chydweithredol a fydd yn sicrhau bod gwasanaethau'n ymestyn yn ddwfn i gymunedau, gan hyrwyddo'r ymgysylltu mwyaf posibl ymhlith pobl sy'n dueddol o beidio ag ymweld â lleoliadau gwasanaeth cynghori traddodiadol neu'r rhai nad ydynt yn ceisio cymorth nes bydd problem wedi tyfu'n argyfwng. Bydd y gwasanaethau hefyd yn cynnig cyfle i bobl ddefnyddio cymorth cofleidiol i wella eu gallu i ddatblygu eu cadernid er mwyn atal problemau lles cymdeithasol yn y dyfodol.

⁴¹ Reed, H., and Portes, J. (2018) The cumulative impact of tax and welfare reforms: www.equalityhumanrights.com/en/publication-download/cumulative-impact-tax-and-welfare-reforms



Blaenoriaeth 4

Meithrin Ymwybyddiaeth a Hybu
Agweddau Cadarnhaol

Ni ddylem danbriso'r stigma sy'n gysylltiedig ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol sydd weithiau'n atal pobl rhag gofyn am gymorth, hyd yn oed gan deulu a ffrindiau agos⁴². Mae llawer o bobl yn teimlo na fydd unigrwydd nac ynysigrwydd cymdeithasol yn cael eu cydnabod fel problemau gwirioneddol, neu'n sicr nid fel materion sy'n gofyn am unrhyw fath o sylw proffesiynol. Yn aml, mae pobl yn teimlo bod materion cymdeithasol eraill yn bwysicach, sy'n eu hatal rhag ceisio cael cymorth cyn i deimlad dros dro o unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol fynd yn fwy cronig. Mae angen inni herio a threchgu'r stigma hwn.

Mae'r broses o leihau stigma yn dechrau trwy weithio i godi proffil unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ledled Cymru. Mae meithrin dealltwriaeth pobl o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chefnogi datblygiad perthynas gref a chadarnhaol ag eraill o oedran cynnar yn hanfodol, fel y gall pobl greu a meithrin cysylltiadau cymdeithasol yn well wrth iddynt symud trwy fywyd.

Datblygu sgwrs genedlaethol er mwyn hybu llesiant meddyliol a chodi ymwybyddiaeth

Rydym yn dymuno codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd cysylltiadau cymdeithasol i lesiant pobl a'u hannog i weithredu er eu lles eu hunain ac eraill. Rydym yn dymuno dweud y gall caredigrwydd dynol syml a rhyngweithio'n gadarnhaol yn ddyddiol wneud gwahaniaeth mawr i fywydau pobl.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi bod yn datblygu ac yn profi fframwaith cysyniadol er mwyn arwain y gwaith o hybu llesiant meddyliol yn y boblogaeth. Mae'r fframwaith yn cydnabod y gydberthynas rhwng llesiant meddyliol; penderfynyddion ehangach iechyd megis tlodi, tai a chyflogaeth; arferion sy'n niweidio iechyd a thrawma seicolegol. Mae'n gweld llesiant meddyliol fel pont rhwng y ffactorau hyn a chanlyniadau iechyd gwael yn gadarnhaol ac yn negyddol.

Mae'r model yn cydnabod bod pwysigrwydd gallu unigolion i ffurfio a chynnal perthynas ag eraill yn elfen graidd o lesiant meddyliol, ochr yn ochr â'r rhwydweithiau cymdeithasol da sydd ar gael yn y gymuned. Mae'r ddwy elfen hyn yn disgrifio sut y mae unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn effeithio ar ganlyniadau iechyd a lles.

Bydd y fframwaith yn sail i raglen waith hirdymor newydd o'r enw *Hapus* a fydd yn cael ei lansio yn 2020. Gwneir y gwaith hwn gydag amrywiaeth o sefydliadau partner sy'n adnabyddus am fod o gymorth i lesiant meddyliol cadarnhaol megis celfyddydau a diwylliant; treftadaeth; manau gwyrdd, yr amgylchedd naturiol a chwaraeon. Bydd yn gweithio trwy sefydliadau cymunedol, gweithleoedd, ysgolion a'r GIG i annog pobl i fyfyrion ar yr hyn sy'n gwneud iddynt deimlo'n dda a blaenoriaethu amser i ganolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig iddynt; i weithio gydag eraill i greu cyfleoedd cadarnhaol i feithrin eu llesiant eu hunain, gyda'u teuluoedd ac yn eu gymuned.

Byddwn yn pwysleisio pwysigrwydd llesiant cymdeithasol pobl ac yn eu hannog i weithredu trwy'r Sgwrs Genedlaethol sydd ar ddod gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ynghylch llesiant meddyliol a thrwy'r rhaglen *Hapus*.

⁴² whatworkswell-being.org/wp/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2018/10/briefing-tackling-loneliness-Oct-2018.pdf

Cefnogi plant a phobl ifanc i sefydlu a chynnal cysylltiadau cymdeithasol ystyrlon

Mae cynorthwyo datblygiad cadernid unigol a pherthynas gref a chadarnhaol ag eraill o oedran cynnar yn hanfodol, fel y gall pobl greu a meithrin cysylltiadau cymdeithasol yn well wrth iddynt symud trwy fywyd. Mae Llywodraeth Cymru a'i sefydliadau partner yn arwain gwaith i helpu i gyflawni ein huchelgais o gael poblogaeth o blant a phobl ifanc sy'n gadarn yn emosiynol ac yn iach yn feddyliol yng Nghymru.

Un ffordd y mae Llywodraeth Cymru yn cymryd camau i gefnogi plant a phobl ifanc yw trwy ei dull ysgol gyfan at lesiant emosiynol a meddyliol. 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.

Mae Fframwaith ar gyfer ysgolion yn cael ei ddatblygu a fydd yn helpu ysgolion i asesu a gwerthuso'u sefyllfa eu hunain o ran llesiant emosiynol ac iechyd meddwl, a'r ffordd orau o ddiwallu anghenion llesiant emosiynol a meddyliol eu disgyblion, gan fynd i'r afael â gwendidau a datblygu eu cryfderau. Bydd rhan o'r gwaith hwn yn sicrhau bod ysgolion yn gallu defnyddio ystod o dechnegau atal ac ymyrryd cyffredinol ac wedi'u targedu ac sydd wedi'u seilio ar dystiolaeth er mwyn meithrin cadernid plant a phobl ifanc a chefnogi'r rhai y mae angen ymyriadau wedi'u targedu yn fwy arnynt. Bydd hyn yn cynnwys sicrhau bod yr ystod o wasanaethau yn gallu gweithio gydag ysgolion i ddiwallu anghenion plant a phobl ifanc. **Byddwn yn sicrhau bod y Fframwaith hwn yn cyfeirio'n benodol at fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.**

Yn ogystal â hynny, **bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn datblygu ac yn dosbarthu canllawiau arferion gorau ynghylch dulliau ysgol gyfan.**

Yn ôl adroddiad gan Samaritans Cymru yn 2019, gall gwahardd plant a phobl ifanc o'r ysgol gael effaith negyddol ar eu perthnasoedd cymdeithasol. I lawer ohonynt, bod yn yr ysgol yw'r unig fath o gysylltiad sydd ganddynt â chyfoedion, a'u hunig ffynhonnell o gymorth a chymuned. Mae plant a phobl ifanc yn fwy tebygol o gael eu gwahardd o'r ysgol os ydynt yn destun anghydraddoldeb cymdeithasol megis tlodi, anabledd a/neu eu bod yn cael profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACE). Yn aml, yr effeithiau niweidiol o gael eu gwahardd yw'r union ffactorau sy'n rhagfynegi gwaharddiad yn y lle cyntaf, ynghyd ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, y risg o ddigartrefedd a dirywiad mewn iechyd meddwl⁴³.

Gweledigaeth Llywodraeth Cymru yw system addysg gynhwysol. Er mwyn gwireddu'r weledigaeth honno, mae camau'n cael eu cymryd i gefnogi plant a phobl ifanc sydd mewn perygl o gael eu gwahardd i aros mewn addysg prif ffrwd. Mae hyn yn cynnwys:

- defnyddio ein dull o ymdrin ag atebolrwydd i nodi ysgolion cynhwysol a lleihau cymhellion i wahardd disgyblion o'r ysgol;
- datblygu fframwaith, yn rhan o'r dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd a llesiant meddyliol, a fydd yn rhoi canllawiau i ysgolion ar sut i ymgorffori llesiant ym mhob rhan o'r ysgol;
- cynorthwyo ysgolion i ddeall pam mae plant yn cael anawsterau yn yr ysgol a all arwain at waharddiad; ac
- deddfwriaeth Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg, a fydd yn sicrhau bod anghenion pob dysgwr ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY) yn cael eu nodi'n gynnar ac y bydd y cymorth cywir yn cael ei roi ar waith.

Mae penderfyniad i wahardd plentyn yn barhaol yn un difrifol a dylid ei ddefnyddio fel dewis olaf ar ôl i'r ysgol gymryd pob cam arall sydd ar gael i gadw'r person ifanc yn yr ysgol. Rydym wedi cyhoeddi canllawiau ar wneud penderfyniad i wahardd dysgwr a'r trefniadau ar gyfer ei addysg yn ystod, ac ar ôl, y gwaharddiad. Nod y canllawiau yw sicrhau y cymhwysir y broses wahardd yn deg ac yn gyson.

Byddwn yn dadansoddi data addysg ac iechyd presennol i archwilio cydberthnasau rhwng gwaharddiadau neu gael addysg heblaw yn yr ysgol a llesiant meddyliol, gan gynnwys unigrwydd ac ynysigrwydd.

Mae plant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o gam-drin, esgeulustod neu Brofiadau Niweidiol eraill yn ystod Plentyndod (ACE), megis byw gyda thrais yn y cartref a chamddefnyddio alcohol a sylweddau ymhlith rhieni, yn wynebu mwy o risg o salwch meddwl ac emosiynol, a'r unigrwydd a'r ynysigrwydd cymdeithasol a all deillio o'r rhain. Gallant hefyd gael effaith andwyol ar ymddygiad plentyn, a all arwain at gael ei wahardd o'r ysgol. Gellir teimlo'r effeithiau drwy gydol bywyd⁴⁴.

Mae Llywodraeth Cymru wedi ariannu'r broses o sefydlu *Hyb Cymorth ACE*⁴⁵ i wella cymorth a dealltwriaeth gymdeithasol a phroffesiynol o ACE ac i newid meddylfryd ac ymddygiad. Hyd yma, mae'r Hyb wedi darparu a chynnig hyfforddiant i nifer o sectorau, gan gynnwys addysg, tai, gwasanaethau ieuencid, gwasanaethau cefnogi ffoaduriaid a cheiswyr lloches, chwaraeon, ymwelwyr iechyd a byrddau gwasanaethau cyhoeddus. Yn ogystal â'r hyfforddiant, mae'r Hyb wedi cynnal y canlynol:

- ymgyrch i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd o ACE
- arolwg llinell sylfaen o lefel ymwybyddiaeth gweithwyr gwasanaethau cyhoeddus o ACE
- cyfres o ddigwyddiadau ymgysylltu â rhanddeiliaid a fydd yn llywio ac yn mireinio polisi'r llywodraeth hon ar ACE.

⁴³ www.samaritans.org/about-samaritans/research-policy/inequality-suicide/exclusion-school-wales-hidden-cost/

⁴⁴ www.bangor.ac.uk/news/documents/RespondingToACEs-PHW2019-welsh.pdf

⁴⁵ www.aceawarewales.com/croeso

Er mwyn darparu gwell dealltwriaeth a chymorth i'r rhai hynny sydd yn destun neu sydd wedi bod yn destun ACE a'r unigrwydd a'r ynysigrwydd cysylltiedig a all ddigwydd **byddwn yn parhau i roi cymorth ariannol i'r Ganolfan Gymorth ACE yn ystod 2020/21 ac yn gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru, y GIG, yr heddlu, awdurdodau lleol, y trydydd sector a phartneriaid eraill i ddatblygu gwasanaethau ar sail trawma/ACE.**

Mae gwaith ieuencid swyddogaeth yn chwarae rhan bwysig o ran helpu pobl ifanc i osgoi teimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol⁴⁶. Gall gwaith ieuencid effeithiol ddarparu manau diogel i bobl ifanc yn ogystal â chyfluoedd i ymgysylltu â'u cyfoedion, cymdeithasu, cael hwyl a meithrin perthynas iach. Gall helpu hefyd i sicrhau bod ganddynt oedolyn y gallant ymddiried ynddo i siarad am faterion sy'n effeithio arnynt.

Yn 2019, lansiodd Llywodraeth Cymru ei *Strategaeth Gwaith Ieuencid Cymru*⁴⁷. newydd. Mae'r Strategaeth a'i dogfen weithredu, yn nodi gweledigaeth lle mae pobl ifanc yn ffynnu, â mynediad at gyfluoedd a phrofiadau, yn Gymraeg ac yn Saesneg, sy'n rhoi mwynhad iddynt ac yn cyfoethogi eu datblygiad personol trwy ddulliau gwaith ieuencid. Mae'r strategaeth yn cydnabod swyddogaeth y ddarpariaeth o waith ieuencid o ran helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd a hybu cydlynid cymunedol, gan gefnogi pobl ifanc i ddeall eu hawliau, codi eu lleisiau, a chymryd rhan yn y penderfyniadau sy'n effeithio arnynt. Cyflawnir yr weledigaeth hon trwy ganolbwyntio ymdrechion ar draws pum nod sy'n pwysleisio profiadau pobl ifanc, hygyrchedd y ddarpariaeth, sgiliau'r gweithlu, a sicrhau dull cynaliadwy o gyflawni gwaith ieuencid sy'n seiliedig ar ddealltwriaeth a rennir o'i gwerth i bobl ifanc a'r genedl.

Mae cymryd rhan weithredol mewn addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant yn helpu i sicrhau bod pobl ifanc yn cymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon a fydd yn cefnogi eu datblygiad ac yn eu helpu i gynnal perthynas â chyfoedion ac oedolion y gellir ymddiried ynddynt. Mae ein Fframwaith Ymgysylltu a Datblygu Ieuencid yn darparu dull systematig o nodi pobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant, neu'r rhai sydd mewn perygl o ymddieithrio. Mae'r ymdrechion hyn yn helpu i sicrhau bod pobl ifanc wedi'u cysylltu â chymunedau lleol ac ehangach, boed trwy ddysgu'n barhaus neu drwy gyfrwng byd gwaith. Mae'r Fframwaith yn helpu awdurdodau lleol i nodi'r rhai hynny y mae angen cymorth arnynt, cadarnhau pa gymorth a allai fod ar gael, ac olrhain cynnydd pobl ifanc wrth iddynt drosglwyddo o addysg i addysg bellach neu gyflogaeth.

Yn 2019-20, dangosodd Llywodraeth Cymru ei hymrwymiad i waith ieuencid a gweithgareddau ymgysylltu a datblygu ieuencid trwy fuddsoddi dros £10 miliwn o gyllid trwy'r Grant Cymorth Ieuencid, cynnydd o dros £6.6 miliwn. Roedd hyn yn cynnwys cyllid i fynd i'r afael â materion iechyd meddwl a llesiant emosiynol sy'n dod i'r amlwg ymhlith pobl ifanc, yn ogystal â chyllid i fynd i'r afael â digartrefedd ieuencid, ill dau yn feysydd allweddol lle bydd gwelliannau yn arwain at lai o unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol.

Byddwn yn sefydlu ac yn cryfhau systemau i nodi a chefnogi pobl ifanc pan allai fod lefelau uchel o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, yn eu plith:

- y rhai sydd mewn perygl o ymddieithrio oddi wrth addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant;
- y rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl neu lesiant emosiynol; neu
- bobl ifanc sydd mewn perygl o fod yn ddigartref.

Cefnogi iechyd meddwl da, llesiant a chadernid y boblogaeth ehangach

Nid ar blant yn unig y mae angen cymorth i sicrhau iechyd emosiynol a meddyliol da. Gall unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol arwain at lesiant meddyliol gwael ymhlith pobl o bob oedran a gall fod yn ffactor sy'n cyfrannu at achosion o hunanladdiad a hunan-niweidio, yn enwedig ymhlith dynion. Ar y llaw arall, gall llesiant meddyliol gwael fod yn ffactor sy'n cyfrannu at unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

*Law yn Llaw at Iechyd Meddwl*⁴⁸ yw Strategaeth 10 mlynedd trawslywodraethol a thraws-sector Llywodraeth Cymru i wella iechyd meddwl a llesiant pobl o bob oedran. Mae'r Strategaeth yn cydnabod bod achosion ac effeithiau iechyd a llesiant meddyliol gwael yn gymhleth, yn heriol ac yn amlweddog ac felly mae dull partneriaeth integredig yn ofynnol. Ategir y Strategaeth gan gyfres o gynlluniau cyflawni, a chyhoeddwyd y cynllun cyflawni terfynol ar gyfer y cyfnod 2019-2022 ym mis Ionawr 2020⁴⁹.

Mae'r Cynllun yn cynnwys nifer o gamau sy'n cefnogi ein huchelgais o leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gan gynnwys gwaith sy'n ymwneud â rhagnodi cymdeithasol ar gyfer iechyd meddwl. Mae canlyniadau calonogol i astudiaethau rhagarweiniol o effeithiolrwydd rhagnodi cymdeithasol ar gyfer iechyd meddwl mewn cysylltiad â lleihau effaith unigrwydd. Er enghraifft, mae ymchwil wedi canfod bod 28% yn llai o ymgynghoriadau â meddygon teulu ar gyfartaledd a 24% yn llai o bresenoldeb mewn unedau damweiniau ac achosion brys lle'r oedd gwasanaeth y cysylltydd rhagnodi cymdeithasol yn gweithio'n dda⁵⁰. Rydym yn dymuno cefnogi'r maes gwasanaeth datblygol hwn felly **byddwn yn gweithio gyda phartneriaid trydydd sector i ddatblygu'r dystiolaeth o ran rhagnodi cymdeithasol ar gyfer iechyd meddwl, trwy werthuso prosiectau a modelau treialu, i lywio buddsoddiadau yn y dyfodol. Bydd hyn hefyd yn cyfrannu at ein nod ehangach, sydd wedi'i nodi ym Mlaenoriaeth 1, i ddatblygu sail dystiolaeth ar gyfer rhagnodi cymdeithasol.**

Rydym yn gwybod bod unigrwydd ac ynysigrwydd yn ffactorau risg o ran ymddygiad hunanladdol a hunanladdiad⁵¹; dyma'r pryder mwyaf cyffredin ond un a fynegir yn ystod galwadau gan ddynion i linell gymorth y Samariaid ledled y DU a Gweriniaeth Iwerddon a'r pedwerydd pryder mwyaf cyffredin a fynegir gan ferched⁵².

⁴⁶ www.ukyouth.org/wp-content/uploads/2018/08/A-Place-To-Belong-The-role-of-local-youth-organisations-in-addressing-youth-loneliness.p

⁴⁷ llyw.cymru/strategaeth-gwaith-ieuencid-2019

⁴⁸ llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-04/law-yn-llaw-at-iechyd-meddwl-crynodeb.pdf

⁴⁹ llyw.cymru/cynllun-cyflawni-ar-gyfer-iechyd-meddwl-2019-i-2022?_ga=2.71060496.1084365155.1580812891-1578887392.1579249562

⁵⁰ www.mentalhealthtoday.co.uk/news/awareness/the-benefits-of-social-prescribing-and-a-word-of-warning

⁵¹ 4. Stravynski A, Boyer R. Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: a population-wide study. *Suicide Life Threat Behav.* 2001;31(1):32-40.

⁵² www.samaritans.org/about-samaritans/research-policy/inequality-suicide/exclusion-school-wales-hidden-cost/

Felly byddwn yn gweithio gyda'r Grŵp Cynghori Cenedlaethol ar Hunanladdiad a Hunan-niwed i:

- ysgogi'r gwaith o weithredu'r cynllun Siarad â fi 2 Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru (wedi'i ymestyn i 2022) trwy fforymau a chynlluniau rhanbarthol a thrwy sefydlu cydgysylltydd cenedlaethol a swyddi arweiniol rhanbarthol;
- cryfhau cymorth profedigaeth yng Nghymru trwy ddatblygu Fframwaith Profedigaeth Cenedlaethol; a
- gwella mynediad at wybodaeth a chymorth o ran atal hunanladdiad a hunan-niwed, gan gynnwys mewn lleoliadau addysgol, grwpiau galwedigaethol sydd mewn perygl, ardaloedd gwledig a gofal sylfaenol. Byddwn hefyd yn tynnu sylw at feysydd lle mae arferion da. Byddwn hefyd yn tynnu sylw at feysydd lle mae arferion da.

Mae'r cysylltiad rhwng dementia ac unigrwydd yn bendant. Mae unigrwydd yn rhoi unigolion mewn mwy o berygl o ddirywiad gwybyddol, ac mae un astudiaeth yn dod i'r casgliad bod gan bobl unig 64% yn fwy o risg o ddatblygu dementia clinigol⁵³. Dywedwyd wrthym hefyd y gall diagnosis o ddementia wneud i bobl deimlo eu bod wedi'u heithrio a bod llai o groeso iddynt mewn gweithgareddau dyddiol y byddant wedi arfer eu mwynhau, gan arwain at deimlo unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae *Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia 2018-2022*⁵⁴ yn nodi ein gwledigaeth ar gyfer Cymru fel cenedl sy'n deall dementia ac sy'n cydnabod hawliau pobl â dementia i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac i fyw mor annibynnol â phosibl yn eu cymunedau. Trwy roi'r cynllun ar waith, rydym yn dymuno cynyddu nifer y bobl yng Nghymru sy'n gallu adnabod dementia a deall ble i gael gafael ar gymorth ychwanegol trwy ehangu nifer y cyfeillion dementia a'r cymunedau a'r sefydliadau sy'n cefnogi pobl â dementia. Rydym hefyd yn dymuno mynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu a all arwain at amharodrwydd i ofyn am gymorth a chyingor pan fo arwyddion cynnar o ddementia yn ymddangos, a galluogi pobl y mae dementia yn effeithio arnynt i deimlo eu bod yn cael eu cynnwys yn eu cymunedau.

Felly, byddwn yn datblygu dulliau cymunedol sy'n cynnig rhagor o gyfleoedd i godi ymwybyddiaeth rhwng cenedlaethau ac i'r rhai y mae dementia yn effeithio arnynt gymryd rhan mewn gweithgareddau ac felly lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Byddwn hefyd yn gweithio gyda'r trydydd sector a phobl sydd â phrofiad byw i gynyddu nifer y bobl yng Nghymru sy'n gallu adnabod dementia drwy ehangu mentrau megis cyfeillion dementia a chymunedau sy'n cefnogi pobl â dementia.

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 Economaidd 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.

I lawer o bobl, eu hunig ffordd o ryngweithio â phobl eraill yw trwy eu gwaith, felly gall cyflogwyr chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi iechyd meddwl da a mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. **Byddwn yn cefnogi pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl i barhau i weithio neu ddychwelyd i'r gwaith trwy Gymorth yn y Gwaith, Cymorth y Tu Allan i'r Gwaith a Chynllun Treialu Lleoli Unigolion a Arweinir gan Iechyd ac a ariennir gan Gronfa Gymdeithasol Ewrop.**

Mae bod mewn gwaith yn darparu gweithgaredd ystyrlon sy'n helpu i wella iechyd, llesiant ac ansawdd bywyd, ond rydym yn gwybod hefyd y gall llawer o weithwyr deimlo'n unig ac wedi'u hynysu'n gymdeithasol yn y gwaith, materion y gellir eu cysylltu â thueddiadau gweithio modern megis gweithio o gartref neu dechnoleg sy'n disodli rhyngweithio cymdeithasol⁵⁵. Rydym yn dymuno gweithio gyda chyflogwyr i helpu i ddeall y materion hyn a chwilio am y cymorth y gellir ei ddarparu.

Felly byddwn yn datblygu canllawiau i fusnesau ar sut i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith gweithwyr, a'r camau y gallant eu cymryd i gefnogi'r rhai sy'n teimlo'r emosiynau hyn. Bydd y canllawiau yn cael eu cyhoeddi ar wefan Busnes Cymru a byddant yn cael eu hyrwyddo trwy sianeli cyfryngau cymdeithasol.

Byddwn yn gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru i gefnogi ac annog cyflogwyr i hybu iechyd meddwl a llesiant da yn y gweithle drwy Cymru Iach ar Waith⁵⁷ a'r Contract Economaidd⁵⁸. Bydd adolygiad o'r dystiolaeth bresennol er mwyn nodi dulliau effeithiol o hybu llesiant meddyliol yn y gweithle. Bydd cyngor, offer a hyfforddiant wedi'u seilio ar dystiolaeth yn cael eu dosbarthu i gefnogi'r gwaith o hybu llesiant meddyliol.

Rydym yn gwybod bod gweithgareddau sy'n dod â chenedlaethau o bobl ynghyd yn cyflwyno manteision cadarnhaol i'r rhai hynny sy'n cymryd rhan. Mae ymchwil a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru⁵⁹ yn disgrifio arferion sy'n pontio'r cenedlaethau fel gweithgareddau sy'n ceisio dod â phobl ynghyd er mwyn hybu gwell dealltwriaeth a pharch rhwng cenedlaethau ac sy'n cyfrannu at ddatblygu cymunedau mwy cysylltiedig. Dangosodd y gwaith ymchwil fod gwahanol fanteision wedi'u nodi rhwng tri phrif grŵp oedran (plant a phobl ifanc, oedolion, a phobl hŷn):

- roedd lefelau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn llai ac roedd iechyd a llesiant meddyliol a chorfforol yn gwella mewn oedolion a phobl hŷn; ac
- roedd plant a phobl ifanc yn dweud bod ganddynt well hyder a gwybodaeth.

Hefyd, roedd manteision yn deillio o weithgareddau rhwng cenedlaethau ar lefel gymunedol, megis gwell cysylltiadau a mwy o ymdeimlad o fod yn perthyn.

⁵³ www.mentalhealthtoday.co.uk/news/awareness/the-benefits-of-social-prescribing-and-a-word-of-warning

⁵⁴ lyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-04/cynllun-gweithredu-cymru-ar-gyfer-dementia.pdf

⁵⁵ www.cv-library.co.uk/recruitment-insight/wp-content/uploads/2017/11/CVL_MentalHealthWorkplace_Report.pdf

⁵⁶ www.totaljobs.com/insidejob/how-to-combat-the-rise-of-workplace-loneliness/

⁵⁷ www.cymruiacharwaith.cymru.nhs.uk/hafan

⁵⁸ lyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-02/ffyniant-i-bawb-y-cynllun-gweithredu-ar-yr-economi-crynodeb-gweithredol.pdf

⁵⁹ lyw.cymru/fecanweithiau-allweddol-arferion-pontior-cenedlaethau-effeithiolrwydd-o-ran-lleihau-unigrwydd

Beth yw pontio'r cenedlaethau?

Er bod nifer o ddiffiniadau a disgrifiadau yn cael eu cynnig ar gyfer y term pontio'r cenedlaethau, un o'r diffiniadau a ddyfynnir amlaf yw hwnnw a gynigir gan Beth Johnson Foundation:

'Nod pontio'r cenedlaethau yw dod â phobl ynghyd mewn gweithgareddau pwrpasol sy'n fuddiol i'r naill a'r llall ac sy'n hybu gwell dealltwriaeth a pharch rhwng cenedlaethau ac sy'n cyfrannu at ddatblygu cymunedau mwy cydlynus. Mae pontio'r cenedlaethau'n gynhwysol, wrth datblygu'r adnoddau cadarnhaol sydd gan bobl iau a hŷn i'w cynnig i'w gilydd ac i'r bobl o'u hamgylch'⁶⁰.

Gall pontio'r cenedlaethau ddigwydd ar sawl ffurf ond fel arfer mae'n cynnwys ystod o brosesau cydgyssylltiedig i feithrin perthynas gadarnhaol rhwng cenedlaethau gyda chanlyniad sydd o fudd i bawb sy'n cymryd rhan. Gall gwell cydlyniant cymunedol fod yn ganlyniad cychwynnol, ond mae ymchwil yn nodi y gall yr effaith fod yn llawer ehangach hefyd. Er enghraifft, lleihau ynysigrwydd cymdeithasol ac ystrydebu negyddol sydd o fudd i bobl hŷn ac iau wrth iddynt ennyn ymwybyddiaeth o fywydau ei gilydd. Rydym yn cefnogi'r broses o ddarparu cyfleoedd i bobl o wahanol oedranau fel y gallant ddod at ei gilydd a chysylltu mewn ffordd ystyrlon. Mae dod â phobl hŷn ac iau ynghyd yn gwneud y mwyaf o gyfleoedd i bobl fod yn gyfranogwyr gweithredol yn eu cymunedau.

Sefydlodd Comisiynydd Plant Cymru a'r Comisiynydd Pobl Hŷn yr Hyb #CenedlaethauYnghyd sy'n rhoi rhagor o wybodaeth ac ystod o adnoddau ar gyfer pontio'r cenedlaethau.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn gwneud gwaith trwy Ffrind i Mi a'i raglen gweithio rhwng cenedlaethau, gan ddangos ymrwymiad y Bwrdd Iechyd i lesiant ei boblogaeth. Sefydlwyd Bwrdd Partneriaeth a ddatblygodd Strategaeth Pontio'r Cenedlaethau – mae dros 50 o bartneriaid lleol wedi ymuno â'r strategaeth.

Mae'r gwasanaeth Ffrind i Mi yn defnyddio ymagwedd gymunedol dosturiol tuag at les. Fe'i cynlluniwyd i ganfod a helpu pobl sy'n teimlo'n unig neu'n ynysig er mwyn eu hwyluso i ailgysylltu â'u cymunedau. Mae rhagor o wybodaeth am Ffrind i Mi ar gael yma: www.ffrindimi.co.uk/

Byddwn yn annog pob Bwrdd Iechyd Lleol ledled Cymru i sefydlu, ymgorffori ac ehangu'r gwaith o bontio'r cenedlaethau er mwyn hybu a chefnogi gweithgareddau ystyrlon sy'n fuddiol i bobl iau a hŷn.

Byddwn yn cynnal trafodaethau â'r Comisiynydd Plant a'r Comisiynydd Pobl Hŷn ynglŷn â pha adnoddau pellach y gellid bod eu hangen ar gyfer ymarferwyr.

Byddwn yn gweithio gyda sefydliadau'r trydydd sector i drefnu 'uwchgynhadledd genedlaethol' i drafod yr argymhellion a geir yn yr adroddiad ymchwil, codi ymwybyddiaeth, rhannu arferion da ac ystyried beth arall y gellir ei wneud.

Mae gan bawb ran i'w chwarae wrth atal unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, a materion caredigrwydd. Gall unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol wneud i berson deimlo'n agored i niwed, felly gall croeso cyfeillgar fod y gwahaniaeth rhwng rhywun sy'n cymryd rhan a rhywun sy'n mynd yn ôl i'w gragen. Mae eiliadau bach o gysylltiad yn bwysig; gall fod yn fater o gadw golwg ar gymydog, neu wenu a dweud helo. Mae ansawdd cysylltiadau yn effeithio ar sut y mae pobl yn cysylltu â'r lleoedd y maent yn byw ynddynt. Gall creu cysylltiadau helpu i ddatblygu ymdeimlad o gymuned – a all greu mwy o gysylltiadau yn ei dro.

Mae'r Carnegie Trust⁶¹ wedi nodi y gall caredigrwydd gyfrannu'n fawr tuag at leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, a hynny hefyd sy'n helpu i annog caredigrwydd mewn cymunedau. Mae hefyd wedi'n herio i ystyried sut yr ydym yn ymgorffori caredigrwydd mewn polisi cyhoeddus ac yn darparu gwasanaethau cyhoeddus.

Yn ddiweddar fe wnaethom gynnal sesiwn bord gron gyda rhanddeiliaid allweddol i drafod pa gryfderau sydd gennym yng Nghymru sy'n ein galluogi i gynnwys caredigrwydd wrth lunio polisiâu cyhoeddus. **Byddwn yn parhau i ystyried rôl caredigrwydd wrth lunio polisiâu cyhoeddus fel rhan o sgwrs barhaus gyda rhanddeiliaid.**

⁶⁰ generationsworkingtogether.org/about/intergenerational-practice/

⁶¹ www.carnegieuktrust.org.uk/publications/place-kindness-combating-loneliness-building-stronger-communities/

Adeiladu ar gyfer y dyfodol

Mae'r strategaeth hon yn gam cyntaf pwysig tuag at fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ond er mwyn sicrhau newid sylfaenol, mae angen i bob un ohonom weithredu yn barhaus ac yn hirhoedlog. Mae'r bennod hon yn nodi sut y byddwn yn parhau i ddatblygu'r camau gweithredu sydd yn y strategaeth a'r gwaith da sydd eisoes yn bodoli.

Rhannu gwybodaeth a lledaenu arferion da

Ceir rhai enghreifftiau gwych o waith sydd eisoes yn digwydd ledled Cymru er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a gwella perthynas pobl ag eraill. Rydym yn dymuno cyfrannu at y broses o ddatblygu'r sail dystiolaeth o ran ymyriadau effeithiol trwy gynyddu'r prosesau rhannu gwybodaeth ar draws sefydliadau a chryfhau eu dull o fynd i'r afael â'r materion hyn. Trwy ein Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol a'n Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus, rydym yn dymuno gweithio gydag awdurdodau lleol, byrddau iechyd lleol a'r trydydd sector i sicrhau bod enghreifftiau o'r hyn sy'n gweithio (a'r hyn nad yw'n gweithio) a pham yn cael eu rhannu, a galluogi'r sefydliadau hyn i ddysgu oddi wrth ei gilydd a gwella.

Sefydlwyd Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015 i wella llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol ym mhob awdurdod lleol trwy gydweithio i gyflawni'r amcanion llesiant a nodir yn y Ddeddf. Mae'n ofynnol i bob Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus gynnal asesiad llesiant yn eu hardal a llunio cynllun llesiant lleol. Mae'r cynlluniau presennol ar gyfer y cyfnod 2018-2023. Yr awdurdod lleol perthnasol, y bwrdd iechyd lleol, yr awdurdod tân ac achub, a Cyfoeth Naturiol Cymru yw'r aelodau statudol. Gwahoddir y canlynol i gymryd rhan hefyd: Gweinidogion Cymru, Prif Gwnstabiailid, y Comisiynydd Heddlu a Throsedd, y gwasanaeth prawf perthnasol, sefydliadau gwirfoddol.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant Cymru 2014 yn ei gwneud yn ofynnol i sefydlu saith Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol ar ôl-troed ardal bwrdd iechyd. Mae'r Byrddau hyn yn dwyn ynghyd partneriaid iechyd, gwasanaethau cymdeithasol, y trydydd sector ac eraill i weithredu'r ddarpariaeth o wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol integredig yn effeithiol yng Nghymru. Eu diben yw gwella canlyniadau a llesiant pobl a gwella effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd y ddarpariaeth gwasanaethau. Mae Deddf 2014 yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol a byrddau iechyd gynnal asesiad o anghenion gofal a chymorth ar y cyd, mewn partneriaeth â'r trydydd sector a'r sector annibynnol ar draws pob rhanbarth, a llunio Cynllun Ardal sy'n nodi sut y byddant yn ymateb i'r rhain dros y pum mlynedd nesaf. Nodwyd bod unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn thema gyffredin yn yr asesiadau sydd wedi llywio datblygiad Cynlluniau Ardal sydd hefyd yn cwmpasu'r cyfnod 2018-2023.

Byddwn yn hwyluso'r broses o rannu gwybodaeth a dysgu ar draws yr holl Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol a Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus trwy weithdai. Bydd y rhain yn archwilio i ba raddau yr ystyrir bod unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn flaenoriaeth ledled Cymru, yn rhannu enghreifftiau o arferion da o ran pa ffactorau sy'n gysylltiedig â rhaglenni/ prosiectau llwyddiannus ac yn ystyried rhwystrau i weithredu a sut y gellir eu goresgyn.

Trwy ategu hyn **byddwn yn datblygu canllawiau i Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol, Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a'u partneriaid ar fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a fydd yn cynnwys ystyried rhannu'r hyn a ddysgwyd ac arferion da yn effeithiol.**

Byddwn yn gweithio gyda'n partneriaid i archwilio'r data cyson, perthnasol ac o ansawdd uchel sydd ar gael, gan gynnwys eu perthnasedd i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Gellir rhannu hyn â chyrrff cyhoeddus wrth gynnal asesiadau llesiant ac asesiadau o'r boblogaeth.

Mae llawer o bartneriaid gwasanaethau cyhoeddus a thrydydd sector yn ymwneud â sawl partneriaeth (gan gynnwys Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol) sy'n cwmpasu amrywiaeth o faterion, blaenoriaethau neu themâu. **Rydym yn cynnal Adolygiad o Bartneriaethau Strategol er mwyn nodi cyfleoedd i resymoli.** Y manteision fydd llai o gymhlethdod wrth weithio mewn partneriaeth a gwell effeithlonrwydd wrth gyflawni polisïau. Datblygir y gwaith hwn ar y cyd rhwng Llywodraeth Cymru, CLILC a Chonffederasiwn GIG Cymru a disgwyllir adroddiad yn gynnar yn 2020.

Gweithredu trawslywodraethol

Mae ein gwaith o ddatblygu'r strategaeth hon wedi dangos yn glir bod gan bob rhan o'r Llywodraeth ran i'w chwarae wrth fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Rydym yn dymuno cryfhau ein dull trawslywodraethol a chymryd camau i sicrhau ein bod yn ystyried y materion hyn drwy gydol y broses o lunio polisïau'r llywodraeth.

Er mwyn cyflawni hyn, byddwn yn:

- Ystyried unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn ystod ein proses asesu effaith integredig.
- Sefydlu grŵp cynghori trawslywodraethol ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, a fydd yn cynnwys partneriaid allanol hefyd, i oruchwylio'r gwaith o weithredu'r ymrwymiadau yn y strategaeth, datblygu gwaith Llywodraeth Cymru yn y maes hwn a mynd i'r afael â materion sy'n codi.
- Cyhoeddi adroddiad bob dwy flynedd ar y cynnydd a wnaed o ran cyflawni'r ymrwymiadau yn y strategaeth a rhannu camau gweithredu ychwanegol ac unrhyw newidiadau i'n dull o weithredu.

Mesur Llwyddiant

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'u cynnwys yn y Ddeddf. Un o'r 46 o ddangosyddion cenedlaethol sy'n cael eu defnyddio ar hyn o bryd i fesur cynnydd Cymru yn erbyn y saith nod llesiant yw'r ganran o bobl sy'n unig. Hyd yma, defnyddiwyd graddfa unigrwydd De Jong Gierveld i fesur y gyfran (16+ oed) sy'n dweud eu bod yn unig⁶².

Caiff hyn ei fonitro trwy gwestiynau yn Arolwg Cenedlaethol Cymru, sy'n cynnwys cwestiynau perthnasol eraill i alluogi dadansoddiad o agweddau eraill ar fywydau pobl sy'n berthnasol i unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol (e.e. oedran, math o aelwyd a ffactorau demograffig eraill). Mae graddfa De Jong Gievelde yn gofyn i ymatebwyr ddweud sut y maent yn teimlo am y datganiadau canlynol sy'n ymwneud ag unigrwydd emosiynol a chymdeithasol:

Unigrwydd Cymdeithasol

- Rwy'n gallu dibynnu ar ddigon o bobl pan fydd gen i broblemau.
- Rwy'n gallu ymddiried yn llwyr mewn llawer o bobl.
- Rwy'n teimlo'n agos at ddigon o bobl.

Unigrwydd Emosiynol

- Mae gen i ymdeimlad cyffredinol o wacter.
- Rwy'n gweld eisiau cael pobl o fy nghwmpas i.
- Rwy'n teimlo'n aml bod pobl yn fy ngwrthod i.

⁶² mvda.info/sites/default/files/field/resources/De%20Jong%20Gierveld%20Lonliness%20Scale.pdf

Mae unigrwydd cymdeithasol yn cyfeirio at ddiffyg rhwydwaith cymdeithasol derbynol, hynny yw, cylch ehangach o ffrindiau a chynabod sy'n gallu rhoi ymdeimlad o berthyn, o gwmniaeth ac o fod yn aelod o gymuned. Er nad yw hyn yn nodi ynysigrwydd cymdeithasol fel y'i diffiniwyd yn gynharach, mae'n bosibl cael syniad o gyfran ac amgylchiadau'r bobl hynny sy'n ymateb yn negyddol, a monitro hyn dros amser. Hefyd, **byddwn yn ystyried dichonoldeb mesur ynysigrwydd cymdeithasol, fel y'i diffinnir yn y strategaeth hon, trwy'r Arolwg Cenedlaethol.**

Ar hyn o bryd, darperir data ynghylch iechyd a llesiant pobl ifanc (11-18 oed) yng Nghymru trwy'r Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr. Mae'r arolwg yn cynnwys arolwg rhyngwladol o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol a gynorthwyr gan Sefydliad Iechyd y Byd. Mae Cymru wedi chwarae rhan allweddol yn yr arolwg hwn ers dros 30 mlynedd, gan ei bod yn un o'r gwledydd sefydlo⁶³.

Cynhelir yr arolwg trwy'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion^{64,65} partneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru; Y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd ym Mhrifysgol Caerdydd; Iechyd Cyhoeddus Cymru; Cancer Research UK; a Sefydliad Ymchwil, Data a Methodoleg Gymdeithasol ac Economaidd Cymru. Ers 2017, mae'r holl ysgolion uwchradd prif ffrwd a gynhelir yng Nghymru wedi bod yn rhan o'r rhwydwaith a gwahoddir pob un ohonynt i gymryd rhan yn yr arolwg. Mae maint mawr y sampl yn caniatáu inni ddadansoddi ar lefelau amrywiol, o lefel ysgol i lefel genedlaethol, yn ogystal ag is-grwpiau o'r boblogaeth sydd o ddiddordeb, megis ethnigrwydd, statws derbyn gofal ac a oes gan y person ifanc gyfrifoldebau gofalu.

Yn ogystal â gofyn am unigrwydd yn ystod gwyliau'r ysgol, rydym wedi cymryd camau i sicrhau bod yr arolwg yn cynnwys nifer o gwestiynau eraill sy'n gysylltiedig ag unigrwydd erbyn hyn, gan gynnwys graddfa unigrwydd tair eitem UCLA (sydd wedi'i haddasu ychydig ar gyfer pobl ifanc) yn y cylch casglu data diwethaf ar gyfer 2019/20⁶⁶:

1. Pa mor aml ydych chi'n teimlo nad oes gennych chi rywun i siarad ag ef?
2. Pa mor aml ydych chi'n teimlo eich bod wedi'ich cau allan?
3. Pa mor aml ydych chi'n teimlo'n unig?

Mae nifer o ddangosyddion cenedlaethol eraill y mae'r Arolwg Cenedlaethol wedi dangos bod ganddynt gydberthynas uniongyrchol â'r dangosydd unigrwydd. Mae'r rhain yn cynnwys:

- canran y bobl sy'n teimlo'n ddiogel gartref, wrth gerdded yn yr ardal leol ac wrth deithio
- canran y bobl sy'n fodlon â'r ardal leol fel lle i fyw ynddo
- canran y bobl sy'n cytuno eu bod yn perthyn i'r ardal, bod pobl o wahanol gefndiroedd yn cyd-dynnu'n dda, a bod pobl yn trin ei gilydd â pharch
- canran y bobl sy'n gwirfoddoli
- canran y bobl sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon dair gwaith neu fwy y flwyddyn
- y sgôr gymedrig llesiant meddyliol.

Yn y tymor hwy, bydd llwyddiant dull gweithredu Llywodraeth Cymru a'r strategaeth hon yn cael eu hasesu o'u cymharu â'r dangosydd unigrwydd a'r dangosyddion cenedlaethol eraill hyn, â'r nod o sicrhau gostyngiad yn nifer yr achosion o unigrwydd cymdeithasol ac emosynol. Fodd bynnag, yn y tymor byr mae'n bosibl y byddwn yn gweld cynnydd yn y rhai sy'n dweud eu bod yn unig wrth inni godi ymwybyddiaeth ac wrth i bobl teimlo'n fwy abl i'w adnabod ac i siarad amdano.

Datblygu'r sail dystiolaeth

Rydym wedi ymrwmo i gyfrannu at y sail dystiolaeth er mwyn deall mwy am achosion ac effeithiau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar gyfer gwahanol oeddrannau a gwahanol grwpiau a nodi ffyrdd effeithiol o fynd i'r afael â nhw a'u hatal. Felly byddwn yn darparu £1.4 miliwn ychwanegol dros y tair blynedd nesaf ar gyfer Cronfa Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol i brofi dulliau arloesol o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a/neu i greu dulliau addawol o gyrraedd y rhai sydd eisoes yn unig a/neu wedi'u hynysu'n gymdeithasol.

Byddwn yn defnyddio'r prosiectau a gefnogir gan y Gronfa a data o'r Arolwg Cenedlaethol i helpu i ddatblygu ein gwybodaeth. Byddwn yn parhau i archwilio sut y gallwn gyfrannu at y broses o greu a rhannu tystiolaeth drwy ein Grŵp Cynghori ar Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol, gan gynnwys pa ymchwil penodol sydd ei angen.

Asesu gwerthusadwyedd

Er mwyn asesu effeithiolrwydd y strategaeth hon wrth fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol mewn modd cynhwysfawr, cynhelir asesiad gwerthusadwyedd⁶⁷. Mae defnyddio'r dull hwn i lywio'r broses o werthuso wedi cynyddu yn ystod y blynyddoedd diwethaf, gan ddarparu adroddiad systematig a thryloyw o sut y bydd y gwaith arfaethedig yn arwain at yr amcanion a ddymunir, y dulliau a ddefnyddir i asesu cynnydd tuag at yr amcanion hyn a'r ffynonellau data sy'n angenrheidiol i wneud hynny, gan gynnwys bylchau presennol. Caiff yr asesiad hwn ei gyhoeddi a bydd yn sail i werthusiadau yn y dyfodol.

⁶³ www.hbsc.org

⁶⁴ www.shrn.org.uk/

⁶⁵ link.springer.com/article/10.1007/s1121-018-0969-3

⁶⁶ www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/compendium/nationalmeasurementofloneliness/2018/mappingthelonelinessmeasurementlandscape

⁶⁷ whatworksscotland.ac.uk/publications/evaluability-assessment-a-systematic-approach-to-deciding-whether-and-how-to-evaluate-programmes-and-policies/