

Cysylltu cymunedau – Mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol

Pa gamau y mae Llywodraeth Cymru yn eu hystyried a pham?

Mae Llywodraeth Cymru yn datblygu ei strategaeth gyntaf i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chreu cysylltiadau cymdeithasol cryfach.

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 problemau hyn, y gwyddom sy'n gymhleth ac sy'n effeithio ar lawer o wahanol grwpiau o bobl.

Mae gennym ddealltwriaeth gynyddol o'r effaith y gall bod yn unig a/neu'n ynysig yn gymdeithasol ei chael ar ein hiechyd corfforol a'n hiechyd meddwl, ac felly pwysigrwydd y berthynas sydd gennym gyda ffrindiau, teulu, cydweithwyr a chymdogion o ran rhoi ein hymdeimlad o berthyn a llesiant i ni.

Ein huchelgais yw i Gymru fod yn wlad sy'n cefnogi'r cysylltiadau hyn rhwng pobl a lle'r ydym yn ategu cryfderau pobl i sicrhau bod pawb yn cael y cyfle i ddatblygu perthnasoedd cadarnhaol ac ystyrion beth bynnag fo'u hoed, statws, amgylchiadau neu hunaniaeth.

Rydym i gyd yn debygol o gael cyfnodau 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 ddiwedd perthynas gariadus. Mae'r Gymru a garem yn un lle mae pobl yn ymwybodol o'r sbardunau hyn mewn bywyd, yn gwybod sut i atal y teimladau hyn rhag cael effaith ar eu llesiant, neu'n cael eu cynorthwyo pan fyddant, ac nad ydynt yn teimlo wedi eu stigmatiddio am 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 dulliau sy'n lleihau'r perygl o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, neu'n ei atal, neu sy'n ymyrryd yn gynnar, cyn i'r rhain ymwreiddio ymhellach. Mae'r dulliau hyn yn cynnwys annog pobl i ddeall sbardunau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac i ddatblygu cadernid emosiynol a seicolegol i'w paratoi i ymdopi ac ymateb. Fodd bynnag, mae angen i ni sicrhau hefyd bod cymorth ar gael i'r rhai sydd eisoes yn unig ac yn ynysig yn gymdeithasol, neu y bydd hyn yn digwydd iddynt, er gwaethaf ein hymdrechion gorau, ac mae hon 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 fis Hydref 2018 tan fis Ionawr 2019. Cyflwynodd hwn ein 'cynnig presennol' o ran gwaith sy'n cael ei

wneud ar draws amrywiaeth o feysydd polisi allweddol o fewn Llywodraeth Cymru, gan ddefnyddio fframweithiau deddfwriaethol a strategol presennol. Ni ddywedodd yr un o'r ymatebwyr i'r ymgynghoriad eu bod eisiau cynnig sylfaenol wahanol gan Lywodraeth Cymru. Y neges gyffredinol oedd bod angen iddi wneud mwy yn y meysydd y mae'n gweithredu ynddynt eisoes, neu fod angen iddi wneud pethau'n wahanol yn y meysydd hyn er mwyn cael mwy o effaith, gan gynnwys sut mae'n 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 amrywiaeth o feysydd polisi gan ddefnyddio'r holl ysgogiadau sydd ar gael i annog a hybu camau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Rydym hefyd wedi ceisio sicrhau'r effaith fwyaf posibl o ffrydiau ariannu presennol ar draws Llywodraeth Cymru trwy ystyried sut y gall eu hamcanion a'u canlyniadau gyd-fynd yn well â'n huchelgais o leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae'r strategaeth yn cynnwys nifer o bolisiau ac ymrwymadau trawsbynciol a fydd o fudd i'r holl gymdeithas, ochr yn ochr â chydabod bod grwpiau penodol mewn cymdeithas sydd mewn mwy o berygl o ddioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac y mae angen mwy o gymorth wedi'i deilwra arnynt.

Roedd yn eglur o'r ymatebion ymgynghori na all y Llywodraeth ddatrys y problemau hyn ei hun ac mae'r strategaeth yn ceisio galluogi pob rhan o gymdeithas i chwarae rhan. Er na all y llywodraeth greu cymunedau, gall greu amgylchedd a fydd yn ehangu ac yn dyfnhau'r cysylltiadau hyn. Mae'r strategaeth yn canolbwyntio felly ar y rhan y gall Llywodraeth ei chwarae ond hefyd sut y gall gynorthwyo awdurdodau lleol, gwasanaethau cymdeithasol ehangach, y trydydd sector a hefyd y sector preifat. Hefyd, mae'n disgrifio'r rhan bwysig y gallwn ni i gyd fel unigolion ei chwarae i gefnogi a gofalu am ein gilydd a'n cymunedau.

A. ASESAD O'R EFFAITH AR HAWLIAU PLANT

Disgrifiwch ac eglurwch effaith y cynnig ar blant a phobl ifanc.

Ym mis Rhagfyr 2018 cyhoeddodd y Swyddfa Ystadegau Gwladol ffigyrau sy'n dangos, ym Mhrydain Fawr, bod y rhai 10-12 oed yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn aml yn unig na'r rhai 13-15 oed (14% ac 8.6% yn y drefn honno). Roedd yr arolwg hefyd yn dangos bod merched yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi profi unigrwydd na bechgyn. Canfu ymchwil gan Childline yn 2018 mai'r rhesymau a grybwyllwyd

fynychaf gan bobl ifanc dros deimlo'n unig oedd materion iechyd meddwl, bwlio a defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol.

Mae'r strategaeth yn sicrhau bod cymorth i blant yn cael ei gynnwys drwyddi draw ym mhob un o'r blaenoriaethau ac yn nodi mai un o'r camau gweithredu allweddol fydd cynorthwyo plant a phobl ifanc i sefydlu a chynnal cysylltiadau cymdeithasol ystyrlon. Gwneir hyn trwy ddatblygu cydnerthedd unigol ac mae perthnasoedd cryf a chadarnhaol o oedran cynnar yn hollbwysig, fel bod gan bobl fwy o allu i sefydlu a meithrin eu cysylltiadau cymdeithasol wrth iddynt symud trwy fywyd.

Mae'r strategaeth hefyd yn cydblethu nifer o fentrau presennol i gefnogi plant sydd eisoes ar waith. Er enghraifft, mae Llywodraeth Cymru yn gweithredu i gefnogi plant a phobl ifanc trwy ei dull ysgol gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol. Mae llawer o blant a phobl ifanc yn dweud eu bod yn profi teimladau o unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol sy'n effeithio ar eu hiechyd meddwl a'u gallu i berfformio hyd eithaf eu gallu yn yr ysgol. Mae Fframwaith i Ysgolion yn cael ei ddatblygu a fydd yn helpu ysgolion i asesu a gwerthuso eu 'tirwedd iechyd emosiynol a meddyliol' hwy eu hunain a sut orau i ddiwallu anghenion llesiant emosiynol a meddyliol eu disgyblion, gan fynd i'r afael â gwendidau ac adeiladu ar eu cryfderau. Un o nodau'r strategaeth fydd sicrhau bod y fframwaith hwn yn cyfeirio'n benodol at fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol.

Mae plant a phobl ifanc yn fwy tebygol o gael eu gwahardd o'r ysgol os ydynt yn profi anghydraddoldebau cymdeithasol megis tlodi, anabledd a/neu gyswllt â Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs). Yn aml, effeithiau niweidiol gwahardd yw'r union ffactorau sy'n arwain at wahardd yn y lle cyntaf, ynghyd ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol, risg o ddigartrefedd ac iechyd meddwl sy'n dirywio.

Mae gweledigaeth Llywodraeth Cymru yn un am system addysg gynhwysol. I wireddu'r weledigaeth honno, mae camau gweithredu'n cael eu cymryd i gynorthwyo plant a phobl ifanc sy'n wynebu risg o gael eu gwahardd i aros mewn addysg brif ffrwd. Mae hyn yn cynnwys:

- defnyddio ein dull o ran atebolrwydd i gydnabod ysgolion cynhwysol ac i leihau'r cymhellion i dynnu disgyblion allan o ysgolion;
- datblygu fframwaith, fel rhan o'r dull ysgol gyfan o fynd ar drywydd iechyd a llesiant, a fydd yn rhoi arweiniad i ysgolion ynghylch sut i wreiddio llesiant drwyddi draw yn yr ysgol;
- cynorthwyo ysgolion i ddeall pam fod plant yn profi anawsterau yn yr ysgol sy'n gallu arwain at ymddygiad sy'n achosi iddynt gael eu gwahardd; a hefyd

- y ddeddfwriaeth Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg, a fydd yn sicrhau bod anghenion yr holl ddysgwyr ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY) yn cael eu hadnabod yn gynnar a bod y cymorth cywir yn cael ei drefnu.

Mae plant a phobl ifanc sydd wedi cael eu cam-drin, eu hesgeuluso ac wedi cael Profiadau Niweidion eraill yn ystod Plentyndod, megis byw gyda thrais domestig a rhiant yn camddefnyddio alcohol a sylweddau, yn wynebu mwy o risg o afiechyd meddwl ac emosiynol a'r unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol a all ddod yn sgîl hyn. Fel a nodir uchod, gallant hefyd arwain at wahardd o'r ysgol. Gall yr effeithiau gael eu teimlo trwy gydol cwrs bywyd.

Mae Llywodraeth Cymru wedi darparu cyllid i sefydlu'r Hwb Cymorth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod i gynyddu dealltwriaeth broffesiynol a chymdeithasol am Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a chymorth proffesiynol a chymdeithasol gyda hwy ac i newid ffyrdd o feddwl ac ymddygiad. Hyd yma, mae'r Hwb wedi darparu a chynnig hyfforddiant i nifer o sectorau, gan gynnwys addysg, tai, gwasanaethau ieuencid, gwasanaethau cymorth i ffoaduriaid a cheiswyr lloches, chwaraeon, ymwelwyr iechyd a byrddau gwasanaethau cyhoeddus. Yn ogystal â'r hyfforddiant, mae'r Hwb wedi cynnal:

- ymgyrch ymwybyddiaeth gyhoeddus o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod
- arolwg sylfaenol o lefel ymwybyddiaeth gweithwyr proffesiynol mewn gwasanaethau cyhoeddus o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod
- cyfres o ddigwyddiadau ymgysylltu â rhanddeiliaid a fydd yn trefnu ac yn mireinio polisi'r Llywodraeth hon ar Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod.

Mae'r strategaeth hefyd yn rhoi pwyslais cryf ar bontio'r cenedlaethau i helpu i fynd i'r afael â materion unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol. Gall pontio'r cenedlaethau fod ar sawl ffurf ond mae fel arfer yn cynnwys ystod o brosesau sydd wedi'u cysylltu â'i gilydd i feithrin perthnasoedd cadarnhaol rhwng cenedlaethau sy'n dwyn budd i bawb o ganlyniad. Bydd y strategaeth yn annog yr holl fyrdau iechyd ledled Cymru i sefydlu, gwreiddio a thyfu ymarfer sy'n pontio'r cenedlaethau er mwyn hybu a chefnogi gweithgarwch sy'n ystyrlon ac yn dwyn budd i bobl ifanc a phobl hŷn fel ei gilydd.

I bwysleisio rhai enghreifftiau o fentrau sy'n pontio'r cenedlaethau mae'r strategaeth yn nodi enghreifftiau o'r canlynol:

- Yr "Arwyr Digidol" (gwirfoddolwyr ifainc) fel enghraifft o hyn sydd wedi creu dros 4,800 o Arwyr Digidol sy'n annog preswylwyr mewn cartrefi gofal a chleifion mewn ysbytai i ymgysylltu â thechnoleg.
- Enghraifft arall a roddir yw'r rhaglen sy'n pontio'r cenedlaethau a arweinir gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan 'Ffrind I Mi'. Mae'r gwasanaeth hwn yn

defnyddio dull cymuned dosturiol o fynd ar drywydd llesiant. Mae wedi'i fwriadu i ganfod a helpu unrhyw un sy'n teimlo'n unig neu ar wahân i hwyluso proses i ailgysylltu â'u cymunedau.

- Fe wnaeth Comisiynydd Plant Cymru a'r Comisiynydd Pobl Hŷn sefydlu'r Hwb #CenedlaethauYnghyd sy'n darparu rhagor o wybodaeth ac ystod o adnoddau am ymarfer sy'n pontio'r cenedlaethau.
- Mae hybiau cymunedol Cyngor Caerdydd wedi cynnig darparu dosbarthiadau ioga sy'n pontio'r cenedlaethau yn y dyfodol.
- Un o'r blaenoriaethau allweddol dan y flaenoriaeth i feithrin ymwybyddiaeth a hybu agweddau cadarnhaol yw trefnu 'uwchgynhadledd genedlaethol i drafod yr argymhellion yn yr adroddiad ar yr adolygiad o bontio'r cenedlaethau a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru er mwyn rhannu arfer da ac ystyried gweithredu pellach.

Eglurwch sut y mae'r cynnig yn debygol o effeithio ar hawliau plant.

Ni fydd y strategaeth yn cael unrhyw effeithiau sylweddol, boed yn rhai negyddol neu gadarnhaol, ar hawliau plant. Fodd bynnag, fel a nodir uchod, ceir nifer o fentrau a blaenoriaethau o fewn y strategaeth a fydd yn cyfrannu at gefnogi rhai o erthyglau Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Er enghraifft:

- Mae'r strategaeth yn amcanu at wella a chydgysylltu gwasanaethau a fydd yn hybu cyfleoedd i blant gymdeithasu gyda grwpiau eraill o blant sy'n cefnogi erthygl 15 (rhyddid i gymdeithasu).
- Mae hefyd yn amcanu at gefnogi gwasanaethau a gweithgareddau cymorth sy'n darparu cyfleoedd i blant ymgysylltu a chysylltu ag eraill, sy'n gweithio i gefnogi erthygl 31 (hamdden, chwarae a diwylliant).