Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**

Creu cymunedau cydnerth

Communities Connected Consultancy Ltd

Hydref 2018

Noddir gan **Lywodraeth Cymru**
Sponsored by **Welsh Government**

Cynnwys

Manylion cyswllt

Gofal Cymdeithasol Cymru
South Gate House
Wood Street
Caerdydd
CF10 1EW

Ffôn: 0300 3033 444
Minicom: 029 2078 0680

E-bost: gwybodaeth@gofalcymdeithasol.cymru
gofalcymdeithasol.cymru

@GofCymdeithasol

© 2018 Gofal Cymdeithasol Cymru

Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn na'i gadw mewn system adferadwy na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull na thrwy unrhyw gyfrwng heb ganiatad ysgrifenedig Gofal Cymdeithasol Cymru ymlaen llaw. Dylai ymholiadau am atgynhyrchu y tu hwnt i'r hyn a ganiateir yn benodol gan y gyfraith gael eu hanfon at Brif Weithredwr Gofal Cymdeithasol Cymru yn y cyfeiriad a roddir uchod.

Fformatau eraill:

Mae'r ddogfen hon ar gael mewn print bras a fformatau eraill, os oes angen.

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.

Creu cymunedau cydnerth

Crynodeb

Mae'r adroddiad hwn yn datblygu ein dealltwriaeth o gydnerthedd cymunedol. Mae'n casglu tystiolaeth o sawl gwahanol ffynhonnell ac yn cyflwyno arfer da o ran yr hyn sy'n llwyddo i greu cymunedau cydnerth mewn ffordd glir. Mae cynyddu cydnerthedd cymunedol yn helpu i gyflawni rhan allweddol o Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) (2014) (y Ddeddf). Mae'r Ddeddf honno a Deddf Llesiant a Chenedlaethau'r Dyfodol (2015) (y Ddeddf Cenedlaethau'r Dyfodol) yn cynnig cyfle i greu dulliau cryf a chydlynol o wella llesiant a chydnerthedd cymunedau ar draws sectorau yng Nghymru.

Cyflwynir yr adroddiad hwn mewn pedair adran allweddol.

Adran 1: Adolygiad o lenyddiaeth

Mae'r adran hon yn crynhoi'r dystiolaeth a gasglwyd o amrywiaeth eang o lenyddiaeth. Mae'n archwilio beth mae'r dystiolaeth yn ei ddweud am sut mae cydnerthedd yn cael ei ddiffinio a'r themâu arfer da sy'n sail i ddulliau o ddatblygu cydnerthedd cymunedol. Yna, cyflwynir rhai o'r prif ddulliau a ddaeth i'r amlwg o'r llenyddiaeth a adolygwyd. Mae'r rhain yn cynnwys Datblygu Cymunedol, Cydgynhyrchu, Mentrau Cysylltu Pobl, Cydlynwyr Ardal Leol, Sefydliadau Angori, Bancio amser, hunangymorth a mwy. Rhoddir ystyriaeth hefyd i'r rôl y gallai awdurdodau lleol a sefydliadau eraill ei chwarae i gefnogi mwy o gydnerthedd cymunedol.

Adran 2: Tystiolaeth o ymarfer ac astudiaethau achos

Ar ôl cyfweld â gweithwyr proffesiynol allweddol/arweinwyr yn y maes a grwpiau ffocws dinasyddion, a chasglu astudiaethau achos allweddol, rydym wedi crynhoi themâu arfer da sy'n dod i'r amlwg. Rydym ni'n esbonio beth a olygir gan gydnerthedd cymunedol o safbwynt ymarfer, ochr yn ochr â dysgu am ddulliau o greu cydnerthedd cymunedol. Trafodir hefyd sut rydym yn gwybod bod y dulliau arfer da hyn yn gwneud gwahaniaeth.

Tynnir sylw at gyfres o astudiaethau achos o ymarfer a llenyddiaeth. Mae'r rhan gyntaf yn rhoi gwybodaeth fanwl am bedair menter sy'n cynyddu cydnerthedd cymunedol yng Nghymru ar hyn o bryd. Mae'r ail ran yn rhoi croestoriad o astudiaethau achos cryno o Gymru a thu hwnt. Mae'r rhain yn taflu mwy o oleuni ar ddulliau sy'n cael eu defnyddio ledled y Deyrnas Unedig.

Adran 3: Trafodaeth ac egwyddorion drafft ar gyfer cynyddu cydnerthedd cymunedol

Mae'r holl themâu sy'n dod i'r amlwg ynglŷn â beth sy'n cynyddu cydnerthedd cymunedol yn cael eu dwyn ynghyd a'u trafod yn yr adran hon. Mae themâu allweddol yn cynnwys pwysigrwydd canolbwyntio ar hybu llesiant, er enghraifft trwy ddefnyddio'r Pum Llwybr tuag at Lesiant (New Economics Foundation (NEF, 2013), a'r angen i helpu pobl i ddod o hyd i ffyrdd o gymdeithasu a chysylltu ag eraill yn eu cymuned. Mae themâu eraill yn cynnwys annog y cyhoedd i gymryd rhan ac i weithwyr proffesiynol weithio gyda phobl leol i gydgynhyrchu'r gwasanaethau y bydd arnyn nhw eu hangen yn y dyfodol. Roedd y rhai a gymerodd ran yn yr ymchwil wedi rhoi eu barn ynglŷn â pha egwyddorion arfer da sy'n sail i gynyddu cydnerthedd cymunedol yn llwyddiannus. Mae'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu yn adlewyrchu arfer gorau a amlygwyd yn y llenyddiaeth, ac fe ddatblygon ni gyfres o egwyddorion allweddol i helpu pobl eraill i gryfhau cymunedau.

Adran 4: Casgliad ac argymhellion

Cyflwynwn gasgliadau o'r ymchwil ac argymhellion, er mwyn i Ofal Cymdeithasol Cymru a'i bartneriaid allweddol eu hystyried, o ganfyddiadau eang y gwaith ymchwil.

Cydnabyddiaeth

Rydym ni'n ddiolchgar iawn i bob aelod o'r sefydliadau, grwpiau neu gymunedau a gyfrannodd mewn rhyw ffordd neu'i gilydd at gyflawni'r gwaith ymchwil hwn a'i ganfyddiadau.

Diolch i chi i gyd.

Gweler Atodiad A am restr.

Einir Roberts, Leanne Teichner a Bethan Webber
Ymgynghorwyr Cyswllt, Cymunedau Cysylltiedig

Mae Communities Connected Consultancy Ltd yn rhwydwaith Cymru gyfan o ymgynghorwyr profiadol ag arbenigeddau amrywiol sy'n gweithio ar y cyd ledled Cymru.

Gellir cysylltu â **Communities Connected** trwy:
dawndavies@communitiesconnected.org.uk

http://www.communitiesconnected.org.uk
(dangosir proffiliau Ymgynghorwyr Cyswllt ar y wefan.)

Gofal Cymdeithasol Cymru

Cynnwys

Cyflwyniad 7

1. **Adran 1:** **Adolygiad o lenyddiaeth** 8
   Gweler tudalen gynnwys yr Adran 9

2. **Adran 2:** **Tystiolaeth o ymarfer ac astudiaethau achos** 31
   2.1 Cyflwyniad a methodoleg 32
   2.2 Beth ydyn ni'n ei olygu gan gydnerthedd cymunedol – safbwynt ymarfer 32
   2.3 Astudiaethau achos o ymarfer yng Nghymru 33
   2.4 Astudiaethau achos cryno (o Gymru a thu hwnt) 45

3. **Adran 3:** **Trafodaeth ac egwyddorion ar gyfer cynyddu cydnerthedd cymunedol** 49
   3.1 Trafodaeth 50
   3.2 Beth ydyn ni wedi'i ddysgu o ymarfer am ddefnyddio gwahanol ddulliau o Greu cydnerthedd cymunedol? 61
   3.3 Egwyddorion drafft 62

4. **Adran 4:** **Casgliad ac Argymhellion** 65
   4.1 Casgliad 66
   4.2 Argymhellion 67

Llyfryddiaeth 69

Atodiadau 76
   A Rhestr o sefydliadau, grwpiau a chymunedau a gyfrannodd . . 76
   B Pum llwybr tuag at lesiant 77

Cyflwyniad

Mae creu cymunedau cryf a chydnerth yn bwysig i gyflawni rhan allweddol o Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) (2014). Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (2015) hefyd yn cynnig 5 ffordd allweddol o weithio a photensial clir i ddatblygu ymateb cydlynol. Yn ogystal â llesiant, mae'r ddwy yn canolbwyntio ar gyfranogiad dinasyddion, ymatebion sy'n canolbwyntio ar y dinesydd, atal ac ymyrraeth gynnar, a chydgynhyrchu.

Yn yr adroddiad hwn, mae Communities Connected, dan gontract Gofal Cymdeithasol Cymru, yn archwilio dulliau o gynyddu cydnerthedd cymunedol, yn seiliedig ar lenyddiaeth bresennol, safbwyntiau ymarferwyr allweddol yn y maes a dinasyddion. Mae hyn yn darparu sylfaen dystiolaeth hwylus i lywio ac arwain ymarfer yng Nghymru.

I gynyddu dealltwriaeth ymhellach, datblygwyd astudiaethau achos sy'n rhannu gwersi a ddysgwyd o'r maes ac yn annog defnyddio amrywiaeth o ddulliau. Mae egwyddorion sylfaenol, wedi'u seilio ar arfer da o ran yr hyn sy'n llwyddo i ddatblygu cydnerthedd cymunedol yng Nghymru a thu hwnt, wedi cael eu llunio hefyd er mwyn ymgynghori arnyn nhw'n ehangach.

Archwiliwn ddulliau sy'n gallu hybu cydnerthedd cymunedol, llesiant ac ansawdd bywyd. Mae hyn yn cyd-fynd â beth mae dinasyddion yn dweud maen nhw ei eisiau h.y. parhau i fyw'n annibynnol gartref/yn eu cymuned (Windle a Bennet, 2012; Comisiynydd Pobl Hŷn; Roberts, 2010). Gall y dulliau hyn hefyd helpu i atal neu ohirio'r angen i wasanaethau statudol ymyrryd a lleihau costau gofal.

Cyflwynir yr adroddiad hwn ar ffurf sy'n ceisio helpu darllenwyr i ddeall y sefyllfa, yn hytrach na'u llethu ag ymadroddion gwyddonol a damcaniaethol. Ei nod yw ehangu a chynyddu dealltwriaeth pobl o'r sylfaen dystiolaeth a gwersi a ddysgwyd o ymarfer.

Terminoleg – Yn yr adroddiad hwn:

- Mae'r term **dulliau** yn cael ei ddefnyddio yn ei ystyr ehangaf.
- Defnyddir y termau **prosiect** neu **fenter** er hwylustod, ond maen nhw'n cynrychioli amrywiaeth eang o raglenni neu weithgareddau wedi'u trefnu mewn cymunedau.
- Defnyddir y term **gweithiwr proffesiynol neu ymarferydd** er hwylustod, ac mae'n cynnwys unrhyw un sy'n cyflawni rôl broffesiynol am dâl neu'n ddi-dâl.
- Defnyddir y term **pobl** er hwylustod, ac mae'n cynnwys unigolion, pobl sy'n cael cymorth, gofalwyr, y cyhoedd.
- Mae'r **trydydd sector** yn cynnwys y sectorau gwirfoddol a chymunedol.
- Mae **gwasanaethau cymorth** yn cynnwys gwasanaethau a ddarperir gan y sector cyhoeddus, y trydydd sector neu'r sector preifat.

Pethau eraill i'w nodi:

- Dangosir dyfyniadau mewn ***llythrennau italig***.

Creu cymunedau cydnerth

Rhan 1: Adolygiad o lenyddiaeth

Cynnwys

1.1 Cyflwyniad a methodoleg . . . 11

1.2 Diffinio cydnerthedd cymunedol . . . 11

1.2.1 Diffiniad o gydnerthedd . . . 11

1.2.2 Beth yw'r gwahaniaeth rhwng llesiant a chydnerthedd? . . . 12

1.2.3 Diffinio cymuned . . . 13

1.3 Beth mae'r llenyddiaeth a adolygwyd yn ei ddweud wrthym ni am gydnerthedd cymunedol? . . . 13

1.3.1 Beth yw themâu allweddol (o lenyddiaeth) cynyddu cydnerthedd cymunedol? . . 13

Gwybodaeth leol . . . 13

Rhwydweithiau a pherthnasoedd cymunedol . . . 13

Asedau cymunedol . . . 14

Ymgysylltu . . . 15

Prosiectau cymunedol . . . 15

Cydweithio - cymunedau a darparwyr gwasanaethau (Cydgynhyrchu) . . . 15

Cyfathrebu effeithiol . . . 16

Hwyluswyr cymunedol . . . 16

Mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd . . . 16

Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau . . . 17

Hybu iechyd . . . 17

Adnoddau a buddsoddi economaidd . . . 18

Gwaith amlasiantaethol cydweithredol . . . 18

1.3.2 Rhybuddion a chafeatau . . . 18

1.3.3 Crynodeb o sut mae rhai o'r gwahanol elfennau'n cyd-fynd â'i gilydd . . . 19

1.4 Gwahanol ddulliau o gynyddu cydnerthedd cymunedol . . . 19

1.4.1 Dulliau datblygu cymunedol a chydgynhyrchiol . . . 19

Ymyrraeth Cysylltu Pobl . . . 20

Datblygu cymunedol seiliedig ar asedau . . . 21

Cydlynwyr ardal leol . . . 21

Bancio Amser . . . 22

1.4.2 Dulliau a arweinir gan y gymuned . . . 23

Caredigrwydd a chymdogrwydd . . . 24

Grwpiau hunangymorth . . . 24

Angorion cymunedol . . . 25

Cynnwys rhan 1

1.4.3 Dulliau a arweinir gan wasanaethau 26
Presgripsiynu Cymdeithasol 26
Mentrau Cymdeithasol a Microfentrau 27
1.4.4 Gwirfoddoli 28
1.4.5 Cafeatau 29
1.5 Rôl cyrff cyhoeddus wrth gefnogi cydnerthedd cymunedol 29
1.6 Casgliad yr adran 30

1.1 Cyflwyniad a methodoleg

Mae corff cynyddol o ymchwil yn dangos pa mor bwysig yw cryfhau neu ddatblygu cydnerthedd cymunedol, yn enwedig ar adeg pan fo gofynion yn cynyddu a chyllidebau sector cyhoeddus yn tynhau.

Fe chwilion ni am lenyddiaeth berthnasol a adolygwyd gan gymheiriaid a llenyddiaeth lwyd am gyfnod penodol yn ystod mis Ionawr 2018. Taflwyd y rhwyd mor eang â phosibl gan ddefnyddio chwilotwyr allweddol fel Google Scholar a Pub Med, a gwefannau fel y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (SCIE), y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) a'r Gyfnewidfa Datblygu Cymunedol Fyd-eang. Amlygwyd ffynonellau perthnasol posibl trwy ddefnyddio geiriau allweddol (cydnerthedd, cydnerthedd cymunedol, cydnerthedd a llesiant, Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a chydnerthedd a chanolbwyntio ar y Dinesydd). Darparwyd ffynonellau eraill o wybodaeth, fel adroddiadau lleol neu genedlaethol, gan gysylltiadau presennol Gofal Cymdeithasol Cymru neu Communities Connected.

Nod y chwiliad llenyddiaeth oedd dod o hyd i enghreifftiau neu dystiolaeth o arfer da o ran dulliau a phrosiectau neu weithgareddau sy'n datblygu neu'n cynnal cydnerthedd cymunedol. Adolygwyd amrywiaeth o lenyddiaeth berthnasol yn feirniadol. Roedd yr holl gyhoeddiadau a adolygwyd wedi'u hysgrifennu yn Saesneg. Nid oedd chwiliadau penodol am gydnerthedd a'r Ddeddf wedi arwain at unrhyw ganlyniadau, heblaw am y Pecyn Cymorth Anatomi Cydnerthedd (Gofal Cymdeithasol Cymru a Blood, 2017), sy'n rhoi rhagor o dystiolaeth ddefnyddiol o'r hyn sy'n cyfrannu at gydnerthedd unigol pobl hŷn, yn arbennig. Er bod ei bwyslais yn wahanol i'r gwaith ymchwil hwn, gwneir cysylltiadau lle y bo'n bosibl.

1.2 Diffinio cydnerthedd cymunedol

1.2.1 Diffiniad o gydnerthedd

Nid yw'n rhwydd diffinio cydnerthedd. Yn draddodiadol, fe'i cysylltwyd yn bennaf â chael eich traed oddi tanoch ar ôl digwyddiad trawmatig fel trychineb amgylcheddol (Patel et al, 2017; Walker, 2015; Iparragirre, 2015). Ond mae llenyddiaeth gyfoes yn ehangu'r disgrifiad o gydnerthedd i fod yn gysyniad ar gyfer bywyd beunyddiol unigolion a chymunedau.

Mae Windle (2011) yn rhoi diffiniad bras defnyddiol i ychwanegu ato:

Cydnerthedd yw'r broses o drafod, rheoli ac addasu i ffynonellau sylweddol o straen neu drawma. Mae asedau ac adnoddau o fewn yr unigolyn, ei fywyd a'r amgylchedd yn hwyluso'r gallu hwn i addasu a sefyll yn gryf yn wyneb adfyd. Bydd pobl yn profi cydnerthedd mewn ffyrdd gwahanol ar hyd eu hoes.

Mae un adolygiad yn cyflwyno'r hyn y mae'n credu yw'r *diffiniad mwyaf cytunedig* o gydnerthedd. Fe'i diffinnir fel *addasu tasgau bywyd "yn llwyddiannus" yn wynebu anfantais gymdeithasol neu amodau niweidiol iawn* (a ddyfynnir yn Harrop et al, nd. tud. 4). Fodd bynnag, oherwydd ei symlrwydd, nid yw'n ystyried bod cydnerthedd yn amrywio dros amser neu yn ystod bywyd unigolyn, na chyd-destun cydnerthedd cymunedol, y mae mwy a mwy o bobl yn credu eu bod yn ffactorau pwysig (Harrop et al, nd).

Mae'r syniad o gydnerthedd *cymunedol* yn symud oddi wrth gydnerthedd 'goroesi' sy'n gysylltiedig â thrychineb i gydnerthedd mwy 'addasol', er mai cymysgedd o'r ddau yw'r nod yn aml. Mae'r elfennau a amlinellir isod yn dylanwadu ar sut mae'r term cydnerthedd cymunedol yn cael ei

ddefnyddio yn yr adroddiad hwn ac mewn trafodaethau diweddarach ag ymarferwyr a dinasyddion. Mae'r rhain yn cynnwys:

- **adnodd** y gall pobl ei ddefnyddio (Iparragirre, 2015).
- y canlyniad pan fydd **galluoedd** sefydliad (neu unigolyn/cymuned) **yn rhyngweithio â'i amgylchedd** (Gibson a ddyfynnir yn Patel et al, 2017).
- dychwelyd i gyflwr blaenorol ar ôl bod o dan bwysau. Mae'n fwy nag ymdopi; mae'n golygu **cael eich traed oddi tanoch** neu hyd yn oed **ffynnu** (Iparragirre, 2015).
- gallu'r gymuned i ymdopi'n dda yn ystod adegau o her a chaledi trwy'r **dulliau sydd ar gael iddi** (Fisher, 2016)
- gwrthsefyll straen (Gaugler et al, 2007).
- gallu, sgiliau a gwybodaeth cymuned sy'n ei galluogi i **gymryd rhan yn llawn** wrth adfer ar ôl trychineb (Norris et al, a ddyfynnir yn Patel et al, 2017).
- gallu **adfer** yn gyflym neu'n rhwydd o anffawd, sioc, salwch, ac ati, neu **wrthsefyll** eu heffeithiau; cadernid, y gallu i addasu (The Oxford English Dictionary).
- cydnerthedd addasol yw gallu ardaloedd lleol i **ymateb** i argyfyngau, datblygu eu **hadnoddau** ac **addasu** i amgylchiadau sy'n newid yn y dyfodol (Walker, 2015; Oxfam, 2016; Walker, 2015; Harrop et al, nd).

Mewn un astudiaeth (Mguni et al, 2012), roedd aelodau cymuned wedi cysylltu cydnerthedd yn gryf â'r canlynol:

- *croesawu ffrindiau/teulu draw i gael diod neu bryd o fwyd*
- *gallu gwneud penderfyniadau*
- *aros i siarad â phobl yn fy nghymdogaeth yn rheolaidd*
- *gallu ffurfio fy marn fy hun am bethau*
- *teimlo fel petawn i'n gallu goresgyn anawsterau*

Mae mwy a mwy o bobl yn credu y dylai cydnerthedd gael ei ystyried yn broses yn hytrach na nodwedd neu ganlyniad yn unig (Harrop et al, nd). Credir bod cydnerthedd yn rhywbeth y gellid ei ddatblygu dros amser trwy leihau risgiau a pheryglon, a chynyddu ffactorau amddiffynnol, er enghraifft, trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau Datblygu Cymunedol. Bydd hyn yn hybu llesiant ac yn cynyddu'r gallu i wrthsefyll straen ac adfyd (Harrop et al, nd; Norris et al, 2017).

Mae cydnerthedd yn cael ei ystyried yn rhywbeth cadarnhaol bron bob tro. Fel y canfu Patel et al (2017) mewn 80 papur a adolygwyd, mae'n cael ei gysylltu â chynyddu gallu lleol, adnoddau a chymorth cymdeithasol, a lleihau risgiau, camgyfleu a thrawma.

1.2.2 Beth yw'r gwahaniaeth rhwng llesiant a chydnerthedd?

Mae'r Ddeddf yn canolbwyntio'n bennaf ar lesiant, gan ei ddisgrifio fel sail i'r system gofal a chymorth gyfan, ac mae'n tynnu sylw at sut mae atal ac ymyrraeth gynnar yn gallu helpu i'w hybu. Mae hefyd yn cydnabod bod pobl yn gallu cael eu grymuso gan wybodaeth, cyngor a chymorth, a thrwy gyfrannu at ddylunio a rhedeg gwasanaethau (taflen ar lesiant i gyd-fynd â'r Ddeddf, 2016).

Cynnwys rhan 1

Mae Mguni et al (2012) yn cyfleu'r gwahaniaeth rhwng cydnerthedd a llesiant cymunedol mewn ffordd ddefnyddiol (2012):

*Mae **llesiant** yn disgrifio a chyfleu cyflwr seicolegol ar adeg benodol. Syniad cymhleth ydyw sy'n amrywio yn dibynnu ar y cyd-destun a'r unigolyn. Mae'n dwyn ynghyd nifer o ffactorau seicogymdeithasol gwahanol, ond cysylltiedig, sy'n amrywio o foddhad, i hapusrwydd a chydnerthedd, neu gadernid meddyliol.*

*Fodd bynnag, nid yw **cydnerthedd** yn ymwneud cymaint ag adeg benodol; mae'n ddeinamig, gan ystyried y gorffennol a'r dyfodol. Gall rhywun ddatblygu cydnerthedd cyn wynebu argyfwng a bod yn fwy tebygol o ymdopi â phroblemau a allai fod ar y gorwel (Mguni et al, 2012).*

1.2.3 Diffinio cymuned

Er bod cymunedau'n bodoli mewn lleoliadau daearyddol diffiniedig, mae'n bwysig ein bod ni hefyd yn meddwl amdanyn nhw fel cysyniadau ehangach, yn yr ystyr y gall pobl ddewis pa gymuned i berthyn iddi. Gallai'r cymunedau hyn gael eu diffinio gan ffactor cyffredin fel oedran, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, hil, crefydd, iaith neu ddiwylliant.

1.3 Beth mae'r llenyddiaeth a adolygwyd yn ei ddweud wrthym ni am gydnerthedd cymunedol?

1.3.1 Themâu allweddol cynyddu cydnerthedd cymunedol

Mae'r adran hon yn amlygu elfennau allweddol, argymhellion a rhybuddion sy'n dod i'r amlwg o'r llenyddiaeth. Cododd sawl thema droeon wrth adolygu'r dystiolaeth. Elfennau craidd yw'r rhain sy'n cefnogi cymunedau gwydn.

Gwybodaeth leol

Ystyrir mai gwybodaeth leol yw un o gonglfeini allweddol cynyddu cydnerthedd cymunedol. Dyma'r wybodaeth sydd gan y gymuned ei hun, er enghraifft am hyfforddiant ac addysg, a pha mor effeithiol yw cyfathrebu lleol (Patel et al, 2017; Walker, 2015; Fisher, 2016; SMG, 2015). Mae'n bwysig ychwanegu at y cyd-destun lleol (Miller a Whitehead, nd).

Mae tystiolaeth yn dangos bod modd cynyddu cydnerthedd gofalwyr di-dâl trwy eu helpu i gael gwybodaeth am wasanaethau a ffynonellau cymorth (Windle a Bennet, 2012).

Rhwydweithiau a pherthnasoedd cymunedol

Mae tystiolaeth gref fod unigolion a chymunedau'n "fwy cydnerth o lawer" pan fydd pobl wedi'u cysylltu â'i gilydd trwy rwydweithiau (neu glymau) cymdeithasol cryf, ac yn ffurfio uned gyfan gydlynol (Patel et al, 2017; Walker, 2015, Blood, 2017). Mae rhwydweithiau cymdeithasol cryf yn amddiffyn pobl yn erbyn effaith straen (meddyliol neu gorfforol) ac yn meithrin cydnerthedd (Fisher, 2016; NIHR, nd; NEF, 2013). Mae James a Cutts (2017) yn dweud bod unigolion yn cael eu grymuso mwy, bod eu llesiant yn cynyddu a'u bod nhw'n fwy awyddus i gymryd rhan os ydyn nhw'n byw mewn cymuned gydgefnogol, lle mae pobl yn fodlon helpu a chefnogi ei gilydd. Weithiau, mae aelodau'r gymuned yn mynegi'r teimlad hwn o gysylltiad fel aros i siarad â phobl yn y gymdogaeth (Mguani et al, 2012).

Mae rhywfaint o dystiolaeth yn awgrymu bod "ansawdd" perthnasoedd dynol yn gwneud gwahaniaeth hefyd (Fisher, 2016). Mae tybiaethau ynglŷn â'r cymorth sydd ar gael, a boddhad ag ansawdd y cymorth, yn arwyddion mwy cyson o lesiant ymhlith gofalwyr di-dâl na maint y rhwydwaith a lefel y cymorth a roddir mewn gwirionedd (Windle a Bennet, 2012). Mae'r ffactorau sy'n pennu natur cymuned â chysylltiadau cryf yn cynnwys ymddiriedaeth, gwerthoedd a rennir a pharch (Patel et al, 2017; Fisher, 2016; Haslewood, 2016).

Mae tystiolaeth yn dangos bod cyfalaf cymdeithasol (gwerth perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol sy'n hwyluso gweithredu ar y cyd er budd pawb mewn cymuned), yn gallu cael ei gynyddu yn y tymor byr trwy ddatblygu gallu (Fisher, 2016). Gellir gwella cyfalaf cymdeithasol a chydnerthedd cymunedol ymhellach trwy gynorthwyo grwpiau i ymestyn eu cysylltiadau y tu hwnt i rwydweithiau lleol (Oxfam, 2016; Weingärtner et al, 2017)

Asedau cymunedol

Mae cynorthwyo cymunedau i ddefnyddio eu hasedau'n effeithiol yn hollbwysig (Walker, 2015). Mae cydnabod yr asedau sy'n bodoli mewn cymuned, gan gynnwys sgiliau a gwybodaeth y bobl eu hunain, a defnyddio rhwydweithiau sydd eisoes yn bodoli, yn bwysig i ddatblygu cydnerthedd cymunedol (Walker, 2015; Fisher, 2016). Bydd ymroi amser i ddeall pa rwydweithiau (unigolion pwysig a grwpiau) sydd ar gael neu heb fod ar gael i rywun, yn dangos ffynonellau cymorth presennol a bylchau i'w datblygu (Haslewood, 2016).

Mae'n bosibl na fydd adnoddau unigol i ddatblygu cydnerthedd yn cael eu sbarduno oni bai bod yr amgylchedd (deddfwriaeth, polisi a gwasanaethau) yn hwyluso cyfleoedd i drafod, rheoli ac addasu (Windle a Bennet, 2012; Blood, 2017).

Er mwyn i gynllunio a chomisiynu gael eu seilio ar asedau (yn hytrach na bod yn ymwybodol o asedau), *bydd angen newid sylfaenol oddi wrth wasanaethau cyffredin wedi'u seilio ar ymarfer i ymarfer wedi'i seilio ar asedau, a gefnogir gan newid ategol o gomisiynu cyffredin i gomisiynu ar sail asedau. Edrychir ar ganlyniadau bywyd cyfan, gan ddefnyddio'r holl asedau yn hytrach na rhai sefydliadol yn unig, defnyddio cydgynhyrchu, cydnabod a chefnogi hunangymorth yn benodol, cynnwys pobl a chymunedau fel cyfranogwyr cydradd wrth wneud penderfyniadau, a newid perthnasoedd a rolau unigolion allweddol…. Mae angen canolbwyntio ar ganlyniadau bywyd cyfan a chymuned gyfan, ac ar asedau cymunedau a sefydliadau.* (Field a Miller, 2017).

Gellir cyflawni hyn pan fydd:

Pobl a chymunedau;

- *yn cynhyrchu canlyniadau gyda sefydliadau trwy gydgynhyrchu a hunangymorth*
- *yn gyfranogwyr cydradd wrth wneud penderfyniadau, ac yn ymwneud yn llawn â chyflenwyr ac ar draws sectorau*
- *yn gydgomisiynwyr, yn gyflenwyr sy'n ymwneud yn llawn, pan fydd cydweithredu helaeth rhwng cyflenwyr o fewn ac ar draws sectorau, ac arweinyddiaeth systemau ar raddfa eang.*

Prosesau comisiynu;

- *yn defnyddio asedau pobl, cymunedau a sefydliadau'n rhagweithiol*
- *yn cefnogi perthnasoedd newydd*
- *yn defnyddio comisiynu datganoledig, aml-lefel.* (Field a Miller, 2017).

Cynnwys rhan 1

Ymgysylltu

Mae'n hollbwysig bod gweithwyr proffesiynol yn datblygu'r *sgiliau a'r cymhwysedd i ymgysylltu â dinasyddion* (Fisher, 2016). Ystyrir bod ymgysylltu a chydgynhyrchu o ddifrif â chymunedau a gweithwyr proffesiynol yn *ffactor craidd hanfodol yn y broses cryfhau cymunedol* (Miller a Whitehead, nd). Os ymgysylltir â phobl, yn aml byddan nhw'n magu hyder ac yn dechrau cymryd rhan mewn gweithgareddau yn y gymuned ehangach, sy'n cynyddu llesiant a gwydnwch.

Mae tystiolaeth yn dangos bod *mentrau grymuso ac ymgysylltu yn gallu arwain at ganlyniadau cadarnhaol i'r unigolion sy'n ymwneud â nhw'n uniongyrchol: mwy o hunaneffeithiolrwydd, hyder a hunan-barch, grymuso personol, gwell rhwydweithiau cymdeithasol; ymdeimlad cryfach o gymuned a diogelwch a gwell mynediad at addysg, gan arwain at fwy o sgiliau a chyflogaeth* â thâl. *Mae ymchwil yn dangos bod ymwneud yn uniongyrchol â mentrau grymuso/ymgysylltu cymunedol yn arwain at fuddion iechyd sylweddol i unigolion hefyd, gan gynnwys gwelliannau i'w hiechyd corfforol a meddyliol, ymddygiad cysylltiedig ag iechyd ac ansawdd bywyd* (Fisher, 2016). Adroddir hefyd bod hunan-barch uchel a hunanddelwedd gadarnhaol yn amddiffyn yn erbyn effeithiau adfyd ac yn hybu canlyniadau cadarnhaol (Harrop et al, nd).

Prosiectau cymunedol

Mae prosiectau Datblygu Cymunedol yn hybu cyfranogiad cymunedol ac yn cryfhau rhwydweithiau cymdeithasol anffurfiol trwy helpu pobl i ddod at ei gilydd i gefnogi achosion neu ddiddordebau cyffredin e.e. yr amgylchedd neu ofalu. Maen nhw'n defnyddio dulliau grymuso i gynyddu hunan-barch a hyder, gan amlygu a manteisio ar sgiliau sydd heb eu defnyddio (Fisher, 2016; Murray a Wright-Bevan, 2015). Mae hyn i gyd yn hybu llesiant a chydnerthedd cymunedol.

Cydweithio – cymunedau a darparwyr gwasanaethau

Cydgynhyrchu

Mae nodau Datblygu Cymunedol wedi esblygu'n egwyddorion cydgynhyrchu (neu weithio ar y cyd) o fewn iechyd cyhoeddus, gwaith cymdeithasol a Datblygu Cymunedol. Mae Fisher (2016) yn crynhoi cydgynhyrchu fel hyn:

Unigolion, cymunedau a sefydliadau gwasanaethau cyhoeddus sydd â'r sgiliau, y wybodaeth a'r gallu i weithio gyda'i gilydd, creu cyfleoedd a datrys problemau. Y syniad wrth wraidd cydgynhyrchu yw bod y bobl sy'n defnyddio gwasanaethau'n adnoddau cudd yn hytrach na straen ar adnoddau, ac ni all unrhyw wasanaeth sy'n anwybyddu'r adnodd hwn fod yn effeithlon.

Mae angen i lywodraethu ac arweinyddiaeth helpu i gryfhau cydnerthedd cymunedol. Mae gwrando'n astud ar randdeiliaid cymunedol wrth gynllunio a newid gwasanaethau, a'u cynnwys nhw'n weithredol yn y broses honno, yn hanfodol i gynyddu gallu pobl leol i wireddu newid (Walker, 2015; Fisher, 2016; Patel et al, 2017). Mae'n bwysig bod unigolion yn gallu dylanwadu ar newid lle maen nhw'n byw a chyfrannu at wneud penderfyniadau am wasanaethau a chyfleusterau (Phillipson, 2015), gan fod y gwasanaethau a'r cyfleusterau hyn yn dylanwadu ar ansawdd eu bywyd beunyddiol.

Cyd-ddylunio

Mae angen i bobl gymryd rhan yn weithredol mewn dylunio mentrau lleol fel gweithgareddau, prosiectau neu wasanaethau (Murray a Wright-Bevan, 2015). Mae hyn, yn ei dro, yn creu ymdeimlad o berchenogaeth a rheolaeth ac yn cynyddu'r tebygolrwydd y byddan nhw'n parhau i gymryd

rhan. Mae prosiectau cymunedol cynhwysol, yn enwedig rhai sy'n cynnwys pobl yn weithredol yn y broses o'u dylunio, yn hybu cyfranogiad (Murray a Wright-Bevan, 2015); mae ymgysylltu go iawn yn bwysig (Comisiynydd Pobl Hŷn, nd; Miller a Whitehead, nd). Mae angen i sefydliadau (neu ddarparwyr gwasanaethau) fod yn fodlon rhannu baich risg a methu gyda chymunedau, gan weithio'n gyfan gwbl ar delerau partneriaeth gydweithredol, gyfartal a pharchus (Haslewood, 2016).

Cyd-ddarparu

Gall cymdogaethau chwarae rôl hollbwysig wrth ddarparu cymorth a gofal yn y gymuned (Phillipson, 2015; Oxfam, 2016). Bydd cyd-ddylunio a chyd-ddarparu gwasanaethau'n llwyddiannus trwy gyfranogiad cymunedol yn dibynnu ar i ba raddau mae darparwyr gwasanaeth yn gwerthfawrogi pobl leol a pha mor dda maen nhw'n gweithio gyda nhw (SMG, 2015).

Cyfathrebu effeithiol

Ystyrir bod cyfathrebu effeithiol ar bob lefel yn hanfodol (Patel et al, 2017; Fisher, 2016; Blood, 2017). Gall hyn ddigwydd o fewn cymunedau, rhwng sefydliadau a chymunedau (e.e. ymgysylltu a gwneud penderfyniadau ar y cyd ynglŷn â newidiadau i wasanaethau neu gynigion i ddatblygu gwasanaethau newydd), rhwng darparwyr gwasanaethau, penderfynwyr, comisiynwyr, llywodraeth leol, ar draws sectorau a thu hwnt. Mae cyfathrebu effeithiol yn defnyddio iaith glir, briodol a hawdd ei deall (gan gynnwys Cymraeg Clir a Saesneg Clir).

Hwylusydd cymunedol

Mae hwylusydd cymunedol sydd â'r sgiliau iawn ac sy'n gallu gweithio gyda phobl a'u hysbrydoli yn sbardun pwysig i ddatblygu rhwydweithiau a phrosiectau cymunedol (Fisher, 2016). Mae tystiolaeth yn dangos bod neilltuo amser i hwyluso a datblygu cymunedau'n hollbwysig (James a Cutts, 2017). Er enghraifft, canfu un astudiaeth o gelfyddydau cymunedol fod pobl hŷn yn gyffrous ynglŷn â'r cyfle a ddarparwyd, ond yn pryderu ynghylch gorfod cynnal y grŵp eu hunain. Trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol fel y rhain, gall hyder pobl gynyddu, nid dim ond ynglŷn â'u gallu creadigol ond hefyd eu gallu mwy cyffredinol i ymwneud â rhyngweithio cymdeithasol (Murray a Wright-Bevan, 2015).

Mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd

Mae llawer o bobl, gan gynnwys pobl hŷn, teuluoedd â phlant ifanc, pobl â phroblemau iechyd meddwl a gofalwyr, yn profi arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd yn eu cymunedau, yn enwedig os ydyn nhw'n ofni pobl eraill neu'n amharod i newid neu'n pryderu am gymryd rhan mewn gweithgareddau newydd (Murray a Wright-Bevan, 2015; Hill et al, 2007; Windle a Bennet, 2012). Mae datblygu gweithgareddau cymunedol (neu ymyriadau eraill) effeithiol yn dibynnu ar ddeall y ffordd gymhleth y mae ffactorau sy'n cyfrannu at arwahanrwydd ac unigrwydd yn cysylltu â'i gilydd, a deall y bydd profiad ac anghenion gwahanol grwpiau o bobl yn amrywio'n fawr (Victor, 2015). Er enghraifft, gall diffyg cyfle i ffurfio cyfeillgarwch greu anawsterau ychwanegol i ofalwyr ifanc, ac efallai gwneud iddyn nhw deimlo'n unig a'u gwthio i'r cyrion (Windle a Bennet, 2012). Gall creu cyfleoedd sydd ar gael yn rhwydd (yn gorfforol ac yn emosiynol) i bawb yn y gymuned helpu i fynd i'r afael â hyn.

Mae prosiectau rhwng y cenedlaethau a chyfleusterau i bobl o bob oed wedi llwyddo i hybu ymgysylltu (Murray a Wright-Bevan, 2015). Mae cymdogaethau sy'n gyfeillgar i 'bobl hŷn' yn gyfeillgar i bobl o bob oed, ac yn gallu arwain at fuddion amgylcheddol, cymdeithasol ac

Cynnwys rhan 1

economaidd i gymunedau (Phillipson, 2015). Yn hytrach na chanolbwyntio ar bobl hŷn sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol, mae angen i brosiectau cymunedol gael eu dylunio i fod yn gynhwysol. Fe allen nhw ddenu pobl sy'n fwy gweithgar yn gymdeithasol yn y lle cyntaf, ond maen nhw'n cael eu cynllunio i ddenu pobl eraill hefyd a allai fod yn fwy pryderus ynglŷn â chymryd rhan (Murray a Wright-Bevan, 2015).

Adroddir hefyd bod adnoddau seicolegol ac addysg yn cyfrannu at gydnerthedd, yn enwedig wrth fynd i'r afael ag unigrwydd (Iparraguirre, 2015; Blood, 2017).

Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau

Mae nifer o astudiaethau yn cysylltu anghydraddoldeb a thlodi yn glir â llai o lesiant a chydnerthedd, er eu bod hefyd yn cydnabod ei bod hi'n anodd mynd i'r afael â phrif achosion tlodi (Fisher, 2016; Llywodraeth Cymru, 2015).

Mae ymchwil yn Glasgow (GoWell) *yn dangos, mewn cymunedau difreintiedig ond sefydlog, bod perthynas gref rhwng rhwydweithiau cymdeithasol a lefel llesiant pobl, tra bod astudiaethau eraill (JRF) ar rianta a chydnerthedd plant mewn cymunedau difreintiedig yn dangos y dulliau ymdopi a ddefnyddir gan rieni a phlant, gan atgyfnerthu pwysigrwydd rhwydweithiau anffurfiol i strategaethau atal risg, hyd yn oed mewn amgylchiadau anffafriol* (Canolfan Datblygu Cymunedol yr Alban (SCDC), 2011; Kendre a Younge, nd).

Mae cynyddu llesiant cymdeithasol ac emosiynol plant a phobl ifanc agored i niwed (trwy gynyddu amgylcheddau cefnogol, datblygu rhwydweithiau cymunedol ac ysgolion) yn un ffordd o helpu i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau a lliniaru Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (NICE, 2013; Harrop et al, nd; Bellis et al, 2015; Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2017; Achub y Plant, nd).

Mae SCDC (2011) yn cynghori bod *cymunedau sefydlog, aeddfed sy'n gweithredu'n dda, fel yr awgrymir gan y diffiniad ohonynt, yn gydnerth, yn iach ac yn ymwneud â chydgynhyrchu. Y cymunedau rhanedig, crwydrol ac anhrefnus yw'r rhai sydd â'r angen mwyaf am ymyrraeth i ddatblygu eu gallu a'u cyfalaf cymdeithasol.* Mae eraill yn amlygu'r angen i ganolbwyntio ar y cymunedau mwyaf difreintiedig neu'r rhai sydd ar yr ymylon (Llywodraeth Cymru, 2015; y Samariaid, 2017; Achub y Plant, nd).

Hybu iechyd

Mae rhai adolygiadau'n dadlau bod pobl sy'n iach (yn gorfforol ac yn feddyliol) cyn trychineb neu ddigwyddiad trawmatig yn fwy cydnerth (Patel et al, 2017). Mae'r Ddeddf yn cydnabod yr angen i flaenoriaethu hybu llesiant pob dinesydd yn rhan o'r agenda atal ehangach. O'r dystiolaeth a gyflwynwyd, mae'n amlwg bod cyfranogiad cymunedol (e.e. cymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol, lleisio barn a dylanwadu ar benderfyniadau am wasanaethau, gwirfoddoli) yn gallu cynyddu hunan-barch a hyder. Mae'n amlwg hefyd bod ffactorau eraill, fel rhwydweithiau cymdeithasol cryf, yn hybu iechyd ac felly'n cynyddu cydnerthedd cymunedol. Mae Fisher (2016) yn cadarnhau bod modd gwella iechyd trwy ddatblygu cyfalaf cymdeithasol mewn cymunedau.

Mae iechyd meddwl yn bryder cynyddol yn ein cymdeithas heddiw (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2017; y Samariaid, 2017). Mae cyni, a phwysau ariannol a chymdeithasol yn ychwanegu at yr anawsterau a brofir eisoes gan bobl sy'n byw mewn ardaloedd sydd dan anfantais yn economaidd-gymdeithasol. Gall iechyd meddwl gwael ymddangos ar sawl ffurf, gan gynnwys bod yn unig ac ar wahân, sy'n gallu arwain at faterion "cudd" fel iselder neu gorbryder. Mae'n gallu effeithio ar bobl mewn llawer o wahanol amgylchiadau, gan gynnwys rhieni â phlant, gofalwyr, a phobl ifanc (Hill, et al 2007; y Samariaid, 2017).

Cynnwys rhan 1

Ystyrir bod cymdogaethau'n gallu cael dylanwad pellgyrhaeddol ar iechyd a llesiant, yn enwedig i bobl hŷn (Phillipson, 2015). Ni ddylai unigrwydd ac arwahanrwydd gael eu hystyried yn rhannau arferol o heneiddio. Mae Hennessy (2015) yn adrodd bod datgysylltu o gyfranogiad cymdeithasol wrth heneiddio yn gallu cael effeithiau negyddol ar iechyd a llesiant, gan gynnwys iselder, dirywiad corfforol a gwybyddol, a chyfradd marwolaethau uwch. Yn y cyd-destun hwn, mae diffyg clymau cymdeithasol yn gwneud pobl yn fwy agored i niwed, ac felly mae angen rhoi sylw i'r agwedd hon (Victor, 2015). Mae llesiant meddyliol yn ddiweddarach mewn bywyd yn gysylltiedig ag iechyd, gwella ar ôl salwch a chynnal annibyniaeth (Gale 2015). Mae'r Pum Llwybr tuag at Lesiant (NEF, 2013) yn rhoi tystiolaeth o'r hyn sy'n effeithiol wrth hybu llesiant meddyliol.

Adnoddau a buddsoddi economaidd

Mae buddsoddi'n hanfodol i gefnogi prosiectau a gweithgareddau cymunedol (Patel et al, 2017). Gall cyfyngiadau o ran cyfleusterau achosi problemau mawr (James a Cutts, 2017). Mae angen rhoi sylw i fathau anhraddodiadol ac anfeddygol o wasanaethau a chymorth (Billingham a McEleney, 2016; Cydffederasiwn GIG Cymru, 2017).

Mae hyn yn cynnwys cyfleusterau lleol, er enghraifft trafnidiaeth a thai bach cyhoeddus. Gall pobl hŷn (ac eraill) fod yn agored i niwed o ganlyniad i ddiffyg trafnidiaeth, gwasanaethau, cyfleusterau, cyfleoedd i ymgysylltu'n gymdeithasol, ac ofn troseddau yn eu hardal (Phillipson, 2015; Comisiynydd Pobl Hŷn, nd).

Adroddodd gwerthusiadau diweddar o Ymyriadau Cysylltu Pobl (Goat, 2012) fod angen i lunwyr polisïau, comisiynwyr ac uwch reolwyr mewn gwasanaethau darparwyr ailgyfeirio gwasanaethau gofal cymdeithasol ac iechyd i ganolbwyntio mwy ar y cymunedau maen nhw wedi'u lleoli ynddynt. Er ei bod yn ymddangos mai dyna yw bwriad nifer o asiantaethau, canfu'r astudiaeth hon fod gwasanaethau statudol ymhell oddi wrth gyflawni'r nod hwn (NIHR, nd). Amlygwyd hefyd, mewn gwaith ymchwil archwiliadol ar raddfa fach o brosiectau cymunedol, y gallai hyn arwain at lai o angen i wasanaethau gofal cymdeithasol i oedolion ddarparu gofal a chymorth (James a Cutts, 2017).

Gwaith amlasiantaethol cydweithredol

Mae angen cydweithredu'n well a lleihau cystadleuaeth er mwyn gwella'r pwyslais cyfunol ar gynyddu cydnerthedd cymunedol. Gall hyn helpu i alinio a chydlynu'r broses o ddarparu gwasanaethau di-dor ar draws gwahanol sectorau ac amlygu'r angen am wasanaethau newydd gyda'i gilydd (Polley et al, 2017; Broad et al, 2015).

Amlygir hefyd bod ansawdd yr ymateb gan wasanaethau cyhoeddus i bobl y mae arnyn nhw angen gofal a chymorth yn hollbwysig i unigolion a gofalwyr di-dâl (Fisher, 2016; Windle a Bennet, 2012).

1.3.2 Rhybuddion a chafeatau

- Ni ddylai rhwydweithiau a grwpiau cymunedol gael eu trin fel porth tuag at gymorth, ond fel haen "ganol" gysylltiol rhwng rhwydweithiau cymdeithasol, carfanau cymunedol a sefydliadau amrywiol i ddatblygu a chynnal perthnasoedd sy'n fuddiol i bawb (Haslewood, 2016).
- Mae angen bod yn ofalus wrth ddisgrifio pobl fel rhai sydd "angen cymorth" neu sy'n "agored i niwed". Mae angen rheoli syniadau ynglŷn ag urddas ochr yn ochr â bregusrwydd. *Mae 'gwneud dim niwed' yng nghyd-destun iaith gyhoeddus yn golygu*

Cynnwys rhan 1

peidio â'i gwneud hi'n anodd i bobl dderbyn cymorth nes bod niwed eisoes wedi digwydd, neu nes bod anghenion wedi mynd yn ddifrifol. Mae cyflwyno cynigion o gymorth mewn iaith dibyniaeth a bregusrwydd (fel 'rhoddir cymorth yma i bobl unig') yn annhebygol o ddenu'r bobl y mae'r cynnig wedi'i fwriadu ar eu cyfer (Haslewood, 2016).

- Er bod arian ac iechyd da yn bwysig, prin maen nhw'n gallu helpu pobl i fod yn gydnerth (Iparraguirre, 2015).
- Mae Allmark et al (2014) yn cynghori y dylid symud oddi wrth ddefnyddio'r term "cydnerth" oherwydd ei fod yn gallu bod yn hunangyfyngol – a symud tuag at ddealltwriaeth o "fel y dylech fod" yn hytrach nag "fel yr oeddech".
- Dylid nodi'n arbennig bod grwpiau lleiafrifol wedi'u tangynrychioli mewn ymchwil ar gydnerthedd (Harrop et al, nd).

1.3.3 Crynodeb o sut mae rhai o'r gwahanol elfennau'n cysylltu â'i gilydd

Mae SCDC (2011) wedi amlinellu'n ddefnyddiol sut mae gwahanol elfennau o ddull cymunedol yn cysylltu â'i gilydd.

Mae SCDC yn cynnig, fel dull o ddatblygu cymunedol neu wella iechyd, bod modd deall cydnerthedd cymunedol a chydgynhyrchu fel diweddbwyntiau, ac mai ymgysylltu a grymuso yw'r prosesau a ddefnyddir i gyrraedd y diweddbwyntiau hyn, a chynyddu gallu a gweithgarwch cymunedol / gwirfoddol yw'r man cychwyn y mae'r prosesau a'r canlyniadau eraill wedi'u seilio arno. Gellir disgrifio'r broses gyfan fel un sydd wedi'i seilio ar asedau, oherwydd ei bod yn dechrau gydag asedau dynol ac adnoddau'r gymuned dan sylw ac yn ychwanegu atynt.

1.4 Gwahanol ddulliau o gynyddu cydnerthedd cymunedol

Mae nifer o ddulliau, modelau ac offer wedi cael eu treialu yn y Deyrnas Unedig a thu hwnt i ymateb i'r angen cynyddol i wella cydnerthedd cymunedol, yn enwedig i fynd i'r afael â materion cynaliadwyedd a chyd-destun cyni sector cyhoeddus. Mae'r adran hon yn crynhoi rhai o'r dulliau hyn, ynghyd â'r hyn a ystyrir yn arfer da, a'u heffeithiau a gofnodwyd. Mae rhai'n perthyn i fwy nag un pennawd oherwydd bod cymysgedd o ddulliau'n cael eu defnyddio'n aml. Ceir amrywiaeth hefyd o ran sut mae dulliau'n cael eu cymhwyso gan fod y cyd-destun lleol, pwy sy'n arwain y fenter a sbardunwyr eraill yn amrywio ac yn dylanwadu ar sut mae dulliau'n cael eu darparu'n ymarferol.

Mae rhai o'r dulliau'n sail i'r astudiaethau achos a archwilir yn Adran 2 yr adroddiad hwn.

1.4.1 Dulliau datblygu cymunedol a chydgynhyrchiol

Datblygu cymunedol

Mae datblygu cymunedol yn cynnwys ystod eang o weithgareddau, prosiectau a fframweithiau sy'n gweithio tuag at gynyddu dyfeisgarwch a chydnerthedd cymunedau a gwella eu perchenogaeth o lesiant unigol, teuluol a chymunedol (SCIE, 2017; Fisher, 2016; Broad et al, 2015). Mae'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Datblygu Cymunedol yn ei ddiffinio fel hyn:

Proses tymor hir wedi'i seilio ar werthoedd sy'n ceisio mynd i'r afael ag anghydbwysedd grym ac ysgogi newid gyda phwyslais ar gyfiawnder cymdeithasol, cydraddoldeb a chynhwysiant. Mae'r broses yn galluogi pobl i drefnu a chydweithio er mwyn: amlygu eu hanghenion a'u dyheadau; gweithredu i ddylanwadu ar y penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau; gwella ansawdd eu

bywydau nhw, y cymunedau maen nhw'n byw ynddynt, a chymdeithasau maen nhw'n rhan ohonynt (NOS, 2009)

Mae pob prosiect Datblygu Cymunedol yn hybu cyfranogiad cymunedol ac yn cryfhau rhwydweithiau cymdeithasol trwy helpu pobl i ddod at ei gilydd i gefnogi achosion neu fuddiannau cyffredin. Fel yr amlinellir uchod, mae cryn dystiolaeth fod creu rhwydweithiau cymdeithasol cryf yn helpu i hybu llesiant a chynyddu cydnerthedd cymunedol (Fisher, 2016; NIHR, nd; NEF, 2013). Mae prosiectau datblygu cymunedol yn cydnabod a hyrwyddo galluoedd pobl, yn meithrin hunan-barch a hyder, yn amlygu sgiliau ac yn defnyddio doniau sydd wedi mynd yn angof neu sydd heb eu harchwilio (Fisher, 2016; Murray a Wright-Bevan, 2015). Mae rhai'n awgrymu mai eu naws anfygythiol a chadarnhaol yw'r peth pwysicaf (Murray a Wright-Bevan, 2015).

Mae datblygu cymunedol yn sail i lawer o ddulliau a ddefnyddir i gryfhau cydnerthedd cymunedol, gan gynnwys **cydgynhyrchu** (gweler 'Cydweithio' uchod). Mae cydgynhyrchu'n canolbwyntio mwy ar gynnwys gwasanaethau, wrth i gymunedau (sydd eisoes wedi'u grymuso trwy Ddatblygu Cymunedol) weithio fel partneriaid cyfartal gyda darparwyr gwasanaethau.

Mae'r tri model canlynol yn dibynnu'n drwm ar egwyddorion datblygu cymunedol a chydgynhyrchu.

Ymyrraeth Cysylltu Pobl (Rhwydwaith Cymdeithasol)

Ymyrraeth gwaith cymdeithasol yw Cysylltu Pobl sy'n golygu bod dau unigolyn (neu weithiwr a theulu) yn cydweithio mewn tîm i greu amcanion, gwneud penderfyniadau a chynllunio camau gweithredu gyda'i gilydd. Mae'n defnyddio egwyddorion ac arferion cydgynhyrchu i wella llesiant ac annog unigolion sydd wedi'u hynysu i gael cymorth mwy anffurfiol trwy gynyddu eu cyfranogiad cymdeithasol. (Gall y tîm gynnwys unrhyw ddau unigolyn sy'n gweithio gyda'i gilydd, er enghraifft, gweithiwr a defnyddiwr gwasanaeth, neu ddau gymar yn cynorthwyo ei gilydd.) Mae hyn yn arwain yn uniongyrchol at gynyddu mynediad i rwydweithiau cymdeithasol cefnogol (Goat, 2012).

Arfer da ac argymhellion

I fanteisio i'r eithaf ar bosibiliadau ymyrraeth Cysylltu Pobl, canfu NIHR (nd) a Webber et al (nd):

- fod angen i staff statudol gael eu hawdurdodi i ymwneud â thasgau a gwaith Datblygu Cymunedol;
- bod angen i ofal cymdeithasol ac iechyd ailgyfeirio eu pwyslais, gan ganolbwyntio ar "gymunedau";
- bod angen i'r dulliau ganolbwyntio ar yr unigolyn (nodau, cryfderau, adnoddau ac ati);
- bod gweithredu'r model yn gynhwysfawr ac yn ffurfiol yn arwain at well canlyniadau heb gost ychwanegol;
- bod gwybodaeth leol gref yn hanfodol i hybu mynediad unigolion at rwydweithiau cymorth.

Effeithiau ar gydnerthedd cymunedol a llesiant

Lle y rhoddwyd ymyrraeth Cysylltu Pobl ar waith yn llawn, canfu NIHR (nd):

- Fod pobl yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys mwy yn eu cymuned a bod hynny wedi helpu i wella eu hiechyd meddwl

Cynnwys rhan 1

- Bod cyngor, gwybodaeth ac adnoddau lleol ar gael yn rhwyddach i bobl
- Bod y gost unigol wedi lleihau i bawb a gymerodd ran yn y model ymyrraeth Cysylltu Pobl.

Datblygu cymunedol seiliedig ar asedau

Mae'r Porth Marchnata Cymdeithasol (SMG) (2015) yn disgrifio Datblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau fel:

…proses o ddatblygu cymuned sy'n dechrau trwy amlygu asedau, sgiliau a galluoedd preswylwyr, cymdeithasau dinasyddion a sefydliadau lleol. Pan fydd asedau a galluoedd y gymdogaeth wedi cael eu hamlygu, mae Datblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau yn ceisio cysylltu'r asedau hynny a ffurfio perthnasoedd cryf a rhwydweithiau cymdeithasol sy'n fuddiol i bawb. Y prif nod yw sbarduno pobl leol i weithredu ar y pethau sy'n bwysig iddyn nhw ac maen nhw eisiau eu newid.

Er bod y prosesau sy'n rhan o Ddatblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau yn deillio o gyd-destun Datblygu Cymunedol yn hytrach nag iechyd neu ofal cymdeithasol, mae'r SMG (2015) yn cydnabod eu bod yn cynnig sail gadarn i wella cydnerthedd cymunedol a llesiant.

Arfer da ac argymhellion

Canfu'r SMG (2015) fod angen i Ddatblygu Cymunedol Seiliedig ar Adnoddau gael ei ddeall fel cyfres o egwyddorion y gellir eu haddasu yn hytrach na model sefydlog neu safonol i gefnogi anghenion cymunedau amrywiol. Maen nhw hefyd yn argymell y dylai aelodau'r gymuned sydd wedi ymddieithrio gael eu blaenoriaethu yn hytrach na phobl sydd eisoes yn weithgar yn y gymuned, er mwyn mynd i'r afael â'u diffyg cysylltiad a gwella iechyd meddwl. Mae ymchwil gan y Comisiynydd Pobl Hŷn (nd) ar brofiad pobl hŷn o wasanaethau cyhoeddus a Blood (2017) yn rhoi safbwynt arall: yn ogystal â phrosiectau a rhwydweithiau cymdeithasol, mae pobl hŷn o'r farn bod gwasanaethau ac adnoddau cyhoeddus, fel cyfleusterau hamdden, seddau cyhoeddus a thrafnidiaeth, yn asedau cymunedol hanfodol sy'n gallu cefnogi cydnerthedd cymunedol.

Effeithiau ar gydnerthedd cymunedol a llesiant

Nid oes llawer o dystiolaeth empirig yn bodoli ynglŷn ag effeithiau dull Datblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau (SMG, 2015; Nesta, 2015). Mae'r effeithiau a gofnodwyd yn cynnwys:

- Bod gweithgareddau'n cefnogi llesiant (SMG, 2015; Fisher 2016))
- Bod yr elfennau sy'n cysylltu pobl â chymunedau yn ffynhonnell cydnerthedd trwy fynediad at gymorth (Nesta, 2015)
- Bod y rhwydweithiau cymdeithasol yn cael effaith gadarnhaol ar gyfalaf cymdeithasol (Nesta, 2015).

Cydlynu ardal leol

Diben Cydlynu Ardal Leol yw ceisio lleihau'r galw am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol trwy feithrin a manteisio ar gymunedau cynhwysol a dyfeisgar (Billingham a McEleney, 2016; Broad et al, 2015). Mae'n defnyddio dull ataliol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i ddatblygu cydnerthedd unigol a theuluol trwy gynorthwyo pobl i gysylltu â chymunedau, rhwydweithiau a gwasanaethau, a'u defnyddio, i gefnogi eu llesiant a'u nodau. Mae hyn i gyd yn digwydd law yn llaw â pherthynas un i un gefnogol â Chydlynydd Ardal Leol (Roderick et al, 2016).

Arfer da ac argymhellion

Un o gryfderau Cydlynu Ardal Leol yw'r ffaith nad oes angen meini prawf cymhwysedd ac asesu. Mae'r Cydlynwyr Ardal Leol yn gallu gweithio'n annibynnol a dod i wybod am deuluoedd neu unigolion y mae arnyn nhw angen cymorth trwy eu cysylltiadau cymunedol, sy'n cefnogi dull ataliol (Billingham a McEleney, 2016). I ategu hyn, mae Broad et al (2015) yn pwysleisio bod angen i Gydlynwyr Ardal Leol gael eu hymsefydlu'n gryf yn y gymuned leol.

Mae Billingham a McEleney (2016) yn dweud bod angen i gymunedau lleol gael eu cynorthwyo i fabwysiadu rôl ganolog ac arweiniol er mwyn i Gydlynu Ardal Leol gael yr effaith fwyaf ar gydnerthedd cymunedol. Er y derbynnir bod angen canolbwyntio ar ddatrysiadau nad ydyn nhw'n ymwneud â gwasanaethau, mae Broad et al (2015) yn cynghori y dylai perthynas waith agos gael ei meithrin rhwng staff gwaith cymdeithasol a Chydlynwyr Ardal Leol i gefnogi amser a llwyth achosion gwaith cymdeithasol. Yn ôl Billingham a McEleney, (2016) mae'n hollbwysig bod Cydlynwyr Ardal Leol yn gweithio o fewn gwasanaethau statudol sydd eisoes yn bodoli ac yn gallu defnyddio'r ystod lawn o gymorth cyhoeddus sydd ar gael i bobl ar yr ymylon. Mae Roderick et al (2016) yn dweud bod rhwydwaith dysgu Cydlynwyr Ardal Leol y Deyrnas Unedig yn adnodd dysgu allweddol sy'n hollbwysig i wireddu potensial llawn Cydlynwyr Ardal Leol.

Effeithiau ar gydnerthedd cymunedol a llesiant

Mae Broad et al (2015) a Billingham a McEleney (2016) yn rhestru amrywiaeth eang o effeithiau a gofnodwyd, mewn ardaloedd lle mae Cydlynwyr Ardal Leol yn gweithredu:

- Gwelliant o ran cydnerthedd unigol, teuluol a chymunedol
- Llai o ymweliadau meddygon teulu, damweiniau ac achosion brys, gofal oedolion, iechyd meddwl a diogelu, a gwasanaethau eraill y GIG; trosglwyddo'r cydbwysedd gofal i systemau cymorth mwy anffurfiol
- Gwelliant o ran cynhwysiant a dinasyddiaeth, llai o arwahanrwydd ac unigrwydd
- Osgoi troi pobl allan o'u cartrefi
- Costau iechyd cyhoeddus 35% yn is nag mewn ardaloedd lle nad oes Cydlynydd Ardal Leol
- Cymunedau sydd ag adnoddau gwell
- Mynediad gwell at wasanaethau arbenigol
- Atal argyfyngau trwy ymyrraeth gynharach.

Mae ymchwil NEF (2013) wedi canfod bod y cysylltiadau cymdeithasol a chymunedol a gefnogir trwy ymyriadau fel Cydlynwyr Ardal Leol yn gallu hybu llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol.

Bancio amser

Dechreuodd y syniad o fancio amser yn Japan (yn y 1950au), fe'i datblygwyd ymhellach gan Edgar Chan yn America (yn y 1980au) ac mae wedi bod ar waith yn y Deyrnas Unedig ers 1998 (Bretherton a Pleace, 2014). Mae'n galluogi pobl a chymunedau i gyfnewid gwasanaethau, cymorth a nwyddau gan ddefnyddio amser fel arian, ac mae'n gweithio trwy neilltuo un Credyd Amser am bob awr y mae unigolyn yn ei chyfrannu'n wirfoddol at y gymuned. Yna, gellir gwario pob Credyd Amser trwy gael awr o weithgaredd a ddarperir gan bartneriaid yn y gymuned, y cyngor neu fusnesau sydd wedi cofrestru, neu gellir eu rhoi i bobl eraill fel rhodd (Bretherton a Pleace, 2014; SP!CE, nd)

Cynnwys rhan 1

Arfer da ac argymhellion

Mae cynllun Credyd Amser SP!CE wedi'i seilio ar bum egwyddor sylfaenol:

1. Gweithio o fewn y system;
2. Gwerthfawrogi pobl a'u hamser yn gydradd;
3. Hwyluso gweithio mewn partneriaeth ar draws ffiniau;
4. Ymgysylltu â chynifer o bobl â phosibl;
5. Newid agweddau a datblygu sgiliau newydd (SP!CE, nd).

Yn eu hastudiaeth o raglenni bancio amser sgiliau yn Efrog (Bretherton a Pleace, 2014), dywedodd y rhai a gymerodd ran eu bod yn gwerthfawrogi gallu cyfnewid amser am gyfleoedd i gael addysg a hyfforddiant. Roedd bancio amser hefyd yn cynyddu gallu pobl i gael cyflogaeth a sgiliau bywyd, yn enwedig pan oedden nhw'n cyfrannu at achosion a oedd yn ddiddorol neu'n ystyrlon iddynt. Mae staff y prosiect yn dweud ei fod yn ddefnyddiol i ymgysylltu â grwpiau sydd ar yr ymylon (fel pobl ddigartref, pobl sydd wedi'u hynysu neu grwpiau lleiafrifol) a'i fod yn eu hannog i gymryd rhan mewn prosiectau cyhoeddus, trydydd sector a chymunedol lleol. Mae SP!CE (nd) yn hyrwyddo model cyd-ddylunio a chyd-ddarparu rhwng darparwyr trydydd sector, aelodau'r gymuned a'r sector cyhoeddus er mwyn cynyddu potensial bancio amser i rymuso a datblygu cymunedau i'r eithaf.

Effeithiau ar gydnerthedd cymunedol a llesiant

Dangosodd gwerthusiad diweddaraf SP!CE (2017) yr effaith arwyddocaol y mae credydau amser wedi'i chael yng Nghymru a Lloegr. Cyfeiriodd pobl at:

- Welliant o ran iechyd meddwl
- Gwelliant o ran ansawdd bywyd
- Agwedd fwy cadarnhaol tuag at y dyfodol
- Llai o arwahanrwydd ac unigrwydd
- Gwelliant o ran y gallu i (fforddio) gymryd rhan mewn gweithgareddau mwy adloniadol
- Gwelliant o ran y gallu i rannu eu sgiliau â phobl eraill.

Hefyd:

- Gwirfoddolodd mwy na 35,000 o bobl eu hamser
- Bu twf mewn grwpiau a rhwydweithiau cymunedol y gellir ei gysylltu'n uniongyrchol â bodolaeth y cynllun
- Cafodd effaith uniongyrchol ar barch cymunedau ac unigolion.

1.4.2 Dulliau a arweinir gan y gymuned

Mae'r dulliau canlynol yn driw i egwyddorion Datblygu Cymunedol, ond nid ydyn nhw'n cynnwys hwylusydd cymunedol sy'n gweithredu fel sbardun. Yn hytrach, mae dulliau a arweinir gan y gymuned yn dibynnu ar y gymuned ei hun i gymryd cyfrifoldeb am gychwyn, gweithredu a chynnal gweithgareddau.

Cynnwys rhan 1

Caredigrwydd a chymdogrwydd

Mae'r termau "caredigrwydd" a "chymdogrwydd" yn gysylltiedig â'r cymorth anffurfiol neu wedi'i drefnu y gall pobl ei roi i'w gilydd mewn cymuned, cymdogaeth, neu leoliad tai gwarchod (James a Cutts, 2017). Defnyddir adnoddau sydd eisoes yn bodoli o fewn cymunedau, teuluoedd ac unigolion i gynorthwyo pobl y mae arnyn nhw angen cymorth, ac arweinir y broses neu'r trafodyn helpu gan y gymuned neu'r unigolion dan sylw. Mae Haslewood (2016) yn honni y gall caredigrwydd neu gymdogrwydd gynnwys, *gwên a 'bore da' wrth fynd heibio, derbyn parsel, eistedd a gwrando dros baned o de, rhoi lifft i rywun, neu warchod y plant i rywun unwaith yr wythnos*, sy'n gwneud bywyd yn fwy "gwerth ei fyw" ac yn cael effaith fawr ar lesiant unigol (Haslewood, 2016, tud. 2; NEF, 2013; Sholl, 2011). Mae Haslewood (2016) hefyd yn dweud bod y cymorth hwn yn ymarferol a chyffredin ond yn ganolog i gydnerthedd cymunedol.

Arfer da ac argymhellion

Yn yr adroddiad Pum Llwybr tuag at Lesiant, mae NEF (2013) yn datgan bod rhoi a chysylltu â phobl yn hanfodol bwysig i lesiant unigol. Mae Haslewood (2016) yn ychwanegu na ddylai'r perthnasoedd sy'n cael eu ffurfio mewn trafodion helpu (e.e. gwirfoddoli) gael eu trin fel sianeli rhoi cymorth yn unig, ond fel sgil-gynhyrchion posibl "help" sy'n gallu cael eu cryfhau neu eu treulio gan weithredoedd o garedigrwydd. Mae hi'n amlinellu sut mae dwyochredd a'i berthynas ag urddas pobl sy'n derbyn cymorth yn ffactorau pwysig y mae angen eu hystyried yn gyson i gryfhau potensial caredigrwydd. Mae ymchwil ynglŷn â sut mae caredigrwydd yn dod i'r amlwg mewn gwahanol gymunedau yn dangos bod cymorth yn ffenomen hyblyg sy'n gallu addasu, ac y dylai addasu, i wahanol ddiwylliannau; er enghraifft, y rhwydweithiau cymorth ffurfiol hunan-drefnu sy'n tueddu i ymddangos mewn cymunedau dosbarth canol cefnog, a'r rhwydweithiau cymwynasgar anffurfiol sy'n cael eu sefydlu mewn amgylcheddau dosbarth gweithio (Haslewood, 2016). Er mwyn i rwydweithiau cymunedol ddod yn ffynonellau sy'n "helpu", mae angen i sefydliadau hwylusol fod yn barod i rannu'r risg sy'n gysylltiedig â chyfrifoldeb o'r fath, ac mae hynny, ar adegau, wedi achosi i grwpiau cymunedol gilio rhag ymgymryd â rôl a hunaniaeth helpu yn ffurfiol (Haslewood, 2016). Mae James a Cutts (2017) yn annog defnyddio dulliau creadigol gydag aelodau'r gymuned a phreswylwyr i gael dealltwriaeth gyffredin o beth yw caredigrwydd, gan gynnwys gweithdai caredigrwydd, adrodd barddoniaeth a theatr fforwm.

Effeithiau ar lesiant a chydnerthedd

- Canfu adolygiad Haslewood dystiolaeth bendant fod cymorth a charedigrwydd yn cael effaith gadarnhaol ar lesiant emosiynol (Allen et al, 2015; Anderson et al, 2015a, 2015b yn Haslewood, 2016)
- Dangosodd ymchwil James a Cutts (2017) ynglŷn â charedigrwydd mewn amgylcheddau tai gwarchod ei fod yn lleihau llwyth gwaith aelodau staff oherwydd bod preswylwyr yn cynorthwyo ei gilydd; yn cynyddu llesiant, grym a chyfranogiad preswylwyr; yn creu cymuned fwy cynhwysol; yn lleihau'r angen am gymorth gofal cymdeithasol i oedolion; ac yn gwella iechyd pobl, gan leihau'r angen am wasanaethau'r GIG.

Grwpiau hunangymorth

Yn draddodiadol, mae grwpiau hunangymorth yn dwyn ynghyd pobl sy'n rhannu'r un problemau, anghenion neu hunaniaeth, ac maen nhw'n aml yn cael eu defnyddio fel offeryn grymuso ar gyfer grwpiau sydd ar yr ymylon yn gymdeithasol (Weingärtner et al, 2017; Koch, 2010; Wright 2004).

Cynnwys rhan 1

Maen nhw'n amgylcheddau cydgefnogol sy'n dibynnu ar sgiliau, gwybodaeth ac adnoddau aelodau'r grŵp (Koch, 2010). Aelodau'r grŵp sy'n eu trefnu, a rhoddir cyfle iddyn nhw rannu profiadau:

sy'n eu galluogi i roi cymorth unigryw i'w gilydd a chronni gwybodaeth ymarferol a ffyrdd o ymdopi (Wright, 2004)

Arfer da

Mae gwaith ymchwil Wright (2004) yn rhoi arweiniad ymarferol ar gynnal grwpiau hunangymorth. Mae nodau ac amcanion eglur yn hanfodol i'w llwyddiant, yn ogystal ag annog aelodau'r grŵp i gyfrannu a rhannu cyfrifoldeb yn gyfartal. Ystyrir bod annog aelodau â phroblemau iechyd meddwl i gymryd rhan yn weithredol yn well nag ymyriadau therapiwtig eraill, a cheisir sicrhau bod aelodau'r grŵp yn cymryd cyfrifoldeb am ei redeg a'i gynnal (Wright, 2004). Mae gwaith ymchwil Weingärtner et al (2017) yn dangos bod cyfalaf cymdeithasol aelodau'r grŵp yn gallu cynyddu os yw grwpiau'n cael eu sefydlu gyda'r bwriad o'u helpu i gryfhau cysylltiadau â'i gilydd a chyda grwpiau allanol a dylanwadwyr, fel darparwyr gwasanaethau a llunwyr polisïau. Mae Seebohm et al (2013) yn awgrymu y dylai llunwyr polisïau gychwyn trafodaethau â phobl leol a buddsoddi digon o adnoddau ariannol mewn cefnogi datblygiad grwpiau hunangymorth neu grwpiau cymorth wedi'u teilwra sy'n berthnasol i anghenion gwahanol gymunedau.

Effeithiau ar gydnerthedd a llesiant

- Datgelodd astudiaeth Rani a Radhika (2014) ynglŷn â grwpiau hunangymorth menywod yn Telangana fod menywod yn y grwpiau hyn yn meddu ar fwy o hunaneffeithiolrwydd, grym seicolegol a gwytnwch na menywod eraill. Fe ganfyddon nhw hefyd fod pobl a oedd ar yr ymylon yn draddodiadol yn teimlo'n fwy grymus a'u bod yn cael eu cynnwys mwy yn eu cymunedau.
- Dangosodd ymchwil Weingärtner et al (2017) fod cyfalaf cymdeithasol aelodau'r grŵp wedi cynyddu o ganlyniad i gymryd rhan mewn grwpiau hunangymorth.
- Amlygodd ymchwil Seebohm et al (2013) ynglŷn â grwpiau hunangymorth iechyd meddwl eu rôl gadarnhaol wrth wella llesiant meddyliol yr aelodau yn ogystal â'u hymdeimlad o reolaeth, gwytnwch, hunan-barch a hyder.

Angorion cymunedol

Sefydliadau a arweinir gan y gymuned yw angorion cymunedol sydd wedi'u lleoli mewn adeilad a berchenogir neu a reolir gan y gymuned. Mae hyn yn golygu eu bod nhw'n gallu ymateb i anghenion lleol yn ogystal â bod yn ased sy'n gallu cynhyrchu incwm. Sefydliadau amlbwrpas ydyn nhw sy'n darparu atebion holistig i broblemau a heriau lleol, a'u nod cyffredinol yw gwella pethau i'r gymuned gyfan, yn hytrach na grwpiau neu rannau unigol o'r gymuned (y Gynghrair Gymunedol, 2009). Maen nhw'n ceisio cael effaith tymor hir yn hytrach na rhoi ateb cyflym, ac maen nhw'n aml yn ganolog i adnewyddu cymunedau lleol. Anghenion y gymuned sy'n llywio eu gwaith a'u blaenoriaethau yn hytrach na strategaethau cenedlaethol neu flaenoriaethau eraill (Jackson a Fielder, nd).

Arfer da ac argymhellion

Yn ôl y Gynghrair Gymunedol (nd), gall angorion cymunedol ddarparu gwasanaethau lleol neu weithredu fel porth tuag at wasanaethau eraill y mae angen i bobl gael atynt; maen nhw'n gallu cyflwyno incwm a chyfleoedd lleol i gymunedau gan awdurdodau lleol, cyllidwyr allanol ac asiantaethau. Os cânt eu cynorthwyo, gall angorion cymunedol ymgymryd â rôl eirioli cymunedol, gan herio polisïau ac arferion a sbarduno newid mewn gwasanaethau cyhoeddus a rhaglenni adfywio trwy helpu pobl a grwpiau lleol i leisio'u barn am faterion a gwasanaethau lleol. Gall angorion cymunedol hefyd gryfhau Datblygu Cymunedol lleol trwy ddarparu offer datblygu gallu, cymorth, a chyfleoedd cynrychioli i grwpiau a rhwydweithiau lleol eraill. Yn ôl y Gynghrair Gymunedol (2009), mae angorion cymunedol cryf yn endidau creadigol, hyblyg sy'n esblygu'n barhaus gan addasu i anghenion y gymuned. Mae Jackson a Fielder (nd) yn awgrymu eu bod nhw'n cadw eu cryfder a'u hunaniaeth drwy wrthsefyll strategaethau cenedlaethol neu strategaethau eraill, a pharhau i ganolbwyntio ar anghenion lleol; ymateb yn gyflym i anghenion lleol a lleihau biwrocratiaeth; annog pobl leol i gymryd rhan; canolbwyntio ar yr hyn maen nhw'n ***gallu*** ei newid; a sicrhau bod y gymuned yn llwyr gyfrifol am reoli a darparu.

Effeithiau ar gydnerthedd cymunedol a llesiant

Mae Prosiect Debenham (Jackson a Fielding, nd) a'r prosiect Me Myself & I (gweler yr Astudiaethau Achos) yn enghreifftiau o brosiectau angori cymunedol sydd wedi gwella'r dewisiadau sydd ar gael i bobl leol sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd (Prosiect Ymgysylltu a Grymuso Dementia, nd). Mae eu manteision yn cynnwys:

- Cynyddu ymwybyddiaeth leol o ddementia
- Addysg a hyfforddiant lleol
- Cymorth un i un lleol ar gyfer unigolion a theuluoedd
- Cyfleoedd gwirfoddoli a chyflogaeth
- Cymorth hyblyg, wedi'i deilwra sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
- Gallu bodloni anghenion lleol yn well na gwasanaethau cyhoeddus
- Cryfhau gallu cymunedau lleol i ymdopi â phwysau iechyd
- Lleihau'r ddibyniaeth ar ymyrraeth a chymorth gofal cymdeithasol.

1.4.3 Dulliau a arweinir gan wasanaethau

Mae ymgysylltu â'r gymuned a llais defnyddwyr gwasanaethau wrth wraidd yr ymyriadau canlynol. Fodd bynnag, maen nhw fel arfer yn cael eu rheoli a'u harwain gan ddarparwyr gwasanaethau (e.e. awdurdod lleol neu'r trydydd sector), sy'n wahanol i'r dulliau a drafodir uchod.

Presgripsiynu cymdeithasol

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn golygu bod meddygon teulu a staff rheng flaen eraill y GIG yn atgyfeirio cleifion i weithiwr cyswllt er mwyn datblygu perthynas lle mae'r claf yn cael ei gynorthwyo i gyd-ddylunio datrysiadau personol i broblemau iechyd neu anghenion llesiant. Mae hyn yn aml yn cynnwys cael mynediad at gymorth anhraddodiadol trwy'r trydydd sector a'r sector preifat, yn ogystal â chysylltu â grwpiau cymorth, rhwydweithiau a phrosiectau cymunedol (Polley et al, 2017). Er bod y broses yn cael ei chychwyn gan staff rheng flaen y GIG, mae'n hybu hunanofal a

Cynnwys rhan 1

chynhwysiant cymdeithasol, a gwerthfawrogi asedau cymunedol a chymorth nad yw'n brif ffrwd (Cydffederasiwn GIG Cymru, 2017).

Arfer da ac argymhellion i gefnogi llesiant

Er mwyn i bresgripsiynu cymdeithasol fod yn effeithiol, mae Cydffederasiwn GIG Cymru yn pwysleisio bod angen dull hyblyg ar ffurf rhwydwaith sy'n symud oddi wrth ddull o ddarparu gwasanaethau i gleifion "o'r brig i lawr". Mae hyn yn cynnwys agwedd anfeddygol sy'n hybu annibyniaeth a chyfrifoldeb personol y claf. Maen nhw hefyd yn annog gweithwyr cyswllt i ffurfio a chynnal perthynas ymddiriedus â chleifion (Cydffederasiwn GIG Cymru, 2017). Mae Polley et al (2017) yn pwysleisio pwysigrwydd cyllidebau sy'n dilyn cleifion ar eu taith iechyd; gweithwyr cyswllt medrus; a gwaith traws-sector effeithiol. Maen nhw'n dweud y gallai fod angen i ffurf presgripsiynu cymdeithasol fod yn wahanol mewn ardaloedd gwahanol, ac yn cynghori y dylai modelau penodol i ardal gael eu cynhyrchu.

Effeithiau ar gydnerthedd a llesiant, a'r gwahaniaeth a wnaed iddynt

Mae Cydffederasiwn GIG Cymru (2017) yn nodi'r prinder tystiolaeth ymchwil ynglŷn â buddion presgripsiynu cymdeithasol ac yn argymell bod y cynlluniau hyn yn cael eu gwerthuso'n barhaus. Maen nhw'n cyfeirio at astudiaeth achos yn Rotherham a amlygodd y gwelliannau canlynol:

- Gostyngiad 20% mewn ymweliadau ag adrannau damweiniau ac achosion brys
- Gostyngiad 21% mewn cleifion allanol
- Gostyngiad 21% mewn cleifion mewnol
- Amcangyfrifwyd arbedion cost posibl rhwng £1.41 am bob £1 a fuddsoddwyd i £3.38 am bob £1 a fuddsoddwyd
- Mwy o hunan-barch, hwyliau gwell, cyfleoedd i gael cysylltiad cymdeithasol, mwy o hunaneffeithiolrwydd, sgiliau trosglwyddadwy amrywiol a mwy o hyder.

Sylwodd Brandling a House (2009) ar welliant mewn lefelau ymwneud â gweithgarwch iechyd, fel colli pwysau a chynlluniau ymarfer corff.

Mentrau cymdeithasol a microfentrau

Sefydliad trydydd sector sy'n masnachu, yn lleol fel arfer, yw menter gymdeithasol. (D.S. Gall rhai dyfu o weithgarwch Datblygu Cymunedol "o'r gwaelod i fyny", ac felly mae'n bosibl y bydd y rhain yn cael eu harwain gan y gymuned yn hytrach na gwasanaeth). Mae ganddyn nhw nodau ac amcanion cymdeithasol ac mae unrhyw elw dros ben yn cael ei ailfuddsoddi mewn diben cymdeithasol arall (y Cyngor Prydeinig, 2015). Gall microfenter rannu'r nodau cymdeithasol hyn neu gael ei sefydlu fel microfusnes. Mae microfentrau wedi'u cyfyngu o ran eu maint, gyda therfyn uchaf o 9 gweithiwr, ac maen nhw'n annibynnol ar sefydliadau mwy o faint neu awdurdodau, er eu bod yn cael eu sefydlu ganddyn nhw weithiau (Needham et al 2015 a Stanley, 2014). Mewn lleoliad gofal, gall microfentrau ddarparu amrywiaeth o wasanaethau, gan gynnwys atal, fel annog cymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol; hybu annibyniaeth; cymorth cyflogaeth; ac ymyriadau creadigol fel hyfforddi cŵn i bobl ag anawsterau iechyd meddwl (Stanley 2014).

Arfer da ac argymhellion

Wrth werthuso microfentrau fel ymyrraeth gofal cymdeithasol yn Lloegr, canfu Needham et al (2015) mai eu cryfder oedd eu gallu i gynnig cymorth mwy personol ac wedi'i deilwra na darparwyr mwy o faint; maen nhw'n cynyddu boddhad cleifion trwy gynorthwyo pobl i wneud y pethau maen nhw'n eu mwynhau a'u gwerthfawrogi, ac mae eu hamrywiaeth a'u hyblygrwydd yn caniatáu iddyn nhw ddatblygu gwasanaethau mwy arloesol na darparwyr mwy o faint. I wella cynaliadwyedd microfentrau, cynghorodd Needham et al (2015) y dylai sefydliadau sydd â dealltwriaeth gref o'r sector gofal neilltuo cymorth iddyn nhw i'w helpu i gychwyn a datblygu. Maen nhw hefyd yn disgrifio'r rôl bwysig y gall rhwydweithiau lleol ei chwarae wrth helpu i farchnata a rhannu gwybodaeth. Fodd bynnag, maen nhw hefyd yn galw am gydbwysedd rhwng cynnal statws annibynnol a gweithio mewn partneriaeth â phartneriaid allweddol fel awdurdodau lleol. Mae'r annibyniaeth hon yn cynyddu hygrededd microfentrau yn lleol.

Effeithiau ar gydnerthedd cymunedol a llesiant

Yn dilyn adolygiad systematig, canfu Roy et al (2014) fod mentrau cymdeithasol yn ffyrdd effeithiol o gynyddu cyfranogiad o fewn cymunedau. Fodd bynnag, mae *bwlch sylweddol o hyd o ran gwybodaeth am sut ac i ba raddau y mae gweithgarwch a arweinir gan fentrau cymdeithasol yn effeithio ar lesiant*. Maen nhw'n dadlau, yn sgil y gydnabyddiaeth gynyddol o bwysigrwydd perthnasoedd cymdeithasol, rhwydweithiau cymunedol a'r cyd-destun cymdeithasol ehangach wrth gynhyrchu iechyd a llesiant, fod angen mwy o ymchwil i gael gwell dealltwriaeth a thystiolaeth o sut mae mentrau cymdeithasol yn gallu effeithio ar ganlyniadau iechyd tymor hwy. Fodd bynnag, mae cryn dystiolaeth o fanteision holistig cymryd rhan mewn gweithgarwch menter gymdeithasol, fel:

- effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl
- mwy o hunanddibyniaeth a hunan-barch
- llai o stigmateiddio
- cynyddu cyfalaf cymdeithasol (Roy et al, 2014).

Canfu Needham et al (2015) fod microfentrau sy'n darparu gofal yn cynnig gwell gwerth am arian na darparwyr mwy o faint o ganlyniad i gyfradd is fesul awr. Yn ogystal, roedd gan bobl a oedd yn defnyddio microfentrau fwy o reolaeth dros eu bywydau na'r rhai a oedd yn dibynnu ar ddarparwyr gwasanaethau mwy o faint (Needham et al 2015).

1.4.4 Gwirfoddoli

Mae nifer o wahanol fodelau gwirfoddoli'n bodoli. Er nad oedd yn bosibl archwilio'r agwedd hon yn llawn, casglodd un astudiaeth a gynhaliwyd gan Home-Start dystiolaeth o wirfoddolwyr yn cynyddu cydnerthedd o fewn cymunedau (Kenkre a Young, nd).

Mae'r model hwn yn darparu cymorth lled-ffurfiol i deuluoedd yn y cartref a arweinir gan wirfoddolwyr. Yn ôl ei werthusiad:

- Mae'r model Home-Start o gymorth gan wirfoddolwyr i deuluoedd agored i niwed wedi'i seilio ar ddamcaniaeth newid
- Mae llesiant rhieni'n gwella mewn teuluoedd y rhoddir cymorth cymdeithasol iddyn nhw [ffactor amddiffynnol] mewn ffordd strwythuredig dan oruchwyliaeth

Cynnwys rhan 1

- Mae rhieni'n teimlo'n fwy galluog
- Mae ymddygiad rhieni'n gallu addasu'n rhwyddach ac mae ymddygiad plant yn gwella o ganlyniad.

Effeithiau ar gydnerthedd cymunedol a llesiant

Mae'r astudiaeth yn darparu tystiolaeth feintiol o sut mae cymorth i deuluoedd gan wirfoddolwyr yn gwneud cyfraniad effeithiol at ganlyniadau rhieni a phlant, gan gynnwys ymhlith teuluoedd ag anghenion cymhleth ac amlweddog (Kenkre a Young, nd).

1.4.5 Cafeatau

- Dylid nodi nad yw prosiectau cymunedol yn gallu lliniaru effeithiau tlodi (Fisher, 2016) na diffyg cydnabyddiaeth o broblemau emosiynol o fewn cymunedau (James a Cutts, 2015).
- Dim ond yr astudiaethau cyhoeddedig hynny a oedd yn bodloni meini prawf y gwaith ymchwil ac y gellid cael atyn nhw o fewn yr amserlen gyfyngedig yr oedd modd eu cynnwys a'u trafod. Felly, mae bylchau'n anochel, fel cwmnïau cydweithredol cymunedol.
- Mae prosiectau neu ddulliau mwy o faint, a ariennir gan y wladwriaeth yn aml, yn fwy amlwg mewn tystiolaeth gyhoeddedig na phrosiectau cymunedol nad oes ganddyn nhw lawer o adnoddau.

1.5 Rôl cyrff cyhoeddus wrth gefnogi cydnerthedd cymunedol

Beth all cyrff cyhoeddus, comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau ei wneud i helpu i gynyddu cydnerthedd cymunedol?

Y gwir ohoni, yn ôl Walker (2015), yw… *nid yw cynghorau'n gallu achosi i gydnerthedd ddigwydd, ond gallant helpu i greu'r amodau sy'n galluogi cydnerthedd. Gallant wneud hyn trwy ddatblygu strategaethau sy'n dwyn ynghyd sefydliadau, cymunedau, a dinasyddion yn y meysydd maen nhw'n gyfrifol amdanyn nhw.*

Mae ymchwilwyr ym Mhrifysgol Leeds wedi amlygu 4 math o gymorth y gall cynghorau eu cynnig i gynyddu cydnerthedd cymunedol:

1. Ymdopi â'r pwysau (darparu sefydlogrwydd: cydnerthedd goroesi);
2. Cael eich traed oddi tanoch (cynorthwyo i wella: cydnerthedd goroesi);
3. Cymryd cyfrifoldeb am yr angen i newid (cydnerthedd addasol);
4. Addasu i drefn arferol newydd (cydnerthedd addasol) (Walker, 2015).

Maen nhw'n mynd ymlaen i ddweud y bydd strategaethau cydnerthedd yn gweithio'n effeithiol dim ond os ydyn nhw'n rhan o ddull holistig sy'n cysylltu dinasyddion, cymunedau a sefydliadau ar draws tir y cyhoedd (Walker, 2015).

Mae Walker (2015) yn tynnu sylw at beryglon posibl ystyried cydnerthedd cymunedol mewn ffordd or-syml. Mae'n ymwneud â phobl, cymunedau, rhwydweithiau cymhleth a rhyngweithiadau wedi'u ffurfio o filoedd o fywydau sy'n cael eu byw gyda'i gilydd.

Mae Fisher (2016) yn rhybuddio na ddylai awdurdodau lleol ystyried dinasyddion fel cwsmeriaid (h.y. mabwysiadu model busnes) oherwydd bod dinasyddion yn gallu ymbellhau'n rhwydd

oddi wrth eu llywodraeth, gan deimlo bod hynny'n ddull amhersonol sy'n lleihau atebolrwydd cyhoeddus. Mae hyn yn amlygu natur y perthnasoedd pŵer sy'n bodoli rhwng unrhyw sefydliad (awdurdod lleol neu fel arall) a'r bobl y mae'n eu gwasanaethu, a sut mae'r anghydbwysedd pŵer yn gallu tanseilio'r holl fwriadau da (Nice a Broodie, a ddyfynnir yn Fisher, 2016).

Mae llawer o'r llenyddiaeth yn sôn am yr angen i ymgynghori â chymunedau, ymgysylltu â nhw'n weithredol a gweithio gyda nhw ar sail gyfartal. Yr hyn sydd wrth wraidd y Ddeddf a'r Ddeddf Cenedlaethau'r Dyfodol yw datblygu a darparu gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar y dinesydd a'r angen i werthfawrogi dinasyddion fel partneriaid yn hytrach na rhanddeiliaid yn unig. Er mwyn gweithio gyda dinasyddion fel partneriaid cyfartal, mae Fisher (2016) yn dadlau bod angen lleihau *goruchafiaeth diwylliannau ac ideolegau proffesiynol*.

Mae Walker (2015) yn argymell y dylai awdurdodau lleol ystyried eu gweithgarwch a'u hymyriadau yn y dyfodol o ran:

- *datblygu'r wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r rhwydweithiau sy'n angenrheidiol i baratoi ar gyfer siociau, pwysau ac argyfyngau yn y dyfodol*
- *ymateb i ddigwyddiadau gyda'r nod o gryfhau asedau, fframweithiau a chysylltiadau cymunedol*
- *addasu i amgylchiadau sy'n newid trwy weithio gyda chymunedau, cymdeithas sifil a dinasyddion mewn ffyrdd newydd.*

Agwedd arall sy'n debygol o fod o ddiddordeb i awdurdodau lleol (ac eraill) yw'r syniad o Enillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad (Fisher, 2016). Mae hyn yn golygu bod gwerth cymdeithasol a grëwyd trwy brosiectau cymunedol yn cael ei feintioli yn nhermau gwerth yr enillion o gymharu â'r buddsoddiad. Er enghraifft, am bob £1 a fuddsoddir mewn cynorthwyo rhieni sy'n ofalwyr, dychwelir dros £5 mewn gwerth cymdeithasol (neu arbediad i bwrs y wlad) (Mantell Gwynedd, nd).

Yn seiliedig ar y dystiolaeth, mae'n amlwg bod lle i gomisiynwyr a darparwyr gwasanaethau ar draws sectorau hyrwyddo cydnerthedd cymunedol yn y ffordd maen nhw'n gweithio. Rhoddir mwy o wybodaeth ac arweiniad mewn adrannau diweddarach o'r adroddiad hwn.

1.6 Casgliad yr adran

Mae'n amlwg bod llawer y gellir ei wneud i ddatblygu llesiant ac, yn ei dro, cydnerthedd cymunedol. Mae'r llenyddiaeth yn dangos bod angen ailarchwilio'r ffordd y mae rhai comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau, yn enwedig awdurdodau lleol, yn gweithio ***gyda*** chymunedau. Mae'n amlwg bod lle i gyd-ddylunio a chydgynhyrchu gwasanaethau gyda dinasyddion ac i hyn fod o fudd i'r gymuned (sy'n cael ei gwerthfawrogi a'i grymuso trwy'r broses) ac i'r comisiynwyr/darparwyr gwasanaethau, a all ddisgwyl mwy o ddefnydd o wasanaethau o ganlyniad i fwy o berchenogaeth leol a gwell dyluniad i fodloni anghenion lleol. Mae cryfder y dystiolaeth yn dangos bod sefydlu rhai o'r elfennau craidd (fel galluogi mwy o bobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol, cryfhau cysylltiadau cymunedol a lleihau arwahanrwydd) yn gallu cynyddu llesiant ac ansawdd bywyd pobl. Er ei bod hi'n ddyddiau cynnar, mae rhywfaint o dystiolaeth betrus i ddangos y gallai'r galw am wasanaethau statudol leihau hefyd o ganlyniad (James a Cutts, 2017).

Fe allai fod yn werth ymchwilio ymhellach i Enillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad hefyd. Mae angen cynyddu gwaith partneriaeth amlasiantaethol i greu'r cymunedau cydnerth a ddymunir.

Cynnwys rhan 1

Creu cymunedau cydnerth

Adran 2: Tystiolaeth o ymarfer ac astudiaethau achos

2.1 Cyflwyniad a methodoleg

Mae'r adran hon yn cyflwyno tystiolaeth o arferion ledled Cymru (a thu hwnt) i ymestyn ein dealltwriaeth ac ychwanegu profiad ymarferol er mwyn taflu goleuni ar yr Egwyddorion Drafft a'r Astudiaethau Achos a gyflwynir yn ddiweddarach.

Defnyddiwyd sawl dull ymchwil, gan gynnwys cyfweliadau un i un â rhanddeiliaid, cyfweliadau astudiaeth achos a grwpiau ffocws dinasyddion. Rhannodd y cyfranogwyr yr hyn yr oedden nhw'n ei wybod ac wedi'i ddysgu am ymyriadau yn eu meysydd sy'n gwella llesiant a chydnerthedd cymunedol.

Cyfweliadau â rhanddeiliaid: Cynhaliwyd cyfweliadau lled-strwythuredig ag un ar bymtheg o weithwyr proffesiynol allweddol o feysydd gofal cymdeithasol, iechyd, tai, datblygu cymunedol, iechyd y cyhoedd, y byd academaidd a sefydliadau allweddol y trydydd sector. Gofynnwyd iddyn nhw rannu eu profiadau o sut mae cydnerthedd cymunedol yn cael ei ddatblygu, arfer da, a'u dealltwriaeth o'r egwyddorion sy'n sail i gydnerthedd cymunedol ac yn ei feithrin. Casglwyd argymhellion ynglŷn â sut y gallai Gofal Cymdeithasol Cymru gefnogi cydnerthedd cymunedol ymhellach hefyd.

Astudiaethau achos: Cynhaliwyd cyfweliadau â chyfranogwyr allweddol neu arweinwyr 4 prosiect presennol yng Nghymru sy'n ceisio gwella llesiant a chydnerthedd cymunedol. Rhoddodd y cyfweliadau hyn ddealltwriaeth a throsolwg go iawn o hanes pob prosiect, yn amrywio o heriau i ddatrysiadau, gan amlygu ffactorau ac arferion a oedd yn hollbwysig i lwyddiant y prosiectau penodol.

Grwpiau ffocws: Cynhaliwyd y rhain (un yng ngogledd Cymru ac un yn y de) i gael gwybod beth sy'n creu cymunedau cydnerth o safbwynt dinasyddion. Roedd gan y rhai a gymerodd ran brofiad o fentrau tymor hir sy'n ymgysylltu â phobl leol a'u grymuso. Fe wnaethon nhw ystyried beth mae cydnerthedd yn ei olygu iddyn nhw a sut mae'n digwydd, neu beidio, yn eu hardaloedd. Gofynnwyd iddyn nhw hefyd feddwl am y ffactorau sy'n gwella cydnerthedd eu cymuned, neu'r ffactorau a allai ei wella. Roedden nhw'n agored iawn wrth ddisgrifio beth sy'n gweithio'n dda iddyn nhw a pham, yr heriau maen nhw'n eu hwynebu, llwyddiannau a hanesion yn ymwneud â chydnerthedd cymunedol.

Arall: Yn ystod yr ymchwil, daeth tri darn arall o dystiolaeth allweddol i'r amlwg a oedd yn arbennig o ddefnyddiol. Amlygodd y rhain brofiadau a gwersi lleol, felly ychwanegir eu safbwyntiau hefyd lle y bo'n briodol. Dyma nhw: Well London (gweler yr Astudiaeth Achos), stori Prosiect Cymunedol Debenham, Suffolk (Jackson a Fielder, nd) a Chyngor Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Sir Fynwy (Gofal Cymdeithasol Cymru bellach): adnoddau dysgu Deall y Ddeddf (2014).

2.2 Beth ydyn ni'n ei olygu gan gydnerthedd cymunedol? – Safbwynt ymarfer

Hunangynhaliaeth ac annibyniaeth oedd y termau yr oedd y rhan fwyaf o weithwyr proffesiynol a dinasyddion yn eu cysylltu â chydnerthedd cymunedol. Mae hyn yn golygu bod y gymuned yn ymwybodol o'i hasedau ei hun ac yn eu defnyddio, sy'n caniatáu iddi fod yn hunangynhaliol a meithrin diwylliant annibynnol. Roedd llawer o'r cyfranogwyr o'r farn bod dibyniaeth ar wasanaethau cyhoeddus yn rhwystr posibl rhag annibyniaeth, ac yn ei disgrifio fel *system* sy'n tanseilio hyder a chydnerthedd cymunedol. Cyfeiriodd dri chyfranogwr at y diwylliant hwn, a dywedodd un, *"Mae cynifer o bobl yn dibynnu ar wasanaethau cymdeithasol a'r Cyngor bellach. Diwylliant dibynnol ydyw sydd wedi cael ei feithrin dros y 40 mlynedd diwethaf…"*. Roedden nhw'n credu bod hyn yn atal doethineb a gwybodaeth y gymuned rhag cael eu defnyddio, gan wanhau potensial cymunedau

i ddod yn hunangynhaliol: *"Nid yw profiad yn cael ei drosglwyddo; mae wedi diflannu"*. Roedd y cyfranogwyr yn credu bod cysylltiad agos rhwng hunangynhaliaeth a'r *gallu i achub ar gyfleoedd ac i wrthsefyll neu ymdopi â* chaledi. Roedden nhw o'r farn bod hyn yn golygu gallu *ymateb* i heriau trwy'r *cynlluniau wrth gefn* y mae cymunedau annibynnol wedi'u sefydlu i'w hatal rhag *"mynd allan o reolaeth"*. Roedd un gweithiwr proffesiynol yn credu bod y gallu i ymateb i bwysau neu wrthsefyll pwysau yn gofyn am gryn dipyn o *hyblygrwydd* o fewn cymunedau, a heriodd y defnydd o'r gair *cydnerthedd,* sy'n aml yn gysylltiedig ag ymatebion *amddiffynnol, gwarchodol ac anhyblyg* i argyfyngau amgylcheddol.

Roedd *bod gyda'n gilydd* yn ymadrodd arall a ddefnyddiwyd i ddisgrifio cydnerthedd cymunedol yn ymarferol. Roedd pobl yn credu bod cymunedau a oedd yn gweithio *ar y cyd* ac yn *gydweithredol* yn meithrin cydnerthedd ac yn creu ymdeimlad o *berthyn* i unigolion. Disgrifiodd aelod o grŵp ffocws sut mae gwybod y gallwch *"guro ar ddrws unrhyw un a byddwch chi ddim ar eich pen eich hun, byddan nhw'n helpu"* yn ategu teimlad o *gydberthynas* a *chadernid.* Roedd y cyfranogwyr yn cysylltu'r ymdeimlad hwn o berthyn â llesiant meddyliol, a dywedodd rhai fod *hapusrwydd* a *theimlo'n well* er gwaethaf wynebu heriau yn arwydd o gydnerthedd.

Yn olaf, roedd llawer o'r cyfranogwyr yn credu bod cysylltiad agos rhwng llesiant cymunedol, cydnerthedd cymunedol a *nerth* cymunedol. Roedd hyn yn symud y tu hwnt i oroesi ac *ymdopi* yn ystod adegau o galedi i aros yn gryf ar yr adegau hynny, a dod yn gryfach *o ganlyniad i* fyw trwy galedi, neu o leiaf bod yn *gryfach* nag yr oedden nhw yn ystod yr argyfyngau:

A dyna beth yw cydnerthedd; nid yw'n golygu cael gwared â'r holl broblemau o reidrwydd, nid yw'n mynd i greu diwylliant lle mae pawb mewn sefyllfa dda, ond gall helpu pawb i fod ychydig yn gryfach (ACE).

O safbwynt ymarfer, gallwn ddod i'r casgliad bod cymunedau cydnerth, lle y ceir llawer o lesiant, yn hunangynhaliol ac yn ddyfeisgar. Gallan nhw ymdopi â heriau a chaledi trwy ddibynnu ar eu hasedau eu hunain a gweithio gyda'i gilydd. Mae eu cryfder yn dangos eu bod wedi symud ymlaen o oroesi i ffynnu ar ôl neu yn ystod heriau, ac mae eu hymdeimlad o gymuned yn meithrin teimlad cyfunol o berthyn sy'n arwain at fuddion pellgyrhaeddol i lesiant meddyliol ac emosiynol pobl.

2.3 Astudiaethau achos o ymarfer yng Nghymru

Cyflwyniad a methodoleg

I ategu'r adolygiad o lenyddiaeth, y cyfweliadau a'r grwpiau ffocws i ddangos arfer da ac arloesedd wrth ddatblygu cydnerthedd cymunedol, archwiliwyd pedair astudiaeth achos trwy gyfrwng cyfweliadau manylach â phrosiectau. Mae'r rhain yn cynnig safbwynt newydd a deinamig i'r adolygiad o lenyddiaeth ac yn cyd-fynd â'r Egwyddorion a gyflwynir yn ddiweddarach sy'n sail i ddatblygu cydnerthedd cymunedol, er mwyn darparu cyfres o adnoddau ac offer i bobl sy'n ymwneud â chynllunio a darparu gofal a chymorth, sy'n ceisio gweithio gyda chymunedau i gynyddu cydnerthedd.

Dyma'r astudiaethau achos:

1. Canolfan Pentre, Rhondda Cynon Taf
2. Pobl Seiriol, Ynys Môn
3. Partneriaeth Adfywio Ynysybwl
4. Gweithredu yng Nghaerau a Threlái, Caerdydd

Cynhaliwyd cyfweliadau wyneb yn wyneb lled-strwythuredig ag ymarferwyr ac arweinwyr cymunedol ar y safle ar gyfer pob astudiaeth achos. Seiliwyd y cyfweliadau ar gyfres gyffredin o gwestiynau er mwyn gallu cymharu'r astudiaethau â'i gilydd. Darparwyd a dadansoddwyd dogfennau ychwanegol hefyd lle'r oedd yn berthnasol. Mae'r astudiaethau achos yn dangos cydnerthedd cymunedol ar waith.

Astudiaeth achos 1 - Canolfan Pentre, Rhondda Cynon Taf

Trosolwg

"Rydyn ni'n ceisio bod yn bopeth i bawb drwy'r amser, ac os na allwn wneud hynny, fe rown ni gynnig da arni."

Arferai Pentre fod yn gymuned ffyniannus, ond collodd nifer o wasanaethau a chyfleusterau dros amser, gan gynnwys siopau, banc, swyddfa bost, llyfrgell ac, yn olaf, yr ysgol. Canolfan gymunedol yng Nghwm Rhondda yw Canolfan Pentre sydd "ar agor i bawb". Mae'r Ganolfan, sydd wedi bod ar agor ers ychydig dros ddwy flynedd, yn darparu amrywiaeth o gyfleoedd i bobl leol ddod ynghyd, gan gynnwys gweithgareddau dysgu, sgiliau a chyflogaeth, a grwpiau cyn ysgol, mamau a phlant bach, a phobl hŷn.

Beth wnaethon nhw

I ddechrau, ffurfiodd aelodau cychwynnol Canolfan Pentre grŵp cymorth cymunedol i ymladd yn erbyn cau'r ysgol. Fe sylwon nhw fod canolfan ddydd i'r henoed ar werth a gallen nhw weld ei photensial, felly fe ddechreuon nhw weithio ar gynllun busnes a phroses trosglwyddo asedau. Dyna oedd y tro cyntaf i rywbeth o'r fath gael ei wneud yn Rhondda Cynon Taf, ac roedd y broses yn un hir ac anodd, a gymerodd 18 mis. Fe ddefnyddion nhw ychydig bach o arian a oedd yn weddill ar ôl yr ymgyrch dros yr ysgol, ond cyfrannodd bawb at yr achos. Fe gynhalion nhw ffair, a dechrau ymgeisio am gyllid.

Gan nad oedden nhw wedi gwneud unrhyw beth tebyg o'r blaen, roedd llawer iawn i'w ddysgu, ond roedden nhw'n ffodus i gael cymorth aelodau Adfywio Tower, sy'n goruchwylio Cronfa Tower (Pwll Glo'r Tower), a rannodd eu profiad o gael cyllid, gan gynnwys sut i lenwi ffurflenni cais. Fe gawson nhw gymorth hefyd gan Interlink, sef Cyngor Gwirfoddol Sirol Rhondda Cynon Taf, ac i ffwrdd â nhw. Dysgodd tîm Canolfan Pentre y ffordd galed, wrth i lawer o'u cynigion gael eu gwrthod, a sylweddolon nhw na fyddai addewidion o gymorth yn cael eu gwireddu bob tro:

"Fe roddon ni'r gorau i ddibynnu ar addewidion a … dechrau dibynnu arnon ni ein hunain, ac rydyn ni wedi dod yn eithaf hunangynhaliol." (un o aelodau cychwynnol Canolfan Pentre)

Pam mae'n gweithio

Nod Canolfan Pentre yw brwydro yn erbyn unigrwydd, nid dim ond ymhlith pobl hŷn, ond pobl mewn unrhyw grŵp oedran, rhai mor ifanc â 7 oed. Mae'r Ganolfan yn rhoi'r sgiliau y mae arnyn nhw eu hangen i allu ymdopi'n well.

Mae ymgysylltu'n hollbwysig. Maen nhw'n cynnig amrywiaeth eang o weithgareddau, ac ni fyddan nhw byth yn dweud na. Byddan nhw'n agor i un person yn unig. Does dim hierarchaeth; teulu o wirfoddolwyr ydyw lle nad yw'r un unigolyn yn bwysicach na'r llall. Maen nhw'n cydnabod y llinell denau rhwng bod yn broffesiynol ac aros yn anffurfiol. Mae ganddyn nhw bolisïau a chanllawiau, ac maen nhw'n cynnal cyfarfodydd tîm a sesiynau cynllunio.

Mae llawer o'r farn bod prif sylfaenydd y ganolfan yn arweinydd ysbrydoledig, a chyfeirir ati'n annwyl fel 'casglwr pobl'. Mae Canolfan Pentre yn gwerthfawrogi pob unigolyn ac yn ceisio canfod sut gall pawb gyfrannu trwy amlygu a defnyddio eu sgiliau. Er enghraifft, mae un aelod sydd â sgiliau TG rhagorol yn helpu gyda'r wefan.

Maen nhw'n ymgysylltu â phobl o bob oedran, gan ddefnyddio sgiliau amrywiol eu gwirfoddolwyr. Maen nhw wedi ffurfio perthynas gref â sefydliadau a gwasanaethau eraill, gan gynnwys yr uned anghenion arbennig leol, sy'n dod â grwpiau o blant dieiriau i ddefnyddio'r caffi fel ffug amgylchedd gweithio. *'Rwy'n dwlu ar y diwrnodau hynny. Dyna fy hoff amser.'* (un o aelodau cychwynnol Canolfan Pentre)

Mae sefydliad arall yn dod ag oedolion agored i niwed i ddysgu sut i ddefnyddio'r gegin a datblygu sgiliau bywyd. Bydd grŵp iechyd meddwl yn dechrau yno'n fuan a fydd yn croesawu pobl i ddod i gael paned a sgwrs a dysgu strategaethau ymdopi mewn amgylchedd anffurfiol. Maen nhw'n codi'r hyn y gall pobl ei fforddio fel bod amrywiaeth o grwpiau a sefydliadau'n gallu defnyddio'r cyfleusterau, oherwydd eu bod nhw'n cofio'r teimlad pan nad oedd ganddyn nhw arian a doedd pobl ddim eisiau eu helpu.

'Cysylltu pobl yw'r nod. Dyna pam rydyn ni'n cefnogi sefydliadau eraill oherwydd… ni allwn gyflawni unrhyw beth oni bai ein bod ni'n cefnogi ein gilydd.'

Heriau

Bu'n broses anodd i gyrraedd y sefyllfa hon. Arian oedd y brif broblem. Roedd ganddyn nhw ychydig bach o arian i ddechrau arni ac roedden nhw'n ffodus i gael rhywfaint o gymorth am ddim gan y gymuned ei hun, er enghraifft, cymorth cyfreithiol.

Bu'n anodd annog pobl i adael y tŷ. Maen nhw wedi rhoi cynnig ar nifer o wahanol ddulliau, ac wedi dysgu mai'r gyfrinach yw gwybod beth mae pobl yn ei hoffi. Mae pobl yn hoffi 'cwmni o ansawdd da' a digwyddiadau amrywiol, ac maen nhw'n hoffi parti. Felly, maen nhw'n sicrhau bod eu digwyddiadau a'u gweithgareddau o ansawdd uchel; er enghraifft, maen nhw wedi trefnu diwrnod Swffragét i ddathlu 100 mlynedd ers i fenywod gael pleidleisio.

I ddechrau, roedd nifer yr ymwelwyr yn isel, felly fe newidion nhw eu hymagwedd a defnyddio ffyrdd gwahanol o gynyddu ymwybyddiaeth o'r ganolfan, fel dosbarthu taflenni, a gofyn i bob sefydliad trydydd sector yr oedden nhw'n gwybod amdano i ddefnyddio'r ganolfan. Mae ganddyn nhw bartneriaeth gref â'r trydydd sector.

Roedd y cyngor eisiau monitro nifer yr ymwelwyr, ac mae gwirfoddolwyr y ganolfan yn fodlon ar hynny oherwydd eu bod nhw'n sylweddoli bod angen dangos gwerth am arian. Fodd bynnag, nid niferoedd sy'n bwysig iddyn nhw, ond eu heffaith ar bobl:

"…dydyn ni ddim yn mesur canlyniadau yn ôl niferoedd. Rwy'n edrych ar bobl pan fyddan nhw'n gadael; os ydyn nhw'n gwenu pan fyddan nhw'n gadael, yna rydyn ni'n gwybod ein bod ni wedi gwneud ein gwaith. Dyna beth sy'n creu cymunedau cryf, yn fy marn i, pan fydd pobl yn teimlo bod croeso iddyn nhw yn rhywle, pan fydd pobl yn cymryd rhan mewn rhywbeth ac yn gallu ei weld yn tyfu, maen nhw eisiau cyflawni." (un o aelodau cychwynnol Canolfan Pentre)

Dywedodd bachgen ifanc "Mae'r ganolfan gymunedol yn rhoi gobaith i bobl, mae'n gwneud i bobl deimlo'n dda amdanyn nhw eu hunain".

Rhagor o wybodaeth

https://www.canolfanpentre.org/

https://en-gb.facebook.com/Canolfanpen/

Astudiaeth achos 2 - Pobl Seiriol, Ynys Môn

Trosolwg

Mae Pobl Seiriol yn dwyn ynghyd cymuned Ward Seiriol a sefydliadau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector sy'n ymwneud ag iechyd a llesiant preswylwyr. Yn 2013, cydnabu'r Cyngor fod angen darparu gwasanaethau'n wahanol, a gofynnodd i Lais y Gymuned (sy'n rhan o'r Cyngor Gwirfoddol Cymunedol, Medrwn Môn) i ddatblygu gweledigaeth gymunedol ar gyfer y ward. Gan ddefnyddio egwyddorion Datblygu Cymunedol a mapio asedau, fe weithion nhw gyda phobl leol a phartneriaid i sefydlu Cynghrair Seiriol (y Gynghrair) a datblygu gweledigaeth a oedd yn adlewyrchu anghenion a blaenoriaethau POB rhan o'r gwahanol gymunedau yn yr ardal.

Y nod oedd:

'*…datblygu prosiect, a phroses, cydgynhyrchu a fyddai'n galluogi sefydliadau partner i gydweithio â'r bobl sy'n byw yn Ward Seiriol, i'w cynorthwyo i fyw'r bywydau a ddymunant.*'

Mae'r Gynghrair yn ceisio newid y ffordd y mae penderfyniadau'n cael eu gwneud fel bod profiadau pobl leol yn dod yn rhan annatod o ddatblygu, cynllunio a darparu gwasanaethau. Mae'n ceisio ffurfio gwasanaethau ataliol i fynd i'r afael ag anghenion go iawn a chreu cymunedau mwy annibynnol a chydnerth, trwy annog gweithio ar y cyd a rhannu adnoddau.

Beth maen nhw wedi'i wneud

Gan ddefnyddio arfer da Datblygu Cymunedol, fe lwyddon nhw i:

- gychwyn trafodaethau agored a thryloyw rhwng cymunedau a darparwyr gwasanaethau
- addasu'r cydbwysedd i greu partneriaid cyfartal
- cydnabod bod cymunedau'n arbenigwyr ar adnabod beth sy'n bwysig
- cydnabod yr angen i ddatblygu gwybodaeth, sgiliau a hyder lleol
- creu strwythur ar gyfer ymgysylltu y gellid ei ddefnyddio droeon mewn gwahanol gymunedau.

Roedd sylfaen yn bodoli i adeiladu arni, gan fod pobl leol eisoes wedi ymgymryd â'r cyfrifoldeb am gynnal y Ganolfan Hamdden, a oedd bellach yn gangen fasnachu o'r Gynghrair. Fe ystyrion nhw beth oedd y gymuned yn gallu ei wneud drosti'i hun, ei holl asedau, a sut oedden nhw'n cael eu defnyddio. Fe edrychon nhw ar yr hyn yr oedd y gymuned eisoes yn ei wneud, ond yr oedd arni angen cymorth ag ef, yn ogystal â pha wasanaethau a ddylai gael eu darparu.

Yn 2014, cafodd y Cyngor £20,000 o Gyllid Gofal Canolraddol i ddatblygu cydnerthedd pobl hŷn. Trwy weithio gyda'r gymuned, fe gytunon nhw y byddai'r arian yn cael ei ddefnyddio i ddatblygu tair Canolfan Gymunedol a phrynu bws mini i'r gymuned. Pobl leol a benderfynodd beth fyddai'r Canolfannau'n ei gynnig, a'u prif flaenoriaethau oedd mynediad at nyrsys cymuned, cymorth iechyd meddwl, cyngor ar bopeth a chyfleoedd cymdeithasol. Fe ofynnon nhw i'r arian gael ei roi i'r gymuned i'w neilltuo. Cytunodd y Cyngor ar hyn, a hwyluswyd y broses gan y Gynghrair. Seiliwyd penderfyniadau ar y gwaith mapio ac amlygu anghenion lleol a oedd eisoes wedi'i wneud. Prynwyd bws mini fel bod pobl yn gallu cyrraedd gweithgareddau. Mae hwnnw'n cael ei gynnal fel menter gymdeithasol o'r ganolfan hamdden pan nad yw'n cael ei ddefnyddio'n lleol. Mae cyllid dilynol wedi cael ei drin mewn ffordd debyg.

Yn 2015, datblygwyd model Cydlynu Asedau Lleol wedi'i deilwra i anghenion lleol. (Mae hyn yn wahanol i'r Cydlynwyr Ardal Leol a ddisgrifir yn yr Adolygiad o Lenyddiaeth gan ei fod yn canolbwyntio ar gryfhau asedau cymunedol). Penodwyd y Cydlynydd Asedau Lleol cyntaf (a secondiwyd o'r Gwasanaethau Cymdeithasol) i gyfateb anghenion pobl i weithgareddau neu gymorth sydd ar gael yn y gymuned. Anelwyd hyn yn arbennig at y bobl anoddaf eu cyrraedd e.e. pobl sy'n camddefnyddio alcohol, pobl sy'n profi trais domestig neu bobl sydd wedi cael anaf i'w hymennydd. Erbyn hyn, mae dau Gydlynydd Asedau arall yn gweithio yn y ward sy'n ystyried beth arall y gellid ei gyflawni trwy gronni arian o Ofal Canolraddol, Cyngor Ynys Môn, clystyrau meddygon teulu a Medrwn Môn. Mae'r Gynghrair hefyd yn gweithio gydag Arolygiaeth Gofal Cymru (Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru gynt) i sefydlu ei model unigryw ei hun o gomisiynu gofal, sef Cydweithio i Ofalu (model comisiynu cymunedol sy'n ceisio cyflawni canlyniadau i'r gymuned). Diben hyn yw dwyn pobl ynghyd i gronni cyllid a phrynu eu pecyn gofal hyblyg eu hunain ar y cyd. Bydd pobl leol yn cael eu recriwtio fel darparwyr gwasanaethau hefyd.

Roedd un fenyw a oedd yn byw mewn bloc o fflatiau wedi ymddieithrio o wasanaethau cymorth, gan weld meddyg neu therapydd galwedigaethol yn unig o un wythnos i'r llall. Ar ôl cael cymorth gan y Cydlynydd Asedau Lleol, mae ganddi bellach gylch o 5 neu 6 o ffrindiau y mae'n cerdded y ci gyda nhw'n rheolaidd. 'Gwaith un i un fel hyn sydd wedi cefnogi'r hyn rydyn ni'n ei wneud yn Seiriol' (Rheolwr y Prosiect).

Pam mae'n gweithio

Mae ganddyn nhw bolisi drws agored, ac mae *ymgysylltu wrth wraidd popeth maen nhw'n ei wneud*. Ni fyddan nhw'n gweithio gydag unrhyw bartner nad yw'n fodlon defnyddio'r Egwyddorion Cenedlaethol ar gyfer Ymgysylltu â'r Cyhoedd (Cyfranogaeth Cymru, 2011). Mae dewis rhydd i gymryd rhan yn bwysig. Maen nhw'n rhoi llais i bobl, ond y bobl eu hunain sy'n gyfrifol am ymgysylltu. Mae'n rhaid iddo fod yn fwy na siop siarad hefyd; mae angen i bobl weld bod pethau'n digwydd.

Mae cydgynhyrchu'n allweddol bwysig, ac mae'n ymwneud â phartneriaid cyfartal sy'n cydweithio. Mae'n rhaid iddo fod "o'r gwaelod i fyny" ac nid "o'r brig i lawr" – gwneud *gyda* phobl ac nid *iddyn* nhw. Mae iaith yn bwysig; *nid yw 'cydgynhyrchu' yn golygu llawer i'r gymuned*. Ystyried yr asedau sy'n bodoli yn y gymuned, adnabod beth sy'n gryf ac ychwanegu ato. Yr egwyddor yw bod gan bawb rywbeth i'w roi a rhan i'w chwarae.

Mae wedi esblygu'n naturiol yn seiliedig ar yr hyn y mae aelodau'r gymuned yn teimlo y mae arnyn nhw ei angen, ac nid yw erioed wedi gwthio unrhyw beth. Hefyd, os oes rhywbeth y mae'r bobl leol wir eisiau ei wneud, mae'n eu helpu i wneud hynny.

Mae cydnerthedd yn ymwneud â sicrhau bod pobl yn meddu ar sgiliau priodol. Fe gawson nhw hyfforddiant ar Ddatblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau, ac mae Llais y Gymuned wedi llunio pecyn cymorth datblygu sgiliau sy'n cynyddu hyder trwy ddarparu proses i'w dilyn.

Mae grymuso pobl i drafod, gwneud penderfyniadau a rhoi cynnig ar bethau'n bwysig. Anogir pobl i feddwl am sut y gallai pethau gael eu gwneud yn wahanol os nad ydyn nhw wedi gweithio. Mae hyn yn cynyddu dealltwriaeth, gan gynnwys dealltwriaeth o'r cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig â gwneud penderfyniadau, ac mae'n datblygu capasiti.

Heriau

Penderfynodd y Cyngor ar ffiniau'r prosiect, ond nid oedd pobl yn uniaethu â 'ward Seiriol'. Roedden nhw'n uniaethu fwyaf â'u pentref neu eu hardal uniongyrchol, felly roedd yn hollbwysig canolbwyntio ar ardaloedd llai er mwyn ymgysylltu â nhw.

Mae angen defnyddio llawer o adnoddau ar y dechrau. Mae'r awdurdod lleol yn gallu rhoi pwysau i gyflawni mwy yn gynt, ac mae'n gallu bod yn anodd i sefydliadau ddeall pa mor hir y mae'n ei gymryd i ffurfio perthnasoedd sy'n arwain at weithredu.

Cefnogodd y gwasanaethau cymdeithasol Bobl Seiriol o'r dechrau, ond nid felly adrannau eraill y Cyngor Sir na'r adran iechyd. Ni fu'n rhwydd sefydlu perthynas gref â'r Cyngor, ond erbyn hyn mae'r Cyngor yn rhoi cyllid i'r Gynghrair i wneud penderfyniadau lleol.

Mae angen mwy o ymrwymiad gan yr adran iechyd ac adrannau eraill yr awdurdod lleol i ddatblygu cymunedau cydnerth, ac mae llunio adroddiadau mewn cynifer o wahanol fformatau yn cymryd amser a allai gael ei dreulio'n datblygu cydnerthedd!

Mae cyllid parhaus ar gyfer Cydlynwyr Asedau Lleol ac aelodau staff eraill yn broblem. (Daw'r cyllid presennol i ben ym mis Mawrth 2018).

Rhagor o wybodaeth:

http://www.poblseiriol.co.uk/ http://www.goodpractice.wales/SharedFiles/Download.aspx?pageid=96&mid=187&fileid=78

Astudiaeth achos 3 – Partneriaeth Adfywio Ynysybwl

Trosolwg

Yn 2017, cafodd Partneriaeth Adfywio Ynysybwl gyllid gan y Loteri Fawr ar gyfer prosiect adfywio cymunedol 7 mlynedd yn Ynysybwl, Cwm Rhondda. Arweinir y prosiect gan y gymuned, ac mae'n ceisio defnyddio seilwaith presennol y pentref i ddatblygu a gwella dysgu, cyflogadwyedd, ac iechyd a llesiant.

Beth maen nhw'n ei wneud

Mae'r prosiect yn ystyried yr asedau ffisegol a phersonol yn y gymuned. Maen nhw'n ystyried trosglwyddo asedau er mwyn gallu adfywio'r pwll padlo, a chreu canolfan ymwelwyr a chanolfan gymunedol. Y nod tymor hir yw creu menter gymdeithasol wedi'i seilio ar dwristiaeth sy'n manteisio ar yr asedau ffisegol naturiol yn y gymuned, h.y. y goedwigaeth a'r seilwaith busnes lleol.

Maen nhw'n ceisio manteisio ar ddiddordebau pobl, gan edrych y tu hwnt i'r hyn y mae darparwyr gwasanaethau ei eisiau, sy'n aml yn wahanol i'r hyn y mae pobl leol ei eisiau. Erbyn hyn, mae ganddyn nhw glwb merlota, clwb rhedeg, clwb cerdded, grŵp rhandir, grwpiau Ti a Fi ac ieuenctid, grŵp gweledigaeth, a grŵp drama. Mae pob un wedi datblygu'n naturiol ac yn cael ei arwain gan bobl o'r gymuned sydd â diddordeb.

Pam mae'n gweithio

Mae ymgysylltu â'r gymuned, trwy gynnwys pobl a phartneriaid, yn allweddol. Maen nhw'n gwrando, ac maen nhw'n realistig ac yn onest. Mae angen i ffyrdd o weithio allu addasu ac ymateb i faterion wrth iddyn nhw newid. Mae pobl yn ymgysylltu oherwydd eu bod nhw eisiau, ond os byddwch chi'n gwneud y broses yn rhy ffurfiol, byddwch chi'n eu colli nhw. Mae cysylltwyr cymunedol yn hanfodol, ond mae angen i'r seilwaith ddatblygu'n naturiol. Rhaid peidio â gorlethu'r cysylltwyr hyn â gofynion i lunio adroddiadau a biwrocratiaeth, neu byddai'n tanseilio'r seilwaith cymunedol. Mae rhwydweithiau cymunedol yn sylfaenol bwysig – dylai sefydliadau fod yn helpu i'w creu.

Mae'n hwylusydd sy'n gallu helpu i sefydlu perthynas rhwng y gymuned a darparwyr gwasanaethau yn bwysig. Yn aml, bydd sefydliadau'n cysylltu â'r gymuned drwy ddweud 'dyma beth rydyn ni eisiau ei wneud', sy'n codi gwrychyn pobl yn syth. Gall hwylusydd liniaru'r tensiwn a helpu i ddatrys camddealltwriaeth. Os daw'n amlwg nad oes modd lliniaru'r tensiwn, weithiau bydd rhaid iddo atal sefydliadau rhag ymyrryd. Os na fydd sefydliadau'n cyfaddawdu, bydd rhaid i'r hwylusydd gefnogi'r gymuned neu byddai'n colli ei pharch a'i hymddiriedaeth. Mae'n sefyllfa freintiedig, felly ni all ganiatáu i'r gymuned gael ei thanseilio.

Heriau

Mae sôn am 'greu cymunedau cydnerth' yn creu tensiwn oherwydd bod Partneriaeth Adfywio Ynysybwl yn credu bod cymunedau eisoes yn gydnerth, ac mai systemau sy'n eu tanseilio. 'Nid fy ngwaith i yw creu cymuned gydnerth', ond yn hytrach helpu'r gymuned i wella ac adfywio ac ychwanegu at yr hyn sydd eisoes yno. Gall systemau a thynnu gwasanaethau'n ôl danseilio cymunedau, ond mae pobl yn dod o hyd i'w datrysiadau eu hunain. Mae angen i ni rymuso pobl a chymunedau i gael llais cryfach a llywio'r systemau. Credir bod sefydliadau'n ystyried cydnerthedd cymunedol fel modd o ddatrys eu problemau eu hunain ynglŷn ag adnoddau. Yn lle

hynny, dylid canolbwyntio ar chwalu'r rhwystrau sy'n atal cymunedau rhag darparu ar eu cyfer nhw eu hunain.

Gall systemau a strwythurau danseilio cydnerthedd cymunedol. Ni fydd gorfodi strwythurau corfforaethol ar y gymuned yn gweithio. 'Dylid rhoi pobl yn gyntaf bob tro, nid gwasanaethau, systemau a strwythurau' (ymarferydd, Partneriaeth Adfywio Ynysybwl). Gall systemau greu dibyniaeth; weithiau, ni fydd pobl yn gweld eu cyfrifoldebau eu hunain. Mae angen archwilio'r ddibyniaeth ddiwylliannol hon ar wasanaethau 'sy'n gwneud pethau drosoch chi' ymhellach i weld o ble mae'n dod. Os oes dibyniaeth wedi cael ei chreu, mae angen i ni feithrin newid a chynorthwyo pobl i ddod o hyd i'w datrysiadau creadigol eu hunain.

O ran mesur llwyddiant, gallwch weld newidiadau ffisegol, er enghraifft, uwchraddio'r stoc dai. Gall ystadegau allweddol awgrymu newid, er enghraifft, llai o dai gwag, a/neu gall rhestr aros hwy i fyw yn yr ardal fod yn arwydd o effaith gadarnhaol. Y pwynt yw bod pawb eisiau mesur rhywbeth, ond gan amlaf nid y peth iawn. Mae prosiectau'n addasu'r hyn maen nhw'n ei fesur i weddu i ofynion cyllido (oherwydd bod rhaid iddyn nhw). Fodd bynnag, mae hyn yn aml ar draul yr hyn y byddai'n ddefnyddiol ei fesur. Weithiau, ceisir cyflawni budd cyflym yn hytrach na chanlyniadau tymor hir.

Mae Partneriaeth Adfywio Ynysybwl yn penderfynu beth i'w fesur ac yn ystyried sut i gofnodi gweithgarwch cymunedol a dinasyddiaeth weithredol, a pha mor hapus ac ymgysylltiedig yw'r gymuned. Maen nhw'n ceisio bod yn realistig ac yn deg o ran y baich a roddir ar grwpiau anffurfiol a arweinir gan aelodau'r gymuned yn wirfoddol. Gall monitro a gwerthuso danseilio cymuned.

Efallai na fydd unigolion yn ymwybodol o'r gwelliant sydd wedi deillio o'u taith newid, ond nid p'un a ydyn nhw'n gwybod a ydyn nhw wedi gwella ai peidio yw'r canlyniad a geisir, er dyna'r un rydym ni'n cael ein mesur yn ei erbyn yn aml.

Dylai'r ffyrdd newydd o weithio o dan y Ddeddf a'r Ddeddf Cenedlaethau'r Dyfodol fod yn berthnasol i bawb, ond nid yw sefydliadau'n llwyr ddeall na gweld sut maen nhw'n berthnasol iddyn nhw. Mae angen i'r gwerthoedd a'r dulliau gael eu hymsefydlu ym mhob sefydliad (gan gynnwys y trydydd sector). Gall Gofal Cymdeithasol Cymru arwain trwy esiampl yn y ffordd y mae'n ymgysylltu ac yn gweithio gyda chymunedau trwy ymsefydlu'r Ddeddf Cenedlaethau'r Dyfodol, a'i hegwyddorion a'i ffyrdd o weithio, yn llawn. Gallai weithio gyda'r Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol ac eraill i wthio iddi gael ei hymsefydlu ym mhopeth ac ym mhob ffordd o weithio. Mae angen i ni i gyd ganolbwyntio mwy ar bobl, gan ddeall y manteision a ddaw yn sgil ymgysylltu â phobl o ddifrif, a pheidio â syrthio'n ôl ar ffyrdd systematig, biwrocrataidd o weithio. Mae'n berthnasol i bob sefydliad a sector. Ymsefydlu'r pum ffordd o weithio (y Ddeddf Cenedlaethau'r Dyfodol) fydd eich system – a dylem ni gael ein mesur yn unol â hynny (Rheolwr y Prosiect).

Mae'r ffordd y mae cyllid yn cael ei neilltuo mewn blociau ar wahân i fynd i'r afael ag anghenion penodol yn gorfodi cymunedau i ddatblygu prosiectau unigol gwahanol – nid yw hyn yn hybu undod.

Yn aml, mae buddsoddi wedi'i seilio ar droi pentrefi tlawd yn ardaloedd llai difreintiedig, ond efallai na fydd hynny byth yn digwydd am amrywiaeth o resymau. Mae'n amhriodol mesur hynny yn unig, neu o gwbl weithiau.

Rhagor o wybodaeth

Cysylltwch â'r prosiect: Louisa@yrp.wales

Astudiaeth achos 4 – Gweithredu yng Nghaerau a Threlái (ACE)

Trosolwg

Dechreuodd Gweithredu yng Nghaerau a Threlái (ACE) drwy wneud gwaith datblygu cymunedol i greu rhwydwaith ffyniannus o unigolion a grwpiau cymunedol gweithredol. Ffurfiwyd y sefydliad yn 2011, ac yn 2013 cymerodd y cyfrifoldeb am reoli Cymunedau yn Gyntaf yn yr ardal.

Mae'n ystyried cydnerthedd mewn sawl ffordd gydgysylltiedig: gan gynnwys cydnerthedd unigol, teuluol a chymunedol.

'Y peth da am fyw a gweithio yn Nhrelái a Chaerau yw bod pobl yn agored ac onest iawn – byddan nhw'n dweud wrthych chi'n blwmp ac yn blaen beth sy'n digwydd yn eu bywydau ac maen nhw wrth eu bodd yn siarad! Datblygu cydnerthedd … yw rhoi amser a chyfle i bobl siarad am eu hamgylchiadau, gan ddangos iddyn nhw eu bod nhw'n cael eu parchu a'u gwerthfawrogi, a rhoi lle iddyn nhw ddod o hyd i'w datrysiadau eu hunain' (arweinydd y prosiect, ACE).

Beth maen nhw'n ei wneud

Mae llawer o enghreifftiau o bobl sy'n datblygu cydnerthedd personol mewn amrywiaeth o ffyrdd. Er enghraifft, mae'r prosiect yn gweld mwy a mwy o bobl sy'n dioddef problemau iechyd meddwl ac amrywiaeth o faterion cysylltiedig fel agoraffobia, iselder, unigedd, hunan-barch isel, ymddieithrio o'r gymuned a bod heb waith taledig. Mae pobl yn cysylltu ar wahanol adegau, ac mae ACE yn ceisio ymgysylltu â nhw a'u cynorthwyo ar eu taith tuag at fwy o hyder, sy'n gallu bod ar bob math o ffurf. Mae'n rhoi cymorth ymarferol, er enghraifft helpu pobl i gael gwaith, datblygu cydnerthedd ariannol neu gael mynediad at fanc bwyd, yn ogystal â chymorth i fagu hyder a chefnogaeth emosiynol. Mae pob math o grwpiau cymorth a grwpiau eraill yn cyfarfod yno, ac mae pob math o berthnasoedd yn ffurfio.

Mae'n ymwneud â hwyluso creu rhwydweithiau sy'n cyrraedd y gymuned, gan gynyddu gallu pobl i'w helpu ei gilydd. Mae'r rhwydweithiau cymorth hyn, lle mae pobl yn camu i mewn pan fyddan nhw'n gweld cymydog yn cael trafferth, yn allweddol. Maen nhw'n dechrau creu seilwaith o gyfranogi a phobl sy'n cydweithio, sy'n hanfodol i gydnerthedd. Nid yw'n rhwydd cofnodi neu fesur y sgil-gynhyrchion.

Er bod pwysau cyson i wella canlyniadau addysgol plant, o ran teuluoedd, mae ACE yn ystyried y rhwystrau rhag cyflawni trwy edrych ar beth sy'n digwydd mewn teuluoedd a allai fod yn cael effaith yn yr ystafell ddosbarth. Maen nhw'n gweithio gyda rhieni a phlant i amlygu eu hanghenion. Mae hyn yn gweithio'r ddwy ffordd, ac yn aml bydd rhieni'n dioddef yr un problemau a'u plant o ran dyheadau a hyder isel, ac angen teimlo eu bod nhw'n werthfawr. Felly, maen nhw wedi cyflwyno rhaglenni i fynd i'r afael ag anghenion cymorth oedolion yn ogystal â phlant. Maen nhw'n cynnal rhaglenni lle mae rhieni'n gallu gwneud gweithgareddau, fel adeiladu Lego, i gynyddu eu hyder gan na chawsant gyfle i wneud hynny pan oedden nhw'n blant.

Ar hyn o bryd, maen nhw'n datblygu prosiect yn yr ardal yn rhan o ymateb Cyngor Caerdydd i raglen Plant yn Gyntaf Llywodraeth Cymru. Bydd yn ceisio dod â gwasanaethau, gweithwyr proffesiynol a phobl leol ynghyd i ddatblygu perthnasoedd a chynnwys pobl wrth ddylunio'r gwasanaethau y mae arnyn nhw eu hangen mewn ffordd sy'n hwylus iddyn nhw. Bydd yn ceisio galluogi pobl i ddod o hyd i gymorth nad yw'n tanseilio'r ffaith mai nhw sy'n gwybod beth yw'r broblem, trwy annog pobl i gymryd mwy o gyfrifoldeb a chydnabod bod ganddyn nhw fwy o

reolaeth nag y maen nhw'n credu. Ar hyn o bryd, os oes gan deulu nifer o broblemau, mae pobl yn cael eu llethu ac yn colli rheolaeth yn rhwydd gan nad yw'r cymorth yn holistig. Byddan nhw hefyd yn ceisio annog gweithwyr proffesiynol i siarad â'i gilydd, a sicrhau bod rhieni'n gwybod ble i fynd i gael cymorth. Mae cymorth wyneb yn wyneb, gan rywun sy'n siarad iaith maen nhw'n ei hadnabod, mewn man y gallan nhw ei gyrraedd yn rhwydd, yn allweddol. Mae angen cymorth ar bawb, ond y peth pwysig yw ei ddarparu mewn ffordd sy'n eu grymuso.

Mae ACE yn defnyddio cymysgedd o ddulliau, ond maen nhw'n cyfeirio'n aml at ddau gysyniad damcaniaethol, sef:

- Cydgynhyrchu
- Gwaith Datblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau.

Pam mae'n gweithio

Mae cydnerthedd unigol, cydnerthedd teuluol a chydnerthedd cymunedol yn sylfeini unigol sy'n dylanwadu ar ei gilydd. Bydd gweithio ar gydnerthedd personol yn cael effaith ar eich teulu, a bydd eich teulu cryfach yn cael effaith ar y gymuned.

Mae cydnerthedd yn ymwneud â galluogi pobl i reoli eu bywydau'n fwy effeithiol ac ymateb yn gadarnhaol i heriau, fel na fyddan nhw'n colli eu gafael pan fydd pethau'n mynd o chwith. Mae rhwydweithiau cryf yn dangos i bobl nad oes rhaid iddyn nhw fod yn gryf ym mhob peth, oherwydd eu bod nhw'n adnabod rhywun sy'n byw gerllaw sy'n dda am wneud hwn neu'r llall. Maen nhw'n gofyn y cwestiwn cydgynhyrchu yn gyson: nid yn unig beth all pobl ei gael oddi wrth ACE, ond beth allan nhw ei gyfrannu hefyd? Y neges a bwysleisir drwy'r amser yw bod gan bawb rywbeth i'w gyfrannu, ac os na all rhywun gyfrannu (am unrhyw reswm), bydd pawb ar eu colled. Mae pobl yn cael boddhad o ddefnyddio eu sgiliau i gynorthwyo pobl eraill.

Maen nhw wedi creu amgylchedd lle mae perthnasoedd yn gallu datblygu, ac mae eu holl waith wedi'i seilio ar berthnasoedd sy'n fuddiol i bawb a chyfeillgarwch. Mae pobl yn dod at ei gilydd i gyflawni pethau sy'n bwysig iddyn nhw. Mae canolfannau cymunedol, fel ACE, yn allweddol i sbarduno gweithgarwch, ac yn ganolbwynt i ysgogi pobl i weithredu er mwyn cyflawni gweledigaeth ar gyfer eu cymuned. Agwedd ACE yw os yw pobl eisiau gwneud rhywbeth, oni bai bod rheswm da iawn sy'n eu hatal, byddan nhw'n llwyddo.

Maen nhw wedi creu diwylliant cyfeillgar, agored ac anffurfiol, ac wedi gwneud llawer o waith i chwalu'r ffiniau traddodiadol rhwng gweithwyr proffesiynol a phobl – sydd wedi bod yn ddadleuol. Mae llawer o'r staff yn gweithio yn yr ardal, sy'n gryfder arbennig ac yn chwalu'r syniad o ni a nhw. Mae'n rôl hwylusol sy'n darparu'r seilwaith i gychwyn pethau – mae ganddyn nhw'r polisïau, ac felly'n gallu '…***gwneud y gwaith sych, biwrocrataidd fel bod pobl yn gallu mynd ati i gyflawni pethau'n ddiogel o dan eich ambarél***…' (Rheolwr, ACE). Maen nhw wedi creu adnoddau y gall pobl eu defnyddio, a chynnal amrywiaeth o weithgareddau a grwpiau, ond maen nhw hefyd yn cynorthwyo pobl leol i sefydlu cynlluniau gan ddefnyddio eu syniadau eu hunain (caffi, siop gymunedol, amrywiaeth o grwpiau, gardd gymunedol) gyda graddau amrywiol o annibyniaeth.

Ystyrir bod ymdeimlad o le, hunaniaeth gref a balchder yn yr ardal lle rydych chi'n byw – ac eisiau aros yno – yn hanfodol bwysig hefyd. Maen nhw wedi gweithio'n galed i oresgyn canfyddiadau negyddol ynglŷn â'r lle a stereoteipiau trwy edrych ar yr asedau sy'n bodoli yn yr ardal, fel sgiliau pobl, gwybodaeth leol, adeiladau, tir a rhwydweithiau. Mae rhwydweithiau teuluol estynedig

yn asedau allweddol sy'n bwysig iawn i gydnerthedd. Maen nhw'n gweithio tuag at sicrhau bod pobl yn teimlo'n falch iawn o'r ardal lle maen nhw'n byw, yn hytrach nag wedi'u stigmateiddio.

Maen nhw wedi gwneud ymdrech i archwilio hanes lleol, yn ogystal ag asedau diwylliannol a threftadaeth yr ardal, ac ennyn diddordeb pobl ynddyn nhw. Mae yna fryngaer o'r Oes Haearn a anwybyddwyd ers tro, sy'n heneb genedlaethol arwyddocaol, lle maen nhw wedi cynnal cloddiadau blynyddol gyda phobl leol a darganfod hanes rhyfeddol. Mae hyn wedi cael effaith addysgol fawr ac wedi ysbrydoli pobl i ddilyn cyrsiau, a hyd yn oed astudio archaeoleg yn y brifysgol. Maen nhw newydd sicrhau pum ysgoloriaeth i bobl leol gyda Phrifysgol Caerdydd. Mae pum myfyriwr presennol o'r ardal wedi bod mewn cysylltiad gan eu bod nhw eisiau dod yn ôl i gyfrannu a helpu pobl ifanc eraill yn lleol.

Maen nhw bellach yn ystyried cyfleoedd twristiaeth a mentrau cymdeithasol, gan weithio gyda phobl leol i sefydlu canolfan treftadaeth gymunedol gan ddefnyddio cyllid gan Gronfa Dreftadaeth y Loteri. Mae hyn yn rhywbeth y gall pobl leol ymfalchïo ynddo, a gallai arwain at fuddion economaidd ac adfywio cymdeithasol wrth iddo ddatblygu.

Mae arweinyddiaeth yn y gymuned yn hollbwysig. Mae pennaeth yr ysgol uwchradd newydd wedi cael effaith fawr o ran cydnerthedd teuluol, gwerthfawrogi pobl ac eisiau i rieni a theuluoedd deimlo eu bod nhw'n rhan o addysg eu plentyn ac yn rhan o'r ysgol, gan hyd yn oed alluogi rhieni i sefydlu banc bwyd a siop ar y safle. Mae wedi sbarduno dull mwy cyson o gynorthwyo teuluoedd ar draws ysgolion yn yr ardal. Mae'r ysgol hefyd wedi sefydlu partneriaeth ddiwylliannol a chreadigol ehangach â 9 sefydliad (gan gynnwys Canolfan Mileniwm Cymru, Opera Cenedlaethol Cymru y BBC, a BBC Cymru Wales). Mae pobl leol yn dechrau gweld a theimlo eu bod nhw'n cael eu gwerthfawrogi, ac mae hynny'n gwneud i bobl deimlo'n gryfach a chredu ynddyn nhw eu hunain.

Maen nhw'n ceisio pwysleisio'n gadarnhaol bod pawb yn gyfrifol am ddylanwadu ar sut mae pethau'n gallu newid er gwell. Mae gwahodd pobl i fod yn rhan o'r ateb yn hytrach na'r broblem yn gynnig cyffrous:

"Pwy na fyddai eisiau bod yn rhan o rywbeth arwyddocaol sy'n cael effaith gadarnhaol ar y byd?" (rheolwr, ACE).

Mae'r gweithwyr yn teimlo'n freintiedig i fod yn rhan o fywydau'r bobl sy'n byw yma. Mae ACE wedi llwyddo i gyflawni'r canlynol ar draws y gymuned:

- parchu a gwerthfawrogi pobl
- dangos empathi a deall eu hanawsterau
- gweld nodweddion cadarnhaol pobl, a chefnogi eu syniadau
- hwyluso mewn ffordd sy'n golygu eu bod nhw'n gallu dysgu o'r broses.

Heriau

Mae adrodd yn heriol. Maen nhw'n dweud eu bod nhw'n gorfod ymdopi â dulliau monitro a gwerthuso Cymunedau yn Gyntaf nad ydyn nhw'n cofnodi'r hyn y mae arnyn nhw ei angen. Bydden nhw'n croesawu mapio'r cysylltiadau a'r rhwydweithiau cymdeithasol sy'n ymestyn i'r gymuned a gweld pa effaith maen nhw'n ei chael, ond byddai hynny'n anodd iawn.

Mae eu prosiect Sied Dynion wedi'i fwriadu ar gyfer dynion, sydd wedi ymddeol yn bennaf, yr

oedden nhw wedi cael trafferth ymgysylltu â nhw'n flaenorol. O ganlyniad i'w lwyddiant, mae nifer o asiantaethau wedi dymuno atgyfeirio iddo, ond heb adnoddau, ac mae hynny'n heriol iawn. Mae'r un peth yn digwydd o ran presgripsiynu cymdeithasol: gall meddygon atgyfeirio pobl i brosiectau fel ACE, ond sut mae hynny'n cael ei gynnal? Pwy sy'n talu amdano? Mae sefydliadau eisiau defnyddio eu rhwydweithiau, ar gyfer ymgynghori/ grwpiau ffocws ac ati, a bydd ACE yn hwyluso hynny oherwydd manteision i'r ardal leol, ond buddsoddwyd llawer iawn o amser, egni ac adnoddau mewn datblygu'r rhwydweithiau a'r perthnasoedd ac mae angen darparu adnoddau i'w cynnal.

Maen nhw'n sylwi bod llawer o arian yn mynd i sefydliadau trosfwaol ar gyfer ymchwil sydd, yn eu tro, yn is-gontractio i elusennau bach sy'n ceisio cynnal prosiectau lleol heb fawr o adnoddau. Mae llawer o'r modelau sy'n tanio brwdfrydedd sefydliadau yn dibynnu ar ryw fath o seilwaith mewn cymuned. Mae angen i ddiwylliant sefydliadau mawr, fel gwasanaethau cymdeithasol, newid i gydnabod yr angen i fuddsoddi yn y mathau hyn o ymyriadau a phrosiectau.

Mae'r gwaith cefndir a wnaed hyd yma, a phopeth sy'n sail i'w sefyllfa bresennol, wedi dod o gyllid Llywodraeth Cymru o dan y rhaglen Cymunedau yn Gyntaf.

Rhagor o wybodaeth

http://www.aceplace.org/

http://www.goodpractice.wales/SharedFiles/Download.aspx?pageid=96&mid=187&fileid=78

2.4 Astudiaethau achos cryno

Cyflwynir isod enghreifftiau cryno o rai mentrau o Gymru a thu hwnt y soniwyd amdanyn nhw yn ystod yr ymchwil. Casglwyd gwybodaeth o adroddiadau a gwefannau yn bennaf ac mae'n disgrifio amrywiaeth o ddulliau o ddatblygu cydnerthedd cymunedol.

Gwasanaeth Cydnerthedd Gofalwyr

Enghraifft o waith partneriaeth amlasiantaethol

Lleoliad: Rotherham

Disgrifiad: Mae Gwasanaeth Cydnerthedd Gofalwyr Rotherham yn cael ei ddarparu mewn partneriaeth â Crossroads Care Rotherham, Cymdeithas Clefyd Alzheimer Rotherham a Doncaster ac Age UK Rotherham ar ran Grŵp Comisiynu Clinigol GIG Rotherham. Dechreuodd y gwasanaeth yn 2015 ac mae'n darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol i helpu gofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia i ofalu am yr unigolyn gartref am gyn hired â phosibl. Canfu gwerthusiad o'r gwasanaeth yn 2016 ei fod yn cael effaith gadarnhaol ar ofalwyr o ran boddhad ar fywyd, teimlo'n werthfawr, hapusrwydd a gorbryder. Dywedodd y gofalwyr a gymerodd ran yn y gwerthusiad eu bod yn teimlo'n dawelach eu meddwl ac yn fwy gwybodus, a'u bod yn cael eu cynorthwyo a'u harwain.

Ffynhonnell wybodaeth: Dayson a Bennet (2016), y Ganolfan Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol Ranbarthol (CRESER) (gweler y llyfryddiaeth).

Gwybodaeth ychwanegol: CRESER: Chris Dayson; 0114 2253539; c.dayson@shu.ac.uk / Ar gyfer Crossroads: Liz Bent (Prif Weithredwr); 01709 389516; Liz@crossroadsrotherham.co.uk

Dysgu: Gall dull amlasiantaethol arwain at gymorth di-dor a holistig i bobl y mae arnyn nhw angen gofal a chymorth, a'u teuluoedd. Gall egwyddorion a negeseuon a rennir (fel datblygu cydnerthedd) rhwng asiantaethau wella canlyniadau i ddefnyddwyr gwasanaethau.

Prosiect Debenham: Y Rheol Pedair Milltir

Enghraifft o Sefydliad Angori Cymunedol a Microfenter Gymdeithasol

Lleoliad: Debenham, Suffolk

Disgrifiad: Mae prosiect Debenham yn darparu cymorth yn y gymuned i bobl sy'n byw gyda dementia, a'u teuluoedd. Rhoddwyd cryn dipyn o sylw i'w ddechreuad a'i dwf, ac fe'i hysgrifennir fel stori.

Mae ganddyn nhw egwyddorion cryf a ddatblygwyd yn dda sy'n canolbwyntio ar y gymuned, gan gynnwys:

- peidio â chymryd sylw o strategaethau cenedlaethol neu strategaethau eraill;
- ymateb yn gyflym i anghenion yn hytrach na bod yn fiwrocrataidd;
- canolbwyntio ar yr hyn y gallan nhw ei newid;
- cynnal y gred fod unrhyw beth y tu hwnt i bedair milltir yn rhy bell i bobl deithio i gael cymorth;
- annog pobl leol i ddylanwadu ar eu gwaith a mynnu bod y gymuned yn parhau i fod yn gyfrifol am y prosiect.

Fe ddechreuon nhw fel canolfan cyngor a gwybodaeth gyffredin ac maen nhw bellach wedi esblygu'n brosiect cwbl weithredol sy'n cynnig llawer o wahanol wasanaethau, gan gynnwys y Clwb Gofalwyr, y Clwb Ffitrwydd, a Chydweithfa Gofalwyr. Mae eu gwaith yn ceisio mynd i'r afael â'r bylchau nad yw gwasanaethau prif ffrwd yn gallu rhoi sylw iddyn nhw. Erbyn hyn, mae'r prosiect yn darparu dros 200 o sesiynau cymorth personol y mis ac mae ganddo fwy na 100 o wirfoddolwyr.

Ffynhonnell wybodaeth: Tîm Prosiect Debenham (Jackson a Fielding, nd).

Gwybodaeth ychwanegol: http://www.the-debenham-project.org.uk/contacts.shtml

Dysgu: Os oes ganddyn nhw wybodaeth a sgiliau digonol, gall cymunedau ddod yn hunangynhaliol a datblygu gweithgareddau a berchenogir gan y gymuned sy'n gwella llesiant a chydnerthedd. Mae cynnal egwyddorion perchenogaeth gymunedol yn ganolog i'w llwyddiant.

Ffrind i mi

Enghraifft o gymorth gan gymheiriaid

Lleoliad: Ardal Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Disgrifiad: Sefydlwyd Ffrind i Mi yn 2017 i helpu i fynd i'r afael ag arwahanrwydd ac unigrwydd. Mae'n ceisio recriwtio cynifer o wirfoddolwyr lleol â phosibl i gynorthwyo pobl sydd mewn perygl o fod yn unig neu sydd eisoes yn unig, a datblygu cymunedau cefnogol, tosturiol. Mae'n defnyddio dull partneriaeth a arweinir gan Gysylltwyr Cymunedol a gyflogir gan yr awdurdod lleol, sy'n siarad â phobl sydd mewn angen a'u cysylltu ag unrhyw wasanaethau cymorth lleol sy'n addas i'w hanghenion, fel rhwydwaith cyfeillio.

Ffynhonnell wybodaeth: https://www.ffrindimi.co.uk/

Gwybodaeth ychwanegol: ffrindimi.abb@wales.nhs.uk Rhif ffôn: 01495 241257

Dysgu: Mae mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd yn allweddol i gynyddu llesiant a chydnerthedd. Gwneir hyn trwy berthnasoedd a rhwydweithiau cefnogol. Gall awdurdodau lleol a gwasanaethau cyhoeddus hwyluso'r broses.

Clwb 'Me, Myself & I'

Enghraifft o Angor Cymunedol sy'n dod yn Ficrofenter Gymdeithasol

Lleoliad: Llansawel, Castell-nedd Port Talbot

Disgrifiad: Mae dechreuad a datblygiad y Clwb 'Me Myself & I' yn destun astudiaeth achos gan Ysgol Ymchwil Gofal Cymdeithasol Cymru. Mae'r clwb, a gofrestrwyd yn Sefydliad Elusennol Corfforedig yn 2013, yn darparu *cymorth nad yw'n stigmateiddio gan gymheiriaid a gwirfoddolwyr* i bobl sy'n byw gyda dementia, a'u teuluoedd. Ei nod yw herio stereoteipiau negyddol o bobl â dementia trwy gynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o sut beth yw byw gyda dementia, a rhoi arweiniad ar sut i fod yn *gymwynasgar ac nid yn greulon.* Dangoswyd diddordeb aruthrol yn y clwb ac mae wedi ehangu o grŵp coffi bach wythnosol i wasanaeth sydd â'i adeilad a'i wirfoddolwyr ei hun. Mae ei gyflawniadau a'i wasanaethau allweddol yn cynnwys: gwasanaeth seibiant dydd; gwasanaeth allgymorth o un unigolyn i'r llall; hyfforddiant gofal dementia i bobl ifanc a phobl sydd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir, a llawer mwy.

Ffynhonnell wybodaeth: Y tîm 'Me Myself and I', (nd) Ysgol Ymchwil Gofal Cymdeithasol Cymru, y Prosiect Ymgysylltu a Grymuso Dementia a Chydweithio i Ofalu (gweler y llyfryddiaeth).

Gwybodaeth ychwanegol: http://www.me-myself-and-i-club.co.uk ac Ysgol Ymchwil Gofal Cymdeithasol Cymru: Nick Andrews n.d.andrews@swansea.ac.uk ac Anita Tomaszewski.

Dysgu: Pwysigrwydd iaith gadarnhaol wrth hybu diwylliant llesiannol. Mae sefydliadau angori cymunedol yn gallu cyflwyno ymgyrchoedd a negeseuon grymus.

Presgripsiynu Cymdeithasol y Rhondda

Enghraifft o bresgripsiynu cymdeithasol

Lleoliad: Cwm Rhondda, Rhondda Cynon Taf

Disgrifiad: Mae'r gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol hwn yn darparu cymorth atgyfeirio un i un i amrywiaeth o weithgareddau sy'n hybu iechyd a llesiant yn y gymuned trwy weithiwr cyswllt lleol. Mae'r rôl hon yn cael ei chynnal gan Interlink (Cyngor Gwirfoddol Sirol Rhondda Cynon Taf), sy'n gweithredu fel sefydliad ambarél i fwy na 500 o aelodau grwpiau cymunedol/gwirfoddol. Mae'r aelodau hyn yn adnodd hollbwysig sy'n darparu gwasanaethau, gweithgareddau, cyngor a grwpiau gwerthfawr yn y gymuned y gellir atgyfeirio pobl iddyn nhw. Mae'r gweithiwr cyswllt yn gyfrifol am ddatblygu prosiectau cymunedol hefyd, gan gynnwys Tyfu Rhondda – prosiect garddio, a Chreu Eich Lle, sy'n ceisio grymuso pobl leol a rhoi gwell cyfleoedd iddyn nhw.

Ffynhonnell wybodaeth: Adroddiad Gwerthuso Llesiant Clwstwr Meddygon Teulu'r Rhondda, Ebrill – Rhagfyr 2017. Ar gael yn: http://www.interlinkrct.org.uk/wp-content/uploads/2016/01/GP-Wellbeing-Coordinator-Evaluation-Report-2018.pdf.

Gwybodaeth ychwanegol: Presgripsiynu Cymdeithasol y Rhondda neu Interlink

Dysgu: Gall y trydydd sector chwarae rôl allweddol wrth gysylltu pobl â gweithgareddau cymunedol ac amgen sy'n hybu llesiant. Mae angen i'r trydydd sector a'r sector cyhoeddus ffurfio cysylltiadau cryf â grwpiau a mentrau lleol i fanteisio i'r eithaf ar y rôl hon.

Well London

Enghraifft o Ddatblygu Cymunedol, Mapio Asedau Cymunedol, ymgysylltu â chymunedau, Cydlynwyr Lleol, Timau Darparu Gwirfoddol

Lleoliad: Deg cymdogaeth ddifreintiedig yn Llundain, gan gynnwys Tower Hamlets a Greenwich, Ystad Woolwich Dockyard. (Mae Well London wrthi ar hyn o bryd yn cefnogi datblygiadau tebyg yng ngogledd-orllewin Lloegr a gogledd Cymru (Well Gogledd Cymru)).

Disgrifiad: Sefydlwyd Well London yn 2017, ac mae'n darparu fframwaith i helpu cymunedau a sefydliadau lleol i gydweithio i wella iechyd a llesiant, cynyddu cydnerthedd a lleihau anghydraddoldebau. Mae'r dull yn ymgysylltu â'r cymunedau mwyaf difreintiedig ac yn grymuso pobl i:

- gynyddu eu capasiti unigol a chymunedol ar gyfer iechyd, llesiant a chydnerthedd
- ymgysylltu, ffurfio a gweithredu ar anghenion a materion penodol yn ymwneud ag iechyd a llesiant.

Yr hyn sy'n bwysig yw bod Well London yn integreiddio â beth sydd eisoes yn digwydd yn lleol ac yn ychwanegu ato, er mwyn gwneud y defnydd gorau o adnoddau a sicrhau gwerth am arian. Mae fframwaith Well London yn cynnwys dau fath o weithgareddau:

1. **Gweithgareddau ac adnoddau Cynyddu Capasiti Cymunedol** i bob cymdogaeth.

2. **Gweithredu ar anghenion a materion lleol penodol** trwy bortffolio o weithgareddau a phrosiectau sy'n dilyn thema benodol. Penderfynir ar y rhain yn seiliedig ar anghenion a materion a amlygir gan bob cymuned trwy'r broses CEAD (cynnwys y gymuned, cleifion a rhanddeiliaid wrth asesu a mapio asedau anghenion a gosod blaenoriaethau: cydgynhyrchu wrth ddylunio'r rhaglen leol). Gall y rhain gynnwys, er enghraifft: gweithredu lleol i wella bwyta'n iach, gweithgarwch corfforol, iechyd meddwl, yr amgylchedd lleol a gweithgarwch diwylliannol a chelfyddydol.

Mae prosesau sy'n ysgogi ymgysylltiad cymunedol parhaus, cynyddu cyfranogiad, gwirfoddoli, rhwydweithiau cymunedol a chydlyniant cymunedol yn rhan o holl weithgareddau Well London.

Ffynhonnell wybodaeth: Well London http://www.welllondon.org.uk/4/about-well-london.html

Gwybodaeth ychwanegol: Mae'r wefan (gweler uchod) yn cynnwys llawer o wybodaeth am y rhaglen, straeon personol a gwerthusiad, neu anfonwch neges e-bost at: info@welllondon.org.uk

I gael gwybodaeth am ddatblygiad Well Gogledd Cymru, cysylltwch â Glynne Roberts: Glynne.Roberts@wales.nhs.uk

Dysgu: Ychwanegu at asedau cymunedol naturiol a rhai sydd eisoes yn bodoli i hwyluso gweithgareddau sy'n gwella iechyd, llesiant a chydnerthedd a amlygir gan gymunedau ac a weithredir ganddyn nhw. Gall neilltuo'r amser a'r adnoddau sydd eu hangen i gynyddu capasiti gefnogi'r prosesau hyn.

Creu cymunedau cydnerth

Adran 3: Trafodaeth ac egwyddorion

3.1 Trafodaeth

Yn yr Adran hon, bydd tystiolaeth sy'n canolbwyntio'n benodol ar ymchwil seiliedig ar ymarfer yn ychwanegu at yr adolygiad o lenyddiaeth i ehangu ein dealltwriaeth ymhellach. Lle y bo'n briodol, trafodir cymunedau a gweithwyr proffesiynol ochr yn ochr. Lle y defnyddir y term 'tystiolaeth', mae'n cyfeirio at yr adolygiad o lenyddiaeth a'r dystiolaeth ymarfer, oni ddangosir yn wahanol. Nid yw enwau'r rhai a gyfwelwyd yn cael eu rhoi yn yr adran hon, er bod rhai o'r pethau a ddywedon nhw'n cael eu hadlewyrchu neu eu cyflwyno (mewn llythrennau italig).

3.1.1 Asedau cymunedol

Mae asedau cymunedol yn ehangach o lawer nag a gredir weithiau, ac yn cynnwys amrywiaeth o bethau o adeiladau a gwasanaethau y gellir eu hadnabod yn rhwydd i gyfleoedd cyflogaeth a'r bobl eu hunain, sy'n hollbwysig ond yn cael eu hanghofio'n aml. Mae pobl yn cyfrannu gwybodaeth leol a gwybodaeth arall, sgiliau a galluoedd (cydnabyddedig neu gudd), rhwydweithiau, cyfeillgarwch, cysylltiadau teuluol ac ehangach, eu hamser, brwdfrydedd, cymhelliad a llawer mwy. Mae eu hymdeimlad cryf o hunaniaeth leol a'u hymdeimlad o le, gan gynnwys treftadaeth, gwreiddiau a pha mor falch ydyn nhw o fyw yno, i gyd yn asedau ac yn cyfrannu tuag at ddatblygu cydnerthedd cymunedol. Mae'n bwysig cydnabod arbenigedd pobl o ran gwybod sut mae'n teimlo i fyw mewn ardal, yn y cyd-destun hwnnw ac yn eu hamgylchiadau (a rennir gydag eraill yn yr un cymuned yn aml). Mae mapio asedau cymunedol yn gallu bod yn ffordd dda o weithio mewn partneriaeth i gyfleu hyn. Mae hefyd yn gallu sbarduno ymgysylltu cymunedol go iawn ac arwain at drawsnewid y **berthynas a'r ymddiriedaeth** rhwng darparwyr gwasanaethau cyhoeddus a phobl leol, yn ogystal â chynyddu llesiant a grym lleol. Defnyddiwyd y broses hon i ddatblygu mentrau fel Well London a Phobl Seiriol (gweler yr Astudiaethau Achos).

Weithiau, nid yw pobl yn sylweddoli bod ganddyn nhw **sgiliau a galluoedd** nes bod rhywbeth yn digwydd i gynyddu eu hunan-gred; maen nhw'n dod o hyd i lais a hyder, ac yn helpu i newid pethau er gwell yn eu cymuned. Yn aml, mae hyn yn digwydd trwy **brosiect cymunedol** lleol sy'n defnyddio egwyddorion Datblygu Cymunedol i ymgysylltu â phobl leol a'u grymuso. Mae hefyd yn gallu bod mewn ymateb i fygythiad (neu realiti) colli ased lleol gwerthfawr e.e. ysgol, llyfrgell neu ganolfan hamdden, sy'n ysgogi'r gymuned i weithredu'n un. Er bod y term cydnerthedd ychydig yn ddadleuol (gweler yr Adolygiad o Lenyddiaeth), mae'r elfen o ymateb i fygythiad neu her i'w weld yma. Trafodwyd y term cydnerthedd gan ymarferwyr a phobl a amlygodd ei gysylltiad agos â chryfder cymunedol a llesiant meddyliol cymunedol. Cadarnhawyd hefyd bod **cydnerthedd unigol a theuluol** yn allweddol i gryfhau cydnerthedd cymunedol.

Mae gwneud y defnydd gorau o **wybodaeth gymunedol** sydd eisoes yn bodoli yn allweddol i gyflawni newid yn lleol a gwella cydnerthedd. Mae gan bobl leol wybodaeth ymarferol am y gymuned ac mae pobl 'gysylltiedig' yn rhannu gwybodaeth â'i gilydd yn agored lle y ceir cyfleoedd anffurfiol i wneud hynny. Mae creu cyfleoedd i gymdeithasau'n lleol, fel digwyddiadau cymunedol a gweithgareddau lleol, yn bwysig. Maen nhw'n helpu i gynyddu rhwydweithiau cymorth anffurfiol, cyfeillgarwch, ymdeimlad o berthyn, profiad a rennir, mynediad at gymorth a chynyddu llesiant trwy wneud i bobl *deimlo'n well*. Mae rhyngweithio cymdeithasol yn gwella llesiant a chydnerthedd – *mae pobl yn edrych ac yn teimlo'n dda*.

***"Dydyn ni ddim yn gwybod beth dydyn ni ddim yn ei wybod!"* aelodau grŵp ffocws.**

3.1.2 Cryfhau cysylltiadau cymunedol a rhwydweithiau cymdeithasol

Mae'n hanfodol cryfhau **perthnasoedd** a chynyddu **rhwydweithiau cymdeithasol** a'r **cysylltiad** y mae pobl yn ei deimlo â'i gilydd o fewn cymunedau, lle nad yw'r pethau hyn eisoes yn gryf. Mae perthnasoedd sy'n fuddiol i bawb ac sydd wedi'u seilio ar ymddiriedaeth a *phrofiad bywyd a rennir yn galluogi cysylltiadau i gael eu ffurfio* yn haws. Mewn sawl man, mae'r 'ysbryd cymunedol' traddodiadol wedi cael ei golli yn sgil cynnydd mewn *dibyniaeth ar wasanaethau*.

Yn Wrecsam, mae gan y Gwasanaethau Cymdeithasol gysylltiadau agos â Chanolfannau Cymunedol lleol. O'r rhain, mae Asiantiaid Gweithlu Cymunedol yn gweithio fel rhwydwaith o bobl sy'n dwyn pobl ynghyd i gynorthwyo ei gilydd fel yr arferai'r gymuned ei wneud yn y gorffennol. Mae angen go iawn i gysylltu pobl â'i gilydd… Dyna'r unig beth sy'n gweithio i gynyddu cydnerthedd.

Fel y dywedodd pobl leol eu hunain, *os nad oes gennych chi gysylltiadau, ni allwch gefnogi pobl eraill.* Mae hyn yn dangos pwysigrwydd galluogi pobl i gyfrannu rhywbeth yn ôl i'r gymuned, sy'n adlewyrchu un o'r Pum Llwybr tuag at Lesiant i hybu iechyd meddwl da (NEF, 2013). Mae Cormack Russel, sy'n flaenllaw ym maes Datblygu Cymunedol, yn ategu'r hyn a ddywedwyd gan bobl eraill hefyd, sef bod *cydnerthedd ond yn gallu cael ei ddatblygu mewn cymuned gysylltiedig* a bod angen i gymunedau gael eu *meithrin* i gyflawni hyn.

Mae'r **rôl cysylltu pobl** leol yn un bwysig a medrus. Mae'n cynnwys hwyluso, annog a chynorthwyo pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau lleol. Fel yr awgrymodd un cyfranogwr: *Dylai pawb fod yn gyfrifol am gyfeirio pobl at bethau (cymorth, gwybodaeth ac ati).*

3.1.3 Ymgysylltu a chymryd rhan

Ystyrir yn gyffredinol mai ymgysylltu yw'r cam cyntaf hollbwysig tuag at weithio gyda chymunedau. Mae'n galluogi **ymddiriedaeth a hyder** i ddatblygu, sy'n ysgogi llawer o bobl i gymryd rhan a helpu i newid pethau'n lleol er gwell. *Mae pobl sy'n cymryd rhan yn cael eu grymuso*. Mae'r Egwyddorion Cenedlaethol ar gyfer Ymgysylltu â'r Cyhoedd (Cyfranogaeth Cymru, 2011) yn uchel eu parch ac yn cael eu defnyddio'n ymarferol. Mae un prosiect yn gwrthod gweithio gydag unrhyw sefydliad partner *nad yw'n dilyn yr egwyddorion*. Mae'r ffordd y mae gweithwyr proffesiynol yn ymgysylltu ac osgoi 'datgysylltiad' rhwng yr hyn maen nhw'n credu maen nhw'n ei wneud a'r hyn mae'r gymuned yn ei weld yn bwysig hefyd (gweler 'Cydweithio'). Gall 'Ysgol Ymgysylltu' helpu i esbonio hyn (gweler Angel, 2006). Mae'r ffordd y mae cyfleoedd i ymgynghori neu gymryd rhan yn cael eu cyflwyno yn gwneud gwahaniaeth mawr i ysgogiad pobl a'u penderfyniad i gymryd rhan neu beidio. Os bydd pobl yn credu bod cyfle go iawn iddyn nhw leisio'u barn, y bydd pobl yn gwrando arnyn nhw'n barchus ac y gallan nhw effeithio ar ganlyniad penderfyniadau, byddan nhw'n cymryd rhan, ond nid fel arall. *Pwy na fyddai eisiau bod yn rhan o rywbeth arwyddocaol sy'n cael effaith gadarnhaol ar y byd?*

3.1.4 Seilwaith cymunedol a phrosiectau cymunedol

Mae bodolaeth seilwaith cymunedol cryf yn *hollbwysig* i gydnerthedd cymunedol a *dylai Cynghorau fod yn ei hwyluso*. Mae seilwaith cymunedol yn cynnwys prosiectau cymunedol, grwpiau a sefydliadau lleol, y mae rhai ohonyn nhw'n gweithredu fel sefydliadau angori cymunedol. Neges gref iawn a ddaeth i'r amlwg o ymarfer oedd yr angen i *ychwanegu at yr hyn sy'n bodoli bob tro* a pheidio â'i danseilio na'i ddileu. Yn lle hynny, dylid cydnabod ei werth oherwydd bod datblygiadau newydd yn dibynnu ar y ffaith bod seilwaith cymunedol ar waith. *Allwch chi ddim cymryd rhaglen*

presgripsiynu cymdeithasol a'i rhoi mewn maes lle does dim byd. Gall pethau ddatblygu'n gyflym oherwydd eu bod nhw'n ychwanegu at y gwaith paratoi a wnaed eisoes gan brosiectau blaenorol. *Ond nid yw cyllid yn barhaus, felly bydd y prosiectau presennol yn dod i ben*.

I gryfhau cydnerthedd cymunedol, *mae angen seilwaith o gyfranogi a phobl sy'n cefnogi a chydweithredu i'w helpu ei gilydd*. Mae prosiectau sy'n defnyddio egwyddorion Datblygu Cymunedol yn hollbwysig i ddarparu hyn, yn ogystal â chynyddu ymgysylltu a grymuso cymunedol. Y grwpiau a'r sefydliadau hyn yw conglfaen y gymuned. Dywedodd un gweithiwr proffesiynol ei bod hi'n *anodd cael gwybod beth sydd ar gael a sut i weithio gyda* grwpiau. Mae eraill o'r farn bod y Cyngor Gwirfoddol Sirol yn chwarae rôl allweddol. Mae Dewis Cymru (cronfa ddata genedlaethol, rad ac am ddim sy'n cefnogi llesiant) yn darparu rhywfaint o fynediad at wybodaeth *ond mae terfyn ar yr hyn y gall ei gynnig*.

Amlygwyd dau gafeat o ymarfer. Mae'n rhaid i sefydliadau a grwpiau cymunedol *fod yn ddigon aeddfed o ran strwythur i allu ymdopi â'r cyfan*. Hynny yw, ymdopi â phobl sy'n cael eu hatgyfeirio iddyn nhw, efallai mewn niferoedd mawr. Mae angen buddsoddi mewn grwpiau cymunedol i'w galluogi i dyfu, os yw pobl eisiau i hynny ddigwydd. Weithiau, gall mewnlif o bobl newydd newid dynameg grŵp a bydd y bobl a'i sefydlodd iddyn nhw eu hunain (e.e. fel cymorth i gymheiriaid) yn gweld nad yw eu hanghenion yn cael eu bodloni mwyach, felly byddan nhw'n gadael. Yn ogystal, mae'n hollbwysig helpu grwpiau a'r gymuned ei hun i ddatblygu seilwaith cryf fel eu bod yn fwy cadarn ynddyn nhw eu hunain. Mae'r enghreifftiau mwy cynaliadwy o brosiectau sy'n cynyddu cydnerthedd *yn meddu ar ryw fath o drefniadaeth*. Awgrymwyd y gallai hyn fod ar ffurf rôl gryfach i Gynghorau Gwirfoddol Sirol neu sefydliad angori cymunedol, ac y byddai angen darparu adnoddau ar ei gyfer.

Cafeat arall yw *nad yw dileu gwasanaethau mewn un pentref a'u cyfuno mewn un arall yn ei gwneud hi'n hawdd i bobl gael mynediad atyn nhw.* Er y cydnabyddir y pwysau ariannol ar y sector cyhoeddus, y neges er mwyn datblygu llesiant a chydnerthedd cymunedol yw *cadw pethau'n lleol.*

Mae angen datblygu gwasanaethau cymorth sy'n ymateb yn hyblyg i adlewyrchu anghenion a chyd-destun lleol. Er enghraifft, datblygwyd gwasanaeth Cydlynydd Asedau Lleol wedi'i deilwra ar Ynys Môn (gweler yr astudiaeth achos). Yn Rhondda Cynon Taf, newidiodd y prosiect cymunedol Canolfan Pentre ei ddulliau marchnata gan nad oedd yn denu llawer o bobl i ddechrau. Gall prosiectau cymunedol ddarparu cymorth holistig, gan symud yn rhwydd rhwng cymorth corfforol ac emosiynol. Mantra Canolfan Pentre yw '*Rydyn ni'n ceisio bod yn bopeth i bawb drwy'r amser, ac os na allwn wneud hynny, fe rown ni gynnig da arni*'.

3.1.5 Cyfleoedd i gymdeithasu a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol

Mae creu cyfleoedd sydd ar gael yn rhwydd ac ar agor i bawb i gymdeithasu mewn gweithgareddau lleol *nad ydyn nhw'n hunan-stigmateiddio trwy gymryd rhan ynddyn nhw* yn bwysig iawn i gynyddu cydnerthedd cymunedol. Mae rhyngweithio cymdeithasol yn *lleihau arwahanrwydd* ac mae'r cyfleoedd hyn yn llinell fywyd i lawer o bobl. Hefyd, *os ydych chi ar wahân, ni allwch ofyn am wybodaeth na chael cymorth.*

Mae creu a chynnal y rhain yn arwain at y perthnasoedd, y rhwydweithio naturiol a'r cysylltiadau a drafodwyd yn flaenorol. Mae dileu popeth a allai atal pobl rhag cymryd rhan e.e. cost, neu greu rhwystrau isel yn unig (e.e. cost symbolaidd), yn helpu. Hefyd, mae angen sicrhau bod

gwybodaeth amdanyn nhw ar gael yn rhwydd ac mewn fformat a fyddai'n gwneud synnwyr i bobl. Mae heriau'n parhau hyd yn oed os yw cyfleoedd lleol ar gael, *bu'n anodd annog pobl i adael y tŷ*, ond trwy wneud gwaith allgymorth, curo ar ddrysau, dosbarthu taflenni a siarad â phobl lle'r oedden nhw (e.e. mewn siopau, yn y dafarn, ar y stryd) *fe berswadion ni bobl i ddod*. Yn ôl Debenham, sef prosiect cymunedol hirsefydlog a werthuswyd yn Suffolk, *' yr hyn sy'n allweddol yw annog rhyngweithio cymdeithasol â chymheiriaid, gwirfoddolwyr, a gweithwyr proffesiynol mewn amrywiaeth eang o ffyrdd* (Jackson a Fielder, nd). Mae eraill hefyd yn pwysleisio'r angen am amrywiaeth yn yr hyn sydd ar gael i fodloni anghenion a diddordebau pobl. Mae'r ffordd y cysylltir â phobl ynglŷn â gweithgareddau'n gwneud gwahaniaeth mawr hefyd. Yn ôl un prosiect, '*Rydyn ni'n sgwrsio â phobl leol ac yn gofyn… Ydych chi'n mynd i unrhyw glybiau? Ydych chi'n gwybod am bethau sy'n digwydd yn lleol? Yna rydyn ni'n eu cyfeirio at bethau sydd o ddiddordeb iddyn nhw'*. Fodd bynnag, mae angen buddsoddi i gynnal y gweithgareddau pwysig hyn ar lawr gwlad.

3.1.6 Grymuso

Mae pobl yn cael eu grymuso trwy ddulliau "o'r gwaelod i fyny" yn hytrach na rhai sy'n cael eu gorfodi "o'r brig i lawr", ac mae'r egwyddor Datblygu Cymunedol yn ganolog i hyn. Mae tystiolaeth yn dangos bod angen i ni *ofyn i bobl eu hunain beth mae arnyn nhw ei angen*. Bydd defnyddio dull cydgynhyrchu wedi'i seilio ar asedau i weithio gyda phobl yn hytrach na darparu iddyn nhw yn cryfhau cydnerthedd cymunedol yn y pen draw. Mae cymunedau'n *arbenigwyr ar adnabod beth sy'n bwysig*.

Mae pobl yn cael eu grymuso pan allan nhw wneud penderfyniadau am eu cymuned. Mae teimlo perchenogaeth, ac uchelgeisiau a dyheadau a rennir yn gallu helpu hyn. Gall grym pobl gynyddu pan fyddan nhw'n teimlo'n rhan o rannu gwybodaeth, ymgynghoriadau a chyfarfodydd cyhoeddus. Os caiff ei wneud yn dda, er enghraifft, mewn lleoliad niwtral, byddan nhw'n teimlo'n gyfforddus ac ni fydd rhaid iddyn nhw gyd-fynd ag agendâu eraill. Ond mae angen eu helpu i fagu hyder a'u *grymuso i gredu y gallan nhw lwyddo!* Hefyd, i ganfod *llais cryfach* a *llywio'r system*.

Mae ACE yn grymuso pobl i ddod o hyd i'r ffordd orau o ganfod ateb i'w hanghenion. Mae'n darparu cymorth *nad yw'n yw'n tanseilio'r ffaith mai nhw sy'n gwybod beth yw'r broblem. Rydyn ni'n ceisio annog pobl i gymryd mwy o gyfrifoldeb am hynny a chydnabod bod ganddyn nhw fwy o reolaeth nag y maen nhw'n credu.*

Mae grymuso hefyd yn ymwneud ag *annibyniaeth*, cynyddu gallu pobl i wneud penderfyniadau yn seiliedig ar yr **holl** opsiynau sydd ar gael a meddwl *beth allwn ni ei wneud droson ni ein hunain? Rydyn ni wedi rhoi'r gorau i ddibynnu ar addewidion a … dechrau dibynnu arnon ni ein hunain, ac rydyn ni wedi dod yn eithaf hunangynhaliol*. *Mae annibyniaeth mor bwysig… mae'n dod o'n gallu i wneud ein dewisiadau ein hunain e.e. ynglŷn â pha wasanaethau rydyn ni eisiau eu defnyddio. Mae'n ymwneud ag ansawdd bywyd*. Mae hygyrchedd gwasanaethau fel meddygon, deintyddion, siopau, a gweithgareddau cymunedol fel bod pobl yn gallu *eu cyrraedd nhw eu hunain* yn broblem. *Mae diffyg annibyniaeth yn arwain at ddibyniaeth!* Mae angen i weithwyr proffesiynol …*ei gwneud hi'n haws i bobl wneud y pethau maen nhw eisiau eu gwneud a gwneud pethau drostyn nhw eu hunain* a chydnabod pwysigrwydd annibyniaeth i lesiant. *Os ydych chi o fewn eich 4 wal, mae'n anodd iawn cael eich ysbrydoli a theimlo ei bod hi'n werth codi yfory*. Mae angen i bobl allu cael gafael ar *gymorth sy'n cynyddu grym yn hytrach na'i leihau, nad yw'n eu torri eu hysbryd a gwneud iddyn nhw deimlo fel methiant*.

***Mae'r ganolfan gymunedol yn rhoi gobaith i bobl, mae'n gwneud i bobl deimlo'n dda amdanyn nhw eu hunain* (person ifanc o Ganolfan Pentre).**

3.1.7 Cydweithio

Cydgynhyrchu

Mae tystiolaeth yn dangos gwerth defnyddio dull cydgynhyrchu. Fodd bynnag, fel y dywedodd un gweithiwr proffesiynol, *gweithio ar y cyd ydyw, yn y bôn. Petawn i'n mynd i gymuned a dweud, 'Rydw i yma i gydgynhyrchu', bydden nhw'n edrych yn rhyfedd arna i. Mae 'gweithio ar y cyd' yn glir ac yn fwy dealladwy. Mae'n golygu partneriaid cyfartal sy'n gweithio gyda'i gilydd. Yr egwyddor yw bod gan bawb rywbeth i'w gyfrannu a rhan i'w chwarae, ni waeth sut*. Hefyd, mae gan weithwyr proffesiynol arbenigedd a sgiliau sydd eu hangen ar y gymuned. Mae gweithio ar y cyd â chymunedau yn golygu *bod angen i ni weithio gyda'n gilydd i wneud gwelliannau*. Mae angen datblygu perthnasoedd go iawn â phobl leol. *Mae chwalu ffiniau rhwng gweithwyr proffesiynol a phobl yn bwysig i gyflawni dilysrwydd ac ymddiriedaeth*.

Mae angen i ni wrando ar ein gilydd a dysgu oddi wrth ein gilydd. Mae'r gymuned mewn sefyllfa well na gweithwyr proffesiynol i wneud penderfyniadau am anghenion y cymunedau. Rydyn ni i gyd yn rhannu'r cyfrifoldeb. Maen nhw'n ychwanegu *os nad oes gweithio ar y cyd, na dull partneriaeth, nid oes unrhyw waith yn yr ardal hon. Mae'n rhaid iddo fod yn ddull partneriaeth*. Mae partneriaid cyfartal yn golygu ***cyfrifoldeb a rennir*** ac mae hyn yn hanfodol er mwyn i bethau newid.

***Rydyn ni'n gofyn y cwestiwn cydgynhyrchu yn gyson: nid yn unig beth all pobl ei gael oddi wrthym ni, ond beth allan nhw ei gyfrannu hefyd? Mae gan bawb rywbeth i'w gyfrannu* (ACE).**

Rydyn ni'n ceisio cynnwys pobl wrth gynllunio pa wasanaethau y mae arnyn nhw eu hangen mewn ffordd sy'n hygyrch iddyn nhw. Sefydlu a datblygu gwasanaethau lleol *gyda'r* gymuned. Yna, mae pobl yn fwy tebygol o deimlo eu bod nhw'n *berchen* ar wasanaethau, ac mae'r gwasanaethau hynny'n fwy tebygol o fod yn *effeithiol a bodloni anghenion lleol*.

Cadw pethau'n lleol a pherchenogaeth leol

Amlygwyd pwysigrwydd cadw pethau'n lleol a datblygu perchenogaeth leol fel nodweddion allweddol yn yr adolygiad o lenyddiaeth ac ymarfer. *Mae perchenogaeth gymunedol yn allweddol. Rhaid iddyn nhw beidio â bod yn dderbynyddion goddefol yn unig*. Datblygu, annog a chefnogi perchenogaeth leol. Mae hyn yn grymuso, yn hybu llesiant ac yn datblygu gwasanaethau sy'n cyfateb yn well i anghenion y gymuned. *Mae Seiriol yn lle mawr, ond pan fyddwn ni'n trafod bywyd pob dydd rydyn ni'n sôn am fannau bach lleol.* Y ward gyfan oedd y ffin a bennwyd gan yr awdurdod lleol, *ond roedd rhaid ei newid neu ni fyddai pobl wedi ymgysylltu*. Roedd aelodau'r grŵp ffocws wedi tynnu sylw at bwysigrwydd y pwyslais lleol hwn hefyd.

Mae angen i gymunedau fod yn gyfrifol am gyfleoedd economaidd lleol – *mae cymunedau cydnerth yn dod i'r amlwg yn yr economi sylfaenol;* mae bod yn gyfrifol am ofal yn rhoi cyfle i *ofal ddod yn sefydliad angori lleol*. Yn y cyd-destun hwn, mae Cydweithio i Ofalu (sy'n gallu dilyn gwahanol fodelau datblygu, fel: consortiwm, amlranddeiliad neu, fel y gwelwyd ar Ynys Môn, model comisiynu cymunedol) yn cynnig ffordd newydd o ddarparu gwasanaethau gofal hyblyg a rennir, y cymerir cyfrifoldeb amdanyn nhw'n lleol.

Mae perchenogaeth leol yn bwysig wrth feddwl am gydnerthedd cymunedol. Dadleuodd un

gweithiwr proffesiynol, yn hytrach nag ystyried cydnerthedd cymunedol fel modd o ddatrys problemau sefydliad o ran adnoddau, dylid canolbwyntio ar **chwalu'r rhwystrau** sy'n atal cymunedau rhag cyflawni drostyn nhw eu hunain.

Newid diwylliant

(i) Gweithwyr proffesiynol

Er gwaethaf y rhethreg, mae'r diwylliant wedi rhyfel o *wneud pethau dros bobl* yn parhau. Mae angen i ni newid *disgwyliadau* cymunedau *o'r hyn y dylai'r wladwriaeth ei ddarparu* a *lleihau'r ddibyniaeth hon*. Mae angen i ni helpu pobl i ofyn "*beth allwn ni ei wneud droson ni ein hunain?*" Fodd bynnag, mae angen magu hyder pobl, eu grymuso a'u cynorthwyo i allu gwneud pethau drostyn nhw eu hunain. *Mae'n dal i deimlo fel ymarfer "ticio blychau" ar hyn o bryd. Nid oes llawer o dystiolaeth eu bod nhw* (gweithwyr proffesiynol) *eisiau gwneud pethau'n wahanol. Mae angen cefnogaeth ehangach gan y Cyngor*.

Mae angen newid y ffordd o gomisiynu *i ganiatáu ar gyfer ariannu grwpiau llai ffurfiol sy'n helpu i gryfhau cydnerthedd cymunedol*. Mewn nifer o achosion, ni fydd angen llawer o arian. Mae angen i grwpiau allu cael gafael ar gyllid yn haws. Mae disgwyl iddyn nhw gyflwyno tendr yn mynd yn groes i'r bwriad.

Mae angen i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol ehangu eu dealltwriaeth o *beth sydd ar gael mewn cymunedau* ac mae angen *mwy o gydnabyddiaeth o grwpiau anffurfiol* a mwy o ymgysylltu rhwng gwahanol randdeiliaid.

Nid yw biwrocratiaeth a systemau sefydliadol bob amser yn cefnogi ymdrechion cymunedau i ddatblygu'r rhwydweithiau a'r cysylltiadau sy'n cyfrannu at gydnerthedd cymunedol. Mae un bartneriaeth gymunedol yn credu bod *cymunedau eisoes yn gydnerth, y systemau yw'r hyn sy'n eu tanseilio*. Soniodd un person lleol am sut oedd hi'n ceisio trefnu parti stryd i ddod â'r gymuned gyfan at ei gilydd a ffurfio cysylltiadau, ond ei bod hi'n cael ei chyfyngu gan yr awdurdod lleol.

Mae angen ystyried y darlun cyfan cyn gwneud penderfyniadau polisi. Mae angen rhoi ystyriaeth fanylach i gysylltiadau polisi (cenedlaethol a lleol) rhwng agendâu e.e. trafnidiaeth, clybiau ieuenctid, cau canolfannau hamdden a thai bach cyhoeddus. *Yn gysyniadol, bydd pobl yn sylweddoli* (ei fod yn effeithio ar gydnerthedd cymunedol) *ond o ran polisi, mae diffyg cysylltiadau ymarferol*. Mae meddwl am systemau'n dweud wrthym *os byddwch chi'n newid un peth, bydd yn cael effaith yn rhywle arall*. I sicrhau cydnerthedd cymunedol, mae angen ystyried yr agweddau cysylltiedig hyn yn ofalus *cyn gwneud newid*. Mae angen i sefydliadau ddeall effaith lawn newidiadau polisi ar gydnerthedd cymunedol.

Mae pobl leol yn dweud bod angen meddwl mwy am gymunedau a bodloni eu hanghenion mewn polisïau ac yn y Cynllun Datblygu Lleol. *Mae angen i ni gael mwy o dai gofal ychwanegol, siopau lleol, gwasanaethau hygyrch, gweithgareddau cymunedol a thrafnidiaeth dda i allu cyrraedd yno*. Mae cysylltiadau trafnidiaeth gwael yn ei gwneud hi'n *amhosibl i lawer o bobl gyrraedd gwasanaethau*. Mae angen i wasanaethau cyhoeddus ddefnyddio gwybodaeth leol. Mae angen canolbwyntio *llai ar wasanaethau a chontractau – yn lle hynny, canolbwyntio ar sut i ddod â phobl at ei gilydd* i gynyddu cydnerthedd a llesiant.

Mae pawb yn dweud y pethau iawn (e.e. iechyd, adrannau'r Cyngor), ond yn ymarferol, am ba reswm bynnag, mae Pobl Seiriol wedi cael cefnogaeth 100% gan y gwasanaethau cymdeithasol yn unig. Mae'r adran iechyd ac eraill yn dweud, "oes, mae angen i ni ddatblygu cymunedau cydnerth",

ond wedyn dydyn nhw ddim yn ymgysylltu. Er bod gwahoddiad agored, *does neb yn dod i weld beth rydyn ni'n ei wneud a siarad â phobl leol. Dyna sut bydden nhw'n deall mwy*.

Gallai'r hyn y mae cymunedau ei eisiau fod yn hollol wahanol i'r hyn rydyn ni (gweithwyr proffesiynol) ei eisiau neu'n ei gynnig, ac mae hynny'n broblem. *Mae angen i weithwyr proffesiynol weld drostyn nhw eu hunain beth sydd ar gael neu heb fod ar gael yn y gymuned, beth yw barn y bobl sy'n byw yno, a chydnabod y datgysylltiad hwn. Buddsoddodd Well London lawer o amser ac arian mewn gwneud hynny, sy'n wahanol i'r arfer*. Yn dilyn arolwg lleol ar Ynys Môn, *canfuwyd datgysylltiad rhwng yr hyn y mae sefydliadau'n credu eu bod nhw'n ei wneud a'r hyn y mae'r gymuned yn ei <u>weld</u> nhw'n ei wneud. Mabwysiadwyd 'Ysgol cyfranogiad' Arnstein yn lleol i gyfateb i sut rydyn ni'n ymgysylltu.* Mae'n helpu i esbonio i bartneriaid, *rydych chi'n credu eich bod chi'n gwneud hyn, ond mewn gwirionedd rydych chi'n gwneud hyn*. (Gweler ysgol debyg - Angel, 2006.)

I gefnogi'r newid hwn mewn diwylliant, mae digwyddiadau cyfnewid gwybodaeth yn ddefnyddiol. Dysgu traws-sector e.e. rhannu'r dulliau arloesol a chreadigol a ddefnyddir gan rai sectorau neu sefydliadau (fel cymdeithasau tai ac elusennau sy'n dibynnu ar gynhyrchu incwm). Mae angen i wasanaethau cyhoeddus allu casglu a defnyddio gwybodaeth leol.

(ii) Cymunedau

Mae angen annog aelodau'r gymuned i gymryd mwy o gyfrifoldeb, ac mae angen i'r *ddibyniaeth ddiwylliannol ar wasanaethau sy'n gwneud pethau 'drosoch chi'* newid. *Nid dim ond gofalu amdanoch chi eich hun a'r teulu sy'n bwysig ond pobl eraill hefyd. Mae angen i ni feithrin y newid hwn a helpu pobl i ddod o hyd i'w datrysiadau creadigol eu hunain*. Mae *cyfrifoldeb arnyn nhw i gymryd rhan hefyd* (e.e. mewn ymgynghoriadau cymunedol) – *rydyn ni'n dweud "fe ddylech chi fod wedi mynd". Rydyn ni'n eu herio nhw. Mae'n bwysig ein bod ni'n cyfeirio'r cyfrifoldeb yn ôl atyn nhw oherwydd does dim arian i wneud popeth, felly mae'n rhaid trafod. Rydyn ni'n dweud, os dyna beth rydych chi wir eisiau iddo ddigwydd, mae'n rhaid i chi gymryd rhan ynddo. OND mae'n rhaid i chi wneud ymdrech hefyd a chyfaddawdu*.

Mae hyfforddiant ar sgiliau trafod wedi bod yn ddefnyddiol wrth weithio gyda phartneriaid. Mae llawer o bobl yn *amharod i gymryd rhan yn y broses berchenogaeth oherwydd diffyg hyder*. Mae angen i ni gynyddu gallu pobl i gymryd rhan a *helpu ei gilydd*.

Mae'r holl bobl leol sy'n rhan o Bobl Seiriol wedi cael hyfforddiant Datblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau, ac mae Llais y Gymuned wedi llunio pecyn cymorth datblygu sgiliau a ddefnyddir yn helaeth sy'n cynyddu hyder pobl trwy ddarparu proses i'w dilyn.

Cyfathrebu

Mae tystiolaeth yn dangos ei bod hi'n hanfodol trafod yn effeithiol mewn ffordd y bydd pobl yn ei deall (e.e. dim jargon) er mwyn datblygu perthnasoedd ac ymddiriedaeth y gymuned. Mae'n rhaid i weithwyr proffesiynol siarad â chymunedau'n iawn ac osgoi bod yn nawddoglyd. Er mwyn i bobl gyfrannu, mae'n rhaid iddyn nhw deimlo bod pobl yn gwrando arnyn nhw, eu bod nhw'n cael eu parchu a'u gwerthfawrogi, a bod ganddyn nhw rym.

Mae hyn yn gofyn am:

- Gyfathrebu dwyffordd agored, onest a pharhaus.
- Rhoi diweddariadau ac adborth ar gynnydd bob amser – mae atebolrwydd lleol yn bwysig iawn.

- Gweithredu ar addewidion bob amser – ***mae addewidion heb eu cyflawni'n creu drwgdybiaeth, anghrediniaeth a difaterwch***.
- Sicrhau bod pobl yn cael ***gwybodaeth a dewis***.
- Gall yr iaith a'r derminoleg a ddefnyddir leihau grym a chreu rhwystrau e.e. i ddynion ifanc o leiafrif ethnig y mae angen iddyn nhw ddeall pa wasanaethau sydd ar gael a sut i gael atyn nhw.

Mae angen gwella cyfathrebu oherwydd bod *pobl yn dweud nad ydyn nhw'n gwybod sut mae cynghorau'n gweithio* ac *nad ydyn nhw'n ymwybodol o'r holl opsiynau iechyd a gofal sydd ar gael iddyn nhw*.

3.1.8 Arweinyddiaeth a hwyluso cymunedol

Nid yw cydlynu a datblygu cymunedol yn digwydd "ar ei ben ei hun". Mae angen i rywun gefnogi ac arwain ymgysylltu a Datblygu Cymunedol bob amser. Mae hwyluso'n allweddol i ddatblygu cydnerthedd cymunedol. Mae'n ffordd effeithiol o roi llais a rheolaeth i bobl eraill a grymuso cymunedau. Mae hwyluso'n ymwneud â pherthynas wedi'i seilio ar *ymddiriedaeth, gwrando a chredu mewn pobl* yn ogystal ag *awgrymu strategaethau i wella pethau ond, yn bwysicaf oll, caniatáu iddyn nhw amlygu'r pethau hynny yn eu ffordd eu hunain. Rhan o'r swydd yw helpu pobl i gredu yn eu rhinweddau eu hunain.* Mae angen ffurfio perthynas gref â'r gymuned ac mae angen i gyd-ddealltwriaeth fodoli. Mae llawer yn awgrymu mai rhywun lleol sydd yn y sefyllfa orau i wneud hyn, rhywun sydd *yn ddelfrydol wedi'i gyflogi gan y gymuned yn hytrach na'r Cyngor i alluogi pobl i gyflawni pethau a helpu i wneud synnwyr o beth mae'r Cyngor yn ei wneud, fel ei fod yn hygyrch i bobl leol*. Mae'n rhaid i'r hwylusydd fod yn *atebol i'r gymuned* a chynrychioli buddiannau'r gymuned bob amser, neu bydd yn colli hygrededd a pharch. Mae llawer o weithwyr proffesiynol yn teimlo *ei bod hi'n fraint gweithio gyda phobl mewn cymunedau*.

Dywedodd pobl leol fod angen *arweinydd â gweledigaeth a phenderfyniad, gwybodaeth a sgiliau, ond nid hierarchaidd*, a bod angen iddo fod yn *gasglwr pobl* sy'n *dod â phobl gydag ef*. Weithiau, mae sefydliadau taledig yn ymgymryd â'r rôl arwain hon, ond mae angen cyd-ddealltwriaeth a'r sgiliau iawn er mwyn i hyn fod yn effeithiol.

Mae arweinyddiaeth leol yn bwysig iawn… mae un pennaeth ysgol leol yn trin pobl mewn ffordd sy'n dangos eu bod nhw'n werthfawr, ac mae eisiau i rieni a theuluoedd deimlo'n rhan o addysg eu plentyn ac yn rhan o'r ysgol. Mae rhieni wedi sefydlu banc bwyd a siop ar y safle. Mae eisoes yn ymestyn allan ac yn dweud rydych chi'n bwysig i ni, rydyn ni'n gwybod bod pethau'n anodd, beth allwn ni ei wneud i helpu?

3.1.9 Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau

Mae angen i weithwyr proffesiynol gydnabod y *bylchau go iawn* a thargedu adnoddau tuag at *grwpiau sydd â gwir angen*. Mae tlodi ac amddifadedd yn parhau i fod yn broblem. Er gwaethaf rhwydweithiau, seilwaith a chysylltiadau cymorth cymunedol da, ac ati, mae cydnerthedd cymunedol yn anodd o hyd mewn ardaloedd economaidd ddifreintiedig – *ceir incwm anghymesur o isel o hyd mewn rhai ardaloedd lle mae'n anodd i bobl gael deupen llinyn ynghyd. Ni all cydnerthedd unrhyw gymuned oresgyn hynny'n llwyr.* Mae tlodi ac amddifadedd yn amlwg o hyd. Mae hyn yn adlewyrchu'r angen i barhau i dargedu anghenion y bobl fwyaf difreintiedig. Mae sawl menter gymunedol yn canolbwyntio ar fynd i'r afael ag anghydraddoldebau, gan gynnwys ACE, Get

Your Kicks On a Well London (gweler yr Astudiaethau Achos). Sefydlwyd Well Gogledd Cymru yn ddiweddar hefyd i geisio mynd i'r afael ag anghydraddoldebau.

3.1.10 Hybu iechyd a llesiant

Y prif bryder o ran llesiant, a sgil-effaith cydnerthedd cymunedol a gydnabyddir yn gyffredin, oedd iechyd meddwl gwael. Mae hyn yn gysylltiedig ag arwahanrwydd ac unigrwydd, nid dim ond ar gyfer pobl hŷn ond pobl ifanc o gymunedau du, lleiafrifoedd ethnig a gwyn, yn ogystal â phlant mor ifanc â saith mlwydd oed. Mynegodd un person lleol deimlad ehangach o bwysigrwydd *bod â rhywle i fynd i siarad a chael hoe o bwysau, straen a phryder bywyd prysur* (a'i fod) *yn help mawr.* Fe ddisgrifiodd sut y byddai'n *dod i'r ganolfan gymunedol yn teimlo dan bwysau ac yn gadael yn teimlo wedi ymlacio.* Roedd cyfeillgarwch a gwrando wrth wraidd hynny…*Rydych chi'n teimlo'n ysgafnach wrth gerdded allan oddi yno*.

Soniodd pobl leol hefyd fod *atal yn well ac yn rhatach* i wasanaethau gofal ac iechyd a bod… *angen i ni addasu cyllidebau i wneud hyn.* Fe ychwanegon nhw… *gall ychydig o gymorth yn gynnar arbed llawer o ddioddefaint, angen am wasanaethau a chost yn ddiweddarach*. Mae'r safbwynt hwn yn gyson â'r Ddeddf. Cynyddu llesiant yw un o gonglfeini Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol (2015) hefyd, yn ogystal â rhoi llais a rheolaeth i ddinasyddion a chydgynhyrchu.

3.1.11 Buddsoddiad a chynaliadwyedd

Mae tystiolaeth yn dangos bod adnoddau a buddsoddi economaidd yn allweddol bwysig ac *os bydd pobl yn cael eu grymuso i wneud pethau drostyn nhw eu hunain* – mae'n gynaliadwy! Deallir hefyd bod cynaliadwyedd yn angenrheidiol i ddatblygu cydnerthedd. Mae angen cymorth tymor hir mewn cymunedau i ddatblygu cydnerthedd, ond mae cyllid yn dymor byr ac yn aml yn ansefydlog.

Mae pob math o asiantaethau wedi gofyn i ni'n daer am gael atgyfeirio pobl i'r prosiect, ond heb adnoddau i'n helpu ni i reoli hynny, mae'n heriol iawn. Mae'r un peth yn digwydd o ran Presgripsiynu Cymdeithasol – gall meddygon atgyfeirio pobl i brosiectau, ond mae sut i gynnal hynny'n broblem fawr.

Mae angen i ddiwylliant sefydliadau mawr newid i gydnabod yr angen i fuddsoddi yn y mathau hyn o ymyriadau. Mae dibynnu ar wirfoddolwyr yn codi mater arall yn ymwneud â chynaliadwyedd a chydnerthedd.

3.1.12 Gwaith amlasiantaethol

Mae tystiolaeth yn dangos yr angen i gynyddu gwaith amlasiantaethol, sefydlu gweithio ar y cyd a *chydweithio gan ddefnyddio dull holistig ac mewn ffordd gydlynol*. Mae angen i ni ddod â gwasanaethau at ei gilydd *i greu llwyfan, un pwynt cyswllt sydd ar gael yn rhwydd i bawb*. Mae pobl leol a rhai gweithwyr proffesiynol yn credu bod cronni adnoddau gwasanaethau'n flaenoriaeth. Mae angen dybryd i fwy o sectorau weithio gyda'i gilydd, gan gynnwys tai, iechyd a chynghorau, ac i gyfathrebu gynyddu ac adnoddau gael eu cronni, er mwyn helpu i *leihau tensiwn rhwng taliadau cyllideb iechyd a gofal cymdeithasol*. Yn ogystal â chydweithio, mae angen i wasanaethau rannu'r un amcan, sef cynorthwyo pobl. Gofynnwyd tri chwestiwn ynglŷn â gweithredu'r Ddeddf ochr yn ochr â'r Ddeddf Cenedlaethau'r Dyfodol:

- Pwy sy'n gallu arwain a gwneud yn siwr bod y broses o'u gweithredu'n cael ei blaenoriaethu?

- Mae bylchau'n bodoli, felly ble mae'r mecanwaith ar gyfer datblygu rhaglen ar draws Cymru gyfan?
- Ar hyn o bryd, mae'r ddwy Ddeddf yn symud ymlaen ar wahân ac mae bwlch yn y canol. Mae angen dod â'r ddwy at ei gilydd a'u gweithredu ar y cyd.

3.1.13 Arloesi a rhoi cynnig ar bethau

Mae angen annog arloesi a dysgu trwy roi cynnig ar bethau ar lawr gwlad. *Mae gormod o bwyslais o hyd ar arloesi sefydliadol, a 'beth allwn ni ei roi i chi'*. Mae angen i ni feddwl am ddatrysiadau eraill i fodloni anghenion cymunedau. *Mae'n rhaid i ni edrych ar bethau'n wahanol. Nid yw awdurdodau lleol yn hoffi arbrofi, ond dyna beth sydd ei angen*.

Mae llawer o sôn am ofal gartref, ond o grafu'r wyneb, mae'n golygu aildrefnu gwasanaethau a'u cynnig mewn fformat gwahanol, ac nid yw hynny'n mynd i helpu. Mae angen amrywiaeth o wahanol ddulliau – datrysiadau lleol i anghenion lleol, ond *nid anogir cymryd risgiau. Gallai pobl fod yn ofnus*.

Dylen ni bob amser ganiatáu i bobl roi cynnig ar bethau – *Ewch allan a gwnewch rywbeth! Fe welwch chi'n gyflym beth sy'n gweithio neu ddim. Ni fyddwch wedi gwastraffu amser yn ceisio penderfynu beth allai fod orau pan allech chi eisoes fod yn darparu'r cymorth y sefydloch chi'r prosiect ar ei gyfer yn y lle cyntaf.* (Debenham: Jackson a Fielding, nd).

***Dydyn ni byth wedi gwthio unrhyw beth. Rydyn ni wedi gadael i bethau dyfu'n naturiol, oherwydd dyna sut byddan nhw'n fwy tebygol o weithio* (Pobl Seiriol).**

3.1.14 Adrodd, canlyniadau a gwerthuso

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod angen newid i fonitro a gwerthuso mwy cymesur sy'n mesur beth sy'n ystyrlon i bobl leol. Ceir rhywfaint o anghytuno ynglŷn â pha mor briodol yw canlyniadau "o'r brig i lawr" a osodir gan gyrff cyhoeddus, a'u gallu i gyfleu newid mewn llesiant a chydnerthedd cymunedol, yn enwedig o ystyried natur berthynol y gwaith. Ceir pryder ynglŷn â *gorlethu cysylltwyr cymunedol* â biwrocratiaeth a gofynion i lunio adroddiadau. Mae lleihau'r baich hwn yn broblem: *Cynhyrchir dwsinau o wahanol gyflwyniadau ac adroddiadau. Oni bai eich bod chi'n dweud wrthyn nhw'n union beth maen nhw ei eisiau, ni fyddan nhw'n ei dderbyn. Ar ddiwedd y dydd, os yw'r gymuned honno'n gydnerth, rydych chi wedi ticio blwch pawb. Bydd gwerthusiad llawn, hyd yn oed (e.e. ar gyfer cyllid Gofal Integredig), yn ateb rhai pethau yn unig, ond ni fydd yn ticio blychau pobl eraill. Mae'n cymryd gormod o amser a allai gael ei dreulio'n datblygu cydnerthedd!*

Sut ydyn ni'n gwybod ei fod yn gwneud gwahaniaeth?

Mae'n anodd gwerthuso llwyddiant prosiectau o ran datblygu cydnerthedd cymunedol. Mae'r hyn a gyhoeddir yn anghyson ac yn ei gwneud hi'n anodd cymharu dulliau a'u llwyddiant. Mae llawer o brosiectau a amlygwyd ar raddfa lai, ac ychydig o wybodaeth a gyhoeddwyd amdanyn nhw, yn aml ar eu gwefan eu hunain. Mae hyn yn adlewyrchu'r darlun ehangach a ddaeth i'r amlwg yn yr adolygiad o lenyddiaeth, sef bod anghydbwysedd naturiol yn yr hyn sy'n cael ei werthuso a'i gyhoeddi. Mae mentrau y mae llawer o wybodaeth wedi'i chyhoeddi amdanyn nhw yn tueddu i fod â mwy o adnoddau ac yn aml yn cyflwyno'r hyn maen nhw wedi'i wneud neu ei gyflawni, yn hytrach na'r gwersi hollbwysig a ddysgwyd. Ychydig o brosiectau cymunedol ag adnoddau prin sy'n cael eu gwerthuso'n iawn, felly er yr ystyrir yn gyffredinol eu bod nhw'n llwyddiannus ac yn dangos arfer da, prin yw'r dystiolaeth sydd ar gael.

Tystiolaeth ystadegol ac arsylwi proffesiynol: Mae ymarferwyr yn dweud bod defnyddio egwyddorion datblygu cydnerthedd cymunedol yn arwain at fuddion eang. Er y gellir casglu rhywfaint o dystiolaeth ystadegol, ac yr adroddir arni'n aml, mae'n gallu bod yn gamarweiniol neu ganolbwyntio ar y pethau anghywir. Collir llawer o arsylwadau gan bobl broffesiynol a dinasyddion, sy'n golygu na cheir disgrifiadau grymus o newid trwy straeon personol. Gall y rhain gynnig dealltwriaeth go iawn a dangos sut mae defnyddio'r egwyddorion hyn yn gallu effeithio ar gymunedau ac unigolion. Gallan nhw hefyd ddangos eu heffaith ar gynaliadwyedd gwasanaethau cyhoeddus a lleihau costau, o bosibl.

Disgrifiodd uwch arweinydd ym maes tai sut oedd datblygiad tai gofal ychwanegol wedi arwain at ddarparu cymorth ac ymateb i achosion brys yn gyflymach, a llai o dderbyniadau i'r ysbyty. Mae hyn yn lleihau costau gofal ysbyty.

Disgrifiodd arweinydd gwasanaeth Presgripsiwn Gwydd (prosiect sy'n annog cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden a llesiant yn yr awyr agored) ymchwil yn ymwneud â'r gwasanaeth hwn a ddangosodd fod pobl a oedd yn cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored rhad, sydd ar gael yn rhwydd, 30% yn llai tebygol o ddatblygu problemau iechyd meddwl na phobl nad oedden nhw'n gwneud hynny.

Soniodd un gweithiwr proffesiynol am gynnydd mawr mewn ymgysylltu â'r gymuned ynglŷn â gwasanaethau cyhoeddus, a bod paneli dinasyddion ac ymgynghoriadau a gydlynwyd gan yr awdurdod lleol yn denu bron 2,000 o ymatebion bellach o gymharu â'r 200 yr arferent eu derbyn.

Canlyniadau 'meddalach': Dywedodd y cyfranogwyr fod ymddygiad pobl wedi newid, ond bod hyn yn fwy anodd i'w feintioli. Esboniodd dau ymarferydd sut mae targedau cyfranogi uchel yn gallu colli'r newid sylweddol a wnaed i fywydau pobl pan fydd nifer fach yn unig yn ymddangos fel petaen nhw'n cymryd rhan mewn prosiectau a sbardunir gan dargedau. Roedd un arweinydd gwirfoddol yn parchu'r angen am fonitro i ddangos gwerth am arian cyhoeddus a fuddsoddwyd, ond esboniodd ei bod hi'n mesur y gwahaniaeth i lesiant emosiynol pobl: *"…dydyn ni ddim yn mesur canlyniadau yn ôl niferoedd. Rwy'n edrych ar bobl pan fyddan nhw'n gadael; os ydyn nhw'n gwenu pan fyddan nhw'n gadael, yna rydyn ni'n gwybod ein bod ni wedi gwneud ein gwaith. Dyna beth sy'n creu cymunedau cryf, yn fy marn i, pan fydd pobl yn teimlo bod croeso iddyn nhw yn rhywle, pan fydd pobl yn cymryd rhan mewn rhywbeth ac yn gallu ei weld yn tyfu, (yna) maen nhw eisiau cyflawni*. Tynnodd eraill sylw at yr effaith *donnog*.

Soniodd ymarferydd arall am yr effaith ar ddatblygu sgiliau, wrth i aelodau'r gymuned ddod yn fwy medrus a grymus i arwain a rheoli prosiectau Datblygu Cymunedol cynhyrchiol, a gweithio ar y cyd ac yn gyfartal â darparwyr gwasanaethau a phenderfynwyr. Mae'r prosesau cefnogol hyn yn hwyluso a grymuso cymunedau, a'u hannog i gymryd rhan ac ysgwyddo cyfrifoldeb: "*Rydych chi'n gwneud pethau gyda rhywun, nid iddo.…O safbwynt Llais y Gymuned, rydyn ni'n gwybod os byddwch chi'n ymgysylltu'n iawn, bydd y gweddill yn syrthio i'w le*.

Mae Well London, a sefydlwyd 10 mlynedd yn ôl, yn cyflawni rôl werthuso lefel uchel benodol, gan weithio gyda phobl leol i ddatblygu ffyrdd ystyrlon o gyfleu sut maen nhw wedi newid o ganlyniad i ymwneud â gweithgarwch cymunedol. Gellir darllen llawer o straeon personol emosiynol ar eu gwefan. (Gweler yr Astudiaeth Achos.)

Mae'r ffordd fwy creadigol a chydgynhyrchiol hon o fesur newid, fel adrodd straeon a naratif, yn cael ei chefnogi gan lawer o ymarferwyr. Maen nhw'n gweld bod angen newid o dargedau rhagnodedig

a chanlyniadau a allai fod yn ddefnyddiol i sefydliadau sector cyhoeddus, ond sy'n gyfyngol i'r gymuned, yn gwyro oddi wrth y cyfeiriad a bennwyd yn lleol (mewn ymateb i angen) a hyd yn oed, yn anfwriadol, yn tanseilio ymdrechion i ddatblygu cydnerthedd cymunedol.

Straeon sy'n dangos effaith

Teimlo'n well

Rhannodd cyfranogwyr dau grŵp ffocws straeon am gymryd rhan yng nghanolfan gymunedol Pentre (gweler yr Astudiaethau Achos). Fe ddywedon nhw ei bod wedi cynyddu eu *teimladau o hapusrwydd a llesiant, a lliniaru teimladau o orbryder a straen pan oedden nhw i ffwrdd o'r gwaith oherwydd iechyd gwael*.

Rhannwyd stori gan ymarferydd a oedd yn gweithio i 'Get your Kicks on', sef menter sy'n ceisio cynyddu ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a llesiant ymhlith dynion ifanc o leiafrifoedd ethnig. Roedd dyn ifanc yn dioddef meddyliau hunanladdol. Nid oedd ymdrechion ei weithiwr ieuenctid yn arwain at newid digon cyflym, felly gofynnodd y gweithiwr ieuenctid am gymorth yr ymarferydd Get Your Kicks on. Roedd hyn wedi helpu'r dyn ifanc i oresgyn ei feddyliau hunanladdol a mynd i'r coleg i geisio gwireddu un o'i freuddwydion.

Cysylltiadau

Rhannodd llawer o weithwyr proffesiynol a dinasyddion enghreifftiau o sut oedd defnyddio egwyddorion sylfaenol cydnerthedd cymunedol wedi arwain at fwy o gysylltiadau cymunedol, rhwydweithiau cefnogol a theimladau o berthyn. Mewn un achos, arweiniodd at rwydweithiau ehangach ar gyfer grŵp o fenywod hŷn a lwyddodd i gynyddu eu cylchoedd cyfeillgarwch a'u gweithgareddau cymdeithasol. Mewn un arall, pontiodd fylchau rhwng y cenedlaethau wrth i bobl ifanc a phlant ddatblygu perthynas â thrigolion hŷn eu cymunedau. *Ni allwch roi pris arno! …* gweld person hŷn yn *dod yn fyw* wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau gyda phlant.

Oherwydd cysylltiadau cymdeithasol cryfach, ni fu'n rhaid i un person hŷn ag anhwylder deubegynol a dementia aros yn yr ysbyty am chwe mis ar y tro mwyach. Roedd hyn o ganlyniad i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a oedd yn cefnogi a gwella ei llesiant a'i helpu i reoli ei hiechyd yn well.

Disgrifiodd yr holl gyfranogwyr sut oedd mwy o gysylltiadau cymdeithasol yn lleihau arwahanrwydd ac unigrwydd ac yn cynyddu llesiant pobl.

3.2 Beth ydyn ni wedi'i ddysgu am ddefnyddio gwahanol ddulliau o greu cydnerthedd cymunedol?

O safbwynt ymarfer, ac fel y gwelir yn amlwg yn yr astudiaethau achos, un peth a ddysgwyd yw bod **cymysgedd o ddulliau'n cael ei ddefnyddio'n aml** mewn prosiectau cymunedol uchel eu parch. Felly, nid un dull 'pur' ond model mwy hyblyg sy'n ymateb i'r cyd-destun lleol, anghenion y gymuned, beth sydd eisoes yn bodoli e.e. seilwaith cymunedol, asedau lleol, a hyder y gymuned (sy'n aml yn dibynnu ar fuddsoddiad a phrosiectau blaenorol). Mater arall a amlygwyd yn aml oedd yr angen i fod yn fwy arloesol, i alluogi pobl i roi cynnig ar ddulliau newydd a pheidio â glynu mor gaeth at yr amrywiaeth gul o ddulliau a ystyriwyd gyntaf. Disgrifiodd rhai ymarferwyr eu profiadau eu hunain lle y *caniatawyd* i'r dull *esblygu* mewn ffordd *naturiol* i ymateb i anghenion y gymuned. Y nod oedd cynyddu llesiant trwy rymuso pobl i wneud pethau drostyn nhw eu hunain, ac ni fyddai

gosod agenda "o'r brig i lawr" wedi arwain at yr holl fuddion sydd i'w gweld heddiw. *Petaen ni wedi cyflwyno map yn amlinellu sut oedd hyn i gyd yn mynd i ddigwydd a chynlluniau tymor hir, ni fyddai wedi gweithio, ni fyddai pobl leol wedi'i dderbyn*.

Daeth mwy o ddulliau i'r amlwg yn ystod yr ymchwil (e.e. Cydweithio i Ofalu, Cyfeillio, comisiynwyr sydd eisoes yn gwneud newidiadau). Mae hyn yn awgrymu bod mwy o le i wneud gwaith ymchwil a chynnal digwyddiadau cyfnewid gwybodaeth i annog a rhannu gwybodaeth am ddulliau arloesol law yn llaw â dysgu ohonyn nhw.

Credwyd yn gryf bod **egwyddorion sylfaenol cyffredin ar gyfer datblygu cydnerthedd cymunedol** yn allweddol i lwyddiant, yn hytrach na defnyddio un dull penodol ar draul un arall (e.e. cydlynydd ardal leol neu bresgripsiynu cymdeithasol). Y cyngor eglur gan ymarferwyr oedd os yw'r egwyddorion sylfaenol a ddefnyddir i ddatblygu'r fenter a'r ymgysylltu'n iawn, bydd cydnerthedd cymunedol yn cael ei gefnogi. (Gweler yr Egwyddorion drafft.)

Ystyriwyd bod cysylltiad cryf rhwng llesiant cymunedol a chydnerthedd cymunedol, a dywedodd rhai ymarferwyr y byddai cynyddu llesiant bob amser yn arwain at gryfhau cydnerthedd cymunedol. Awgrymwyd yn gryf hefyd y dylid canolbwyntio ar lesiant cymunedol yn hytrach na chydnerthedd cymunedol, oherwydd bod hynny'n syniad mwy dealladwy i bawb a bod sylfaen dystiolaeth gydnabyddedig iddo (NEF, 2013).

3.3 Egwyddorion drafft

Cyflwyniad a methodoleg

Yn ystod y cyfweliadau, yr astudiaethau achos a'r grwpiau ffocws, gofynnwyd i'r cyfranogwyr feddwl am yr egwyddorion arfer gorau sylfaenol sy'n ategu cydnerthedd cymunedol. Yna, ystyriwyd y canfyddiadau hyn (i wirio eu dilysrwydd), ynghyd â'r wybodaeth a gafwyd o'r adolygiad o lenyddiaeth a'r astudiaethau achos cryno, i ddatblygu'r Egwyddorion. Cyflwynir yr egwyddorion arfer da pwysicaf, yn nhrefn blaenoriaeth, ar gyfer datblygu cydnerthedd cymunedol yn llwyddiannus, a hynny mewn ffurf mor gryno â phosibl er hwylustod. Mae'r conglfeini hyn a amlygwyd yn gryf yn dangos yr hyn y mae angen ei wneud i ddatblygu cydnerthedd cymunedol. Rhoddir esboniad byr i gyd-fynd â'r Egwyddorion i helpu i ddatblygu dealltwriaeth a llywio arferion.

Mae'r Egwyddorion ar ffurf ddrafft yn fwriadol oherwydd teimlwyd ei bod hi'n bwysig ymgynghori ymhellach ag ymarferwyr sydd â phrofiad o Ddatblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau, neu ddull tebyg, cyn cwblhau'r Egwyddorion arfer da hyn yn derfynol.

EGWYDDORION ar gyfer datblygu cymunedau cydnerth

Drafft

1. **Sicrhau bod yr holl wybodaeth ar gael yn rhwydd, a'i bod yn briodol ac yn rhydd rhag jargon.** Gall gwybodaeth ddealladwy o ansawdd da gael ei throsglwyddo trwy grwpiau a rhwydweithiau cymunedol, gan gynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth a grymuso pobl i wneud penderfyniadau drostyn nhw eu hunain (sef y prif nod).
2. **Annog a galluogi pawb i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a chymunedol lleol, os ydyn nhw eisiau.** Mae cymryd rhan yn y gymuned a'r gweithgaredd o'u dewis yn lleihau arwahanrwydd, datblygu ymdeimlad o berthyn, creu cyfeillgarwch, gwneud i bobl deimlo'n well, a rhoi cyfle i gael gwybodaeth a chymorth.
3. **Ymgysylltu â phobl i wneud gwahaniaeth.** Mae ymgysylltu'n rhoi cyfle euraid i gynyddu diddordeb a chyfranogiad yn ogystal â dylanwadu ar bolisi, a sut mae gwasanaethau'n cael eu cynllunio a'u darparu, ar gam cynnar. *Gweler yr Egwyddorion Cenedlaethol ar gyfer Ymgysylltu â'r Cyhoedd yng Nghymru.*
4. **Cydnabod ac ychwanegu at asedau cymunedol presennol bob amser.** Y bobl eu hunain, eu hamser, sgiliau, gwybodaeth a rhwydweithiau, yw prif ased cymuned. Mae eraill yn cynnwys grwpiau a gweithgareddau cymunedol, mannau i gyfarfod, gwasanaethau ac adeiladau lleol.
5. **Cynyddu a chynnig cyfleoedd i bobl leol ffurfio perthnasoedd a chysylltu â'i gilydd.** Mae angen i weithgareddau fod yn rhai y mae pobl eu heisiau (nid beth mae "arbenigwyr" yn credu y mae arnyn nhw eu hangen), bod yn rhad, cael eu cynnig mewn lleoliadau y gellir eu cyrraedd yn rhwydd a pheidio a hunan-stigmateiddio drwy gymryd rhan.
6. **Gweithio *gyda* phobl, yn hytrach na gwneud pethau drostyn nhw.** Gweithio "o'r gwaelod i fyny", gan wrando ar y gymuned ac ymateb iddi. Gofyn i bobl beth mae arnyn nhw ei angen – nhw sydd yn y sefyllfa orau i wybod beth sydd ei angen yn lleol, ac yna gweithio ar y cyd â nhw i'w galluogi i wneud pethau drostyn nhw eu hunain.
7. **Annog a chynorthwyo pobl leol i gymryd cyfrifoldeb a gwneud penderfyniadau wrth gynllunio a darparu gwasanaethau.** Mae pobl yn cael eu grymuso pan allan nhw wneud penderfyniadau am eu cymuned. Mae angen dod o hyd i ffyrdd newydd creadigol o weithio gyda chymunedau i fodloni eu hanghenion. Dylid dechrau trwy ddatblygu ymddiriedaeth – mabwysiadu agwedd fwy anffurfiol (gadael y siwt yn y swyddfa!), mynd atyn nhw, gwrando arnyn nhw a pharchu eu cyfraniad. Mae gan bawb rywbeth i'w gyfrannu.
8. **Canolbwyntio ar hybu llesiant pobl.** Bydd dilyn y cyngor 'Pum Llwybr tuag at Lesiant' yn hybu iechyd meddwl da i bawb.
9. **Amlygu grwpiau sydd â'r angen mwyaf a thargedu a ffurfio adnoddau'n benodol iddyn nhw.** Gweithio mewn partneriaeth â nhw i flaenoriaethu eu hanghenion a'u helpu i fynd i'r afael â'r rhain heb danseilio eu rheolaeth ar beth sy'n digwydd iddyn nhw.

10. **Datblygu ffyrdd priodol ac ystyrlon o gofnodi a gwerthuso newid gyda'r gymuned.** Mae straeon a naratif yn ffyrdd effeithiol o ddangos newid mewn cymunedau. Gall rhai mesurau canlyniadau a thargedau a osodwyd o flaen llaw dynnu'r sylw a thanseilio ymdrechion i ddatblygu cydnerthedd.
11. **Buddsoddi mewn prosiectau cymunedol a chynyddu cynaliadwyedd.** Mae ymrwymiad i gyllid sefydlog tymor hir ar gyfer prosiectau cymunedol a'r rhai sy'n darparu cymorth medrus yn cynyddu cynaliadwyedd trwy alluogi pobl i fagu hyder a chyfrannu mwy ar gyflymder naturiol a arweinir gan y gymuned. Cyflawnir gwir gynaliadwyedd pan fydd gwaddol o ddysgu a gallu'n cael ei adael yn y gymuned, fel bod pobl yn gallu parhau i wneud pethau drostyn nhw eu hunain, yn hir ar ôl i fenter orffen.
12. **Rhoi gwybod am gynnydd a rhannu gwersi a ddysgwyd.** Mae rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i bawb a gweithredu ar addewidion bob tro yn hanfodol er mwyn i bobl barhau i gymryd rhan. Bydd rhannu gwersi a ddysgwyd, yn ogystal â llwyddiannau, yn annog pobl i fyfyrio a dysgu ac yn gwella arferion.

Creu cydnerthedd cymunedol

Adran 4: Casgliad ac argymhellion

4.1 Casgliad

Mae llawer o bethau pwysig yn codi o'r gwaith ymchwil hwn. Mae defnyddio dull cydgynhyrchu wedi'i seilio ar egwyddorion Datblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau yn cael ei barchu'n fawr, ei ddefnyddio'n eang ac yn effeithiol wrth ymgysylltu â chymunedau a'u grymuso. Mae ymgysylltu'n allweddol i ddatblygu cydnerthedd, ac felly hefyd creu cysylltiadau a rhwydweithiau cymdeithasol o fewn cymunedau. Mae seilwaith cymunedol cryf yn dylanwadu ar i ba raddau y gellir datblygu cydnerthedd cymunedol, ac mae hynny'n dibynnu ar fuddsoddi yn ogystal â hwyluso sgiliau. Mae angen clir am newid diwylliant, nid dim ond ymhlith gweithwyr proffesiynol ond hefyd mewn cymunedau. Bydd angen i'r ddwy ochr nesáu at ei gilydd i oresgyn y diwylliant dibynnol sy'n bodoli. Mae pobl leol eisiau newid, ond mae angen cymorth ac anogaeth arnyn nhw i ddatblygu'r hyder a'r hunan-gred y gallan nhw gyfrannu at wneud penderfyniadau a datblygu gwasanaethau'n lleol. Mae hefyd angen rhoi'r sgiliau iddyn nhw i allu siarad yn gyhoeddus, datblygu cysylltiadau partneriaeth a thrafod, fel bod anghenion y gymuned yn cael eu clywed. Mae angen eu trin â pharch a gwrando arnyn nhw oherwydd nhw yw'r arbenigwyr ar yr hyn sy'n bwysig yn lleol.

Mae angen i weithwyr proffesiynol gydnabod pobl leol fel asedau. Gall pobl newid pethau gyda chymorth, ond mae angen i'r cymorth hwnnw eu grymuso a'u galluogi i wneud pethau drostyn nhw eu hunain. Fel y dywedodd un cyfranogwr: *Mae angen i bobl allu cael gafael ar gymorth sy'n cynyddu grym yn hytrach na'i leihau, nad yw'n eu torri eu hysbryd a gwneud iddyn nhw deimlo fel methiant*. Cyfeiriwyd at y 'datgysylltiad' sy'n gallu bodoli rhwng yr hyn y mae gweithwyr proffesiynol yn credu eu bod nhw'n ei wneud a'r hyn y mae pobl leol yn eu gweld nhw'n ei wneud. Heb y ddealltwriaeth a'r wybodaeth go iawn a ddaw yn sgil egwyddorion Datblygu Cymunedol, fe allen ni fod yn rhwystro creu mwy o gydnerthedd, yn anfwriadol. Mae'r Egwyddorion Drafft a luniwyd yn rhoi canllaw arfer da, a dylid ceisio cyfleoedd i rannu gwersi a datblygu syniadau pellach ynglŷn â dulliau. Un o'r ystyriaethau allweddol ynglŷn â dulliau oedd yr angen i fod yn hyblyg a pheidio â disgwyl darparu un dull 'pur', fel y disgrifir weithiau mewn llenyddiaeth. Mae'r gwir sefyllfa'n wahanol, fel mae'r astudiaethau achos yn ei ddangos. Mae cymysgedd o ddulliau'n well, a'r ffordd rydych chi'n eu defnyddio yw'r peth pwysicaf. Yn ogystal â'r Egwyddorion arfer da a datblygu pethau mewn partneriaeth â phobl leol, mae gwrando ac ymateb i'r cyd-destun ac anghenion lleol, ac ychwanegu at yr hyn sydd eisoes yn bodoli yn hollbwysig. Gadewch i bobl leol arwain y datblygiad ac ystyriwch mai eich rôl chi yw eu galluogi nhw i wneud hynny – yn ogystal, mae gan weithwyr proffesiynol yr arbenigedd y mae ei angen ar gymunedau i wneud penderfyniadau da.

Mae enghreifftiau da iawn y gallwn ddysgu ohonyn nhw i newid yr hyn rydyn ni a chymunedau'n ei wneud er gwell. Mae angen i ni ganolbwyntio ar hybu llesiant meddyliol trwy greu cyfleoedd i alluogi pobl i gymdeithasu a chryfhau eu cysylltiadau cymunedol. Mae'n rhaid iddyn nhw hefyd allu cyrraedd yno'n annibynnol, felly gallai gwneud penderfyniadau ar wahân mewn un rhan o'r awdurdod lleol, e.e. i leihau trafnidiaeth, gyfyngu ar gydnerthedd cymunedol. Ond gydag anogaeth, cyfle a chreadigrwydd, gall pobl greu eu hatebion eu hunain. Mae'n bryd meddwl a gwneud pethau'n wahanol, ac mae'r Ddeddf yn rhoi cyfle unigryw i ni ystyried hyn a helpu i greu cymunedau cydnerth. Fel y dywedodd un ymarferydd lleol: *Pwy na fyddai eisiau bod yn rhan o rywbeth arwyddocaol sy'n cael effaith gadarnhaol ar y byd?*

4.2 Argymhellion

Arwain wrth newid diwylliant ac ymsefydlu'r egwyddorion

Argymhelliad 1:

i. Ymgysylltu ac ymgynghori â'r rhai a gyfrannodd at y gwaith ymchwil cychwynnol a grŵp ehangach o ymarferwyr profiadol (e.e. pobl sydd â phrofiad o Ddatblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau, neu ddull tebyg, sy'n gallu cadarnhau arfer gorau) a dinasyddion i gwblhau'r Egwyddorion drafft ar gyfer datblygu cydnerthedd cymunedol yn derfynol.

ii. Datblygu rhaglen wedi'i hwyluso o ddysgu gan gymheiriaid, rhannu gwybodaeth a digwyddiadau cyfnewid gwybodaeth, gyda'r nod o:

- ymgysylltu â phobl allweddol ar draws Cymru a gwahanol sectorau i drafod a rhannu dulliau, profiad a gwersi
- lledaenu'r adroddiad hwn a'r canfyddiadau, rhannu'r egwyddorion a'r ymarfer da

Argymhelliad 2: Gweithio gyda chymunedau a phartneriaid i ddatblygu dulliau ystyrlon, priodol, wedi'u cydgynhyrchu, ar gyfer mesur effaith mentrau cydnerthedd cymunedol. Annog cyrff sector cyhoeddus i helpu prosiectau cymunedol llai i gael eu gwerthuso'n gymesur mewn ffordd sy'n cyfleu newid go iawn.

Cynyddu gwybodaeth a rhannu arfer gorau

Argymhelliad 3: Helpu gweithwyr proffesiynol allweddol, fel comisiynwyr, i rannu gwersi a ddysgwyd lle mae dull gwahanol eisoes yn cael ei ddefnyddio (e.e. Sir Benfro a Threfynwy) er mwyn ehangu safbwyntiau ynglŷn â'r hyn y gellir ei wneud a sut.

Argymhelliad 4: Sefydlu grŵp cyfeirio/gweithgor traws-sector i archwilio'r hyn a ddysgwyd a lledaenu canfyddiadau o brosiectau cymunedol hirsefydlog a werthuswyd yn dda, fel Well London.

Cynyddu capasiti

Argymhelliad 5: Gweithio gyda phartneriaid ym maes iechyd a thai i helpu i wella dealltwriaeth gweithwyr proffesiynol (ar bob lefel) o elfennau allweddol gweithio gyda chymunedau a hybu eu llesiant mewn ffordd rymusol, gan gynnwys:

- egwyddorion arfer da Datblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau
- gwahanol lefelau a natur ymgysylltu a chyfranogi effeithiol yn ymarferol
- y Pum Llwybr tuag at Lesiant
- egwyddorion ar gyfer datblygu cydnerthedd cymunedol

Argymhelliad 6: Gweithio gyda'r Tîm Asesu Effaith Iechyd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, i archwilio'r posibilrwydd o ddatblygu offeryn asesu effaith cydnerthedd cymunedol i gefnogi gweithredu'r Ddeddf ym mhob gwasanaeth cyhoeddus (e.e. trafnidiaeth, tai, cau tai bach cyhoeddus, presgripsiynu cymdeithasol, Datblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau).

Argymhelliad 7: Gwerthuso offer a fframweithiau ar gyfer datblygu cydnerthedd cymunedol er mwyn amlygu offer effeithiol y gellid eu defnyddio neu eu haddasu i'w defnyddio i gefnogi cydnerthedd cymunedol ymhellach yng Nghymru. Cyfeiriwyd at lawer ac mae rhai'n amlwg iawn

(e.e. proses CEAD Well London (cynnwys y gymuned, cleifion a rhanddeiliaid wrth asesu a mapio asedau anghenion a gosod blaenoriaethau: cydgynhyrchu wrth ddylunio'r rhaglen leol)).

Cefnogi a chryfhau seilwaith cymunedol

Argymhelliad 8: Gweithio gyda phartneriaid/cyrff sector cyhoeddus i roi mwy o gydnabyddiaeth i brosiectau cymunedol trwy, er enghraifft, gynnig digwyddiad 'Gwneud Gwahaniaeth' blynyddol sy'n canolbwyntio ar sut mae llesiant a chydnerthedd cymunedol yn cael eu datblygu'n ymarferol (ac efallai rhannu a chyhoeddi astudiaethau achos a straeon personol ar ôl y digwyddiad).

Argymhelliad 9: Gweithio gyda chyrff sector cyhoeddus i gefnogi a darparu buddsoddiad cynaliadwy ar gyfer prosiectau cymunedol / sefydliadau angori cymunedol er mwyn hwyluso cymorth a gofal yn y gymuned i ddatblygu cydnerthedd cymunedol.

Gweithio ar y cyd

Argymhelliad 10: Gyda phartneriaid, archwilio'r potensial i ddatblygu a gweithredu rhaglen Cymru gyfan i gynyddu llesiant a chydnerthedd cymunedol.

Argymhelliad 11: Gweithio gyda phartneriaid i hwyluso creu cysylltiadau systematig rhwng darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol ffurfiol sy'n gweithio yn y gymuned (gweithwyr cymdeithasol, ymwelwyr iechyd, meddygon teulu, ac ati) a phrosiectau cymunedol, wedi'i seilio ar ymarfer mapio asedau lleol. (Gallai'r digwyddiadau cyfnewid gwybodaeth y soniwyd amdanyn nhw helpu i hwyluso hyn.)

Llyfryddiaeth

Achub y Plant ar Byrth Plant yn Lloegr (Adroddiad): https://www.savethechildren.org.uk/content/dam/global/reports/england-zones.pdf [Cyrchwyd 17 Ionawr 2018]

Adams, K.B., Saunders, S., Auth, E.A. (2004) Loneliness and depression in independent living retirement communities: risk and resilience factors https://www.researchgate.net/profile/Kathryn_Adams/publication/8008453_Loneliness_and_depression_in_independent_living_retirement_communities_Risk_and_resilience_factors/links/00b4952bb3572e1ac1000000/Loneliness-and-depression-in-independent-living-retirement-communities-Risk-and-resilience-factors.pdf [Cyrchwyd (Crynodeb ar gael yn unig) ar 3 Ionawr 2018]

Anderson, S., Brownlie, J., Milne, E.J. (2015a) The Liveable Lives study: Understanding everyday help and support. Caerefrog: Sefydliad Joseph Rowntree. https://www.jrf.org.uk/report/understanding-everyday-help-and-support* [Cyrchwyd 6 Ionawr 2018]

Allen, M., Clement, S. a Prendergast, Y. (2014) A 'can-do' approach to community action: what role for risk, trust and confidence? Sefydliad Joseph Rowntree, ar gael yn: https:// www.jrf.org.uk/report/'can-do'-approachcommunity-action-what-role-risk-trust-andconfidence. [Cyrchwyd 4 Ionawr 2018]

Allmark P., Bhanbhro S., Chrisp, T. (2014) An argument against the focus on Community Resilience in Public Health – summary. BMC Public Health. 2014 Ionawr 21; 14:62. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24447588 [Cyrchwyd 3 Ionawr 2018]

Anderson, S., Brownlie, J., Milne, E.J. (2015b) Between kith and kin and formal services: everyday help and support in the 'middle layer'. Papur Rhaglen JRF, Caerefrog: Sefydliad Joseph Rowntree. https://www.jrf.org.uk/report/ between-kith-and-kin-and-formal-services* [Cyrchwyd 6 Ionawr 2018]

Angel, R. (2006) Engagement ladder (based on Arnstein's ladder of participation), Asiantaeth Gwella'r Gwasanaethau Cymdeithasol (SSIA).

file:///C:/Users/User/Desktop/Documents/SSIA%20Getting%20Engaged/Levels%20of%20Engagement/Ladder%20of%20Engagement.pdf [Cyrchwyd 6 Mawrth 2018]

Bellis, M., Ashton, K., Hughes, K., Bishop, J., Paranjothy, S. (2015) Adverse Childhood Experiences and their impact on health-harming behaviours in the Welsh adult population. Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Ganolfan Iechyd Cyhoeddus, Prifysgol John Moores Lerpwl. http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PRIDDocs.nsf/7c21215d6d0c613e80256f490030c05a/d488a3852491bc1d80257f370038919e/$FILE/ACE%20Report%20FINAL%20(E).pdf [Cyrchwyd 16 Ionawr 2018]

Bennet, K. (2015) Social Engagement Overview. Yn Age UK. Improving later life: vulnerability and resilience in older people. Age UK. Tud.(au) 8-13.

Billingham, L. a McEleney, M. (2016) Local Area Coordination: Catalyst for a system wide prevention approach. Y Rhwydwaith Cydlynu Ardal Leol. Ar gael yn: https://www.scie.org.uk/prevention/researchpractice/getdetailedresultbyid?id=a11G000000CTdP4IAL [Cyrchwyd 9 Ionawr 2018]

Blood, I. (2017) Anatomi cydnerthedd: Pecyn cymorth. Imogen Blood a Chyfranogion a'r Bartneriaeth Tai a Chymorth. Gofal Cymdeithasol Cymru.

Brandling, J. a House, W. (2009) Social prescribing in general practice: adding meaning to medicine. *British Journal of General Practice: bringing research to clinical practice.* Cyfrol 59. Rhifyn 563.

Bretherton, J. Pleace, N. (2014) An Evaluation of the Broadway Skills Exchange Time Bank. Prifysgol Caerefrog. [Cyrchwyd 26 Ionawr 2018]

Broad, R., Bartnik, E., Firsby, B. Billingham, L., Duffy, S. (2015) People, Places, Possibilities: Progress on Local Area Coordination in England and Wales. Y Rhwydwaith Cydlynu Ardal Leol. Y Ganolfan Diwygio Lles. Ar gael yn: https://www.centreforwelfarereform.org/uploads/attachment/463/people-places-possibilities.pdf [Cyrchwyd 4 Ionawr 2018]

Bostock, L. (2004) Promoting resilience in fostered children and young people. Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth. Ar gael yn: https://www.scie.org.uk/publications/guides/guide06/ [Cyrchwyd 9 Ionawr 2018]

Canolfan Datblygu Cymunedol yr Alban (SCDC). (2011) Community resilience and co-production: getting to grips with the language. Papur briffio. Canolfan Datblygu Cymunedol yr Alban

http://www.scdc.org.uk/media/resources/assets-alliance/Community%20Resilience%20and%20Coproduction%20SCDC%20briefing%20paper.pdf [Cyrchwyd 17 Ionawr 2018]

Chydymchwilwyr y Prosiect Microfentrau. (2015) Micro-Enterprises: Small Enough to care? Y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol. Ar gael yn: https://www.birmingham.ac.uk/Documents/college-social-sciences/social-policy/HSMC/research/micro-enterprise/Micro-enterprise-full-report,-final.pdf [Cyrchwyd 22 Chwefror 2018]

Cyfranogaeth Cymru (2011) Egwyddorion Ymgysylltu Cenedlaethol ar gyfer Cymru **https://participation.cymru/en/principles/**

Cydffederasiwn GIG Cymru. (2017) Presgripsiynu Cymdeithasol ac iechyd a llesiant. Cydffederasiwn GIG Cymru. Ar gael yn: https://www.scie.org.uk/prevention/research-practice/getdetailedresultbyid?id=a110f00000NeHwdAAF [Cyrchwyd 9 Ionawr 2018].

Cymdeithas Ymddiriedolaethau Datblygu Cymru http://www.dtawales.org.uk/community-anchors/ [Cyrchwyd 4 Chwefror 2018]

Dayson, C. a Bennett, E. (2016) Evaluation of Rotherham Carers Resilience Service. Final Report. Prifysgol Sheffield Hallam. Y Ganolfan Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol Ranbarthol.

Dayson, C. a Bennett, E. (2016) Evaluation of Rotherham Carers Resilience Service.Adroddiad Terfynol. Prifysgol Sheffield Hallam. Canolfan Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol Ranbarthol.

Filed, M. a Miller, C. (2017) Asset Based Commissioning: "Better Outcomes, Better Value". Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Gwaith Cymdeithasol ac Ymarfer Proffesiynol Ôl-gymhwyso, Prifysgol Bournemouth. Ar gael yn http://www.ncpqsw.com/publications/asset-based-commissioning/ [Cyrchwyd 11 Ionawr 2018]

Fisher, B. (2016) Community Development in Health Literature Review. *Health Empowerment Leverage Project. Ar gael yn: https://www.scie.org.uk/prevention/research-practice/getdetailedresultbyid* [Cyrchwyd 4 Ionawr 2018]

Gale, C. (2015) Mental Wellbeing. Age UK. Improving later life: vulnerability and resilience in older people. Age UK. Tud.(au) 72-76.

Gaugler, J. E., Kane, R. L., Newcomer, R. (2007) Resilience and transitions from dementia caregiving. The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 62B (1), 38–44.

Goat, M. (2012) Introducing the Connecting People Intervention. Adalwyd o https://connectingpeoplestudy.net/2012/04/10/introducing-the-connecting-people-intervention/ 12 Ebrill 2012. [Cyrchwyd 15 Ionawr 2018].

Gwasanaethau Cymdeithasol Sir Fynwy. (2014) Newid Arferion, Newid Bywydau: Trawsnewid Gwasanaethau i Oedolion – Taith Sir Fynwy. Y Cyngor Gofal (Gofal Cymdeithasol Cymru bellach): Adnodd dysgu Deall y Ddeddf. (Cyflwyniad yn Abertawe ar 6 Tachwedd.)

Gynghrair Gymunedol: Engaging Communities (sleidiau) - Transformation through Community Anchors https://www.kcsc.org.uk/sites/kcsc.org.uk/files/documents/vofs/ec/Community_Anchors_pres%20(1).pdf [Cyrchwyd 6 Chwefror 2018]

Harrop, E., Addis, A., Elliott, E., Williams, G. (dim dyddiad) Resiliance, Coping and Salutogenic Approaches to Maintaining and Generating Health: A Review. Sefydliad Cymdeithas, Iechyd a Moeseg Caerdydd (CISHE) a Phrifysgol Caerdydd.

Haslewood, I. (2016) A summary of recent research on everyday help and kindness. Carnegie UK. Sefydliad Joseph Rowntree. Ar gael yn https://www.carnegieuktrust.org.uk/carnegieuktrust/wp-content/uploads/sites/64/2016/09/Liveable-Lives-Summary.pdf [Cyrchwyd 8 Ionawr 2018]

Hennessy, C. (2015) Social participation. Yn Age UK. Improving later life: vulnerability and resilience in older people. Age UK. Tud.(au) 18-21. [Cyrchwyd 8 Ionawr 2018]

Hill, M., Stafford, A., Seaman, P., Ross, N., Daniel, B. (2007) Parenting and resilience. Sefydliad Joseph Rowntree. https://www.jrf.org.uk/sites/default/files/jrf/migrated/files/parenting-resilience-children.pdf

Iechyd Cyhoeddus Cymru (Gwefan): http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/87553 [Cyrchwyd 18 Ionawr 2018]

Iparraguirre, J. (2015) Resilience. Yn Age UK. Improving later life: vulnerability and resilience in older people. Age UK. Tud.(au) 80-83. [Cyrchwyd 8 Ionawr 2018]

Jackson, L. a Fielder, P. (nd) The Story of: The Debenham Project (The four mile rule and other lessons file:///C:/Users/User/Documents/Work%20-%20Connecting%20Communities%20(Social%20Care%20Wales)/Phase%202a%20-%20Case%20Studies%20write%20up%20by%2026.2.18/Library%20documents/The%20Four%20Mile%20Rule%20(PDF%20version)%20(3).pdf [Cyrchwyd 8 Chwefror 2018]

James, R. a Cutts, W. (2017) Kindliness – developing peer support within Sheltered Housing in Dorset. *Y Rhwydwaith Dysgu a Gwella Tai.* Astudiaeth Achos 143. [Cyrchwyd 6 Ionawr 2018]

Kenkre, J. a Young, E. (dim dyddiad) Building resilience: volunteer support for families with complex circumstances and needs. Home Start UK a Phrifysgol De Cymru.

https://www.home-start.org.uk/building-resilience

Knapp, M. (2015) Overview and Financial Resources. Yn Age UK. Improving later life: vulnerability and resilience in older people. Age UK tud.(au) 26 -31.

Koch, K. (2010) *Best Practice for Managing and Leading Self-Help Groups: A Manual for National MS Society Self-help Group Leaders.* Y Gymdeithas Sglerosis Ymledol Genedlaethol. Ar gael yn: http://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Documents/SHG_Leader_Manual_Rev_04_10_14pt_Font-1.pdf [Cyrchwyd 17 Ionawr 2018]

Llywodraeth Cymru. (2015) Creu cymunedau cryf: Symud ymlaen â'r cynllun gweithredu ar gyfer trechu tlodi. Caerdydd. Llywodraeth Cymru. http://gov.wales/docs/dsjlg/publications/socialjustice/130703takeforpovactplanen.pdf [Cyrchwyd 14 Ionawr 2018]

Llywodraeth Cymru. (2015) Deddf Llesiant a Chenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (2015) https://futuregenerations.wales/about-us/future-generations-act/: Hefyd, dolen y Trydydd Sector: https://www.wcva.org.uk/what-we-do/the-future-generations-(wales)-act-all-you-need-to-know

Mantell Gwynedd. (nd) Gwerth Buddiant Cymdeithasol Rhiant-Ofalwyr Gwynedd (SROI) Adroddiad Dadansoddi. Mantell Gwynedd, Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr, Gwerth Cymdeithasol Cymru, Cyngor Gwynedd. http://www.mantellgwynedd.com/downloads/carers_outreach_service_gwynedd_parent_carers.pdf

Mguni, N., Bacon, N., Brown, J.F. (2012) The wellbeing and resilience paradox. Sefydliad Young. At gael yn: https://youngfoundation.org/publications/the-wellbeing-and-resilience-paradox/ [Cyrchwyd 9 Ionawr 2018]

Miller, R. a Whitehead, C. (2016) Inside out and upside down: community approaches to social care prevention in a time of austerity. Prifysgol Birmingham.

Murray, M. a Wright-Bevan, K. (2015) Community Engagement. Yn Age UK. Improving later life: vulnerability and resilience in older people. Age UK. Tud.(au) 22- 25

Needham, C., Allen, K., Hal, K., McKay, J., Glasby, J., Carr, S., Littlechild, R., Tanner, D. a

NEF (Sefydliad Economeg Newydd). (2013) Five Ways to Wellbeing. New applications, new ways of thinking. Llundain: NEF. http://neweconomics.org/publications/five-ways-to-wellbeing

Nesta. (2015) Asset based approaches in a health and wellbeing context**.** Realising the Value. Ar gael yn https://www.nesta.org.uk/sites/default/files/asset-based_approaches_in_a_health_and_well-being_context.pdf [Cyrchwyd 15 Ionawr 2018]

Newlin, M., Webber, M., Morris, D., Howarth, S. (2015) Social Participation Interventions for Adults with Mental Health Problems: A Review and Narrative Synthesis. Social Work Research, Cyfrol 39, Rhif 3, Medi 2015. Ar gael yn: file:///C:/Users/User/Documents/Work%20%20Connecting%20Communities%20(Social%20Care%20Wales)/Phase%201%20%20Literature%20Review%20%20Report%20by%2022.1.18/Social%20Participation%20Interventions%20-%20a%20Review%202015%20Webber.pdf [Cyrchwyd 8 Ionawr 2018]

Norris, F.H., Stevens, S.P., Pfefferbaum, B., Wyche, K.F., Pfefferbaum, R.L. (2007) Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness. *Am J Community Psychol.* Cyfrol 41. Ar gael yn https://www.vistacampus.gov/sites/default/files/Community%20Resilience%20as%20a%20Metaphor%2C%20Theory%2C%20Set%20of%20Capacities%2C%20and%20Strategy%20for%20Disaster%20Readiness%20%28Norris%20et%20al%29.pdf [Cyrchwyd 8 Ionawr 2018]

Oxfam. (2016) Adaptation and resilience in Vanatu. Oxfam a Sefydliad yr Amgylchedd Stockholm. Ar gael yn https://globalcommunitydevelopmentexchange.files.wordpress.com/2017/10/oxfam-

sei-2016-vanuatu-adaptation-resilience.pdf [Cyrchwyd 6 Ionawr 2018]

Parkinson, M., Carr, S.M., Rushmer, R., Abley C. (2016) Investigating what works to support family carers of people with dementia: a rapid realist review. Journal of Public Health. Cyfrol 39, Rhif 4. [Cyrchwyd 4 Ionawr 2018]

Patel S.S., Rogers M.B., Amlöt R., Rubin G.J., (2017) What Do We Mean by 'Community Resilience'? A Systematic Literature Review of How It Is Defined in the Literature. PLoS Curr. 2017 Chwefror 1;9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29188132 [Cyrchwyd 4 Ionawr 2018]

Phillipson, C. (2015) Developing age-friendly neighbourhoods. Yn Age UK. Improving later life: vulnerability and resilience in older people. Age UK. Tud.(au) 38-41. [Cyrchwyd 8 Ionawr 2018]

Plough, A., Fielding, J.E., Chandra, A., Eisenman D., Wells K.B., Law G.F., Fogleman S., Magana A. (2013) Building community disaster resilience: perspectives from a large urban county department of public health. American Journal of Public Health. 2013 Gorffennaf:103(7):1190-7. Epub 2013 Mai 16. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23678937 [Cyrchwyd 3 Ionawr 2018]

Polley, M.J., Fleming, J., Anfilogoff, T., Carpenter, A. (2017) *Making Sense of Social Prescribing.* Adroddiad Technegol. Prifysgol Westminster, Llundain. Ar gael yn: http://westminsterresearch.wmin.ac.uk/19629/ [Cyrchwyd 9 Ionawr 2018]

Rani, J., a Radhika, S., (2014). Impact of Self Help Groups on Self Efficacy, Resilience and Psychological Empowerment of Rural Women in Telanga. International Journal of Science and Research. [Cyrchwyd 4 Ionawr 2018]

Roberts, E. (2010) O Lygad y Ffynnon: Ymestyn Allan at y Gymuned Adroddiad am ymgysylltu â phobl leol Gwynedd a'u barn hwy ynghylch yr hyn all gynorthwyo o ran cefnogi eu hannibyniaeth bersonol, hybu ansawdd eu bywyd a datblygu gwell iechyd, gofal cymdeithasol a gwasanaethau cymunedol eraill i'r dyfodol. Adroddiad Gwerthuso Modelau Rheoli Cyflyrau Cronig Llywodraeth Cymru. Y GIG a Chyngor Gwynedd. http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/829/CCMD%20Partners%20in%20Care%20Community%20Engagement%20Final%20July%202010.pdf

Roderick, S., Davies, G.H., Daniels, J., Gregory, J. (2016). Local Community Initiatives in Western Bay. Caring Together Western Bay. Prifysgol Abertawe. http://lacnetwork.org/wp-content/uploads/2017/04/FINAL-Local-Area-Coordination-Evaluation-Report-2017.pdf [Cyrchwyd 4 Ionawr 2018]

Roy, M.J., Donaldson, C., Baker, R., Kerr, S., (2014) The potential of social enterprise to enhance health and well-being: A model and systematic review, *Journal of Social Science and Medicine* Cyfrol 123 Rhagfyr 2014 tud. 182-193. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953614004602 [Cyrchwyd 4 Chwefror 2018]

Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (SGC). (2009) Crynodeb o Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol Datblygu Cymunedol 2009. Dysgu Gydol Oes y DU. Ar gael yn: http://www.cdcymru.org/SiteAssets/publications/CD%20NOS%202009%20summary%204%20pages-1.pdf [Cyrchwyd 16 Ionawr 2018]

Seebohm, P., Chaudhary, S., Boyce, M., Avis, M., Munn-Giddings, C. (2013) The contribution of self-help/mutual aid groups to mental well-being. Health and Social Care in the Community. 21(4). [Cyrchwyd 4 Ionawr 2018]

SP!CE (nd) Positive Change in Challenging Times: How Time Credits are creating system change. Cyrchwyd yn http://www.justaddspice.org/wp-content/uploads/2016/06/Final-System-Change-Report_Screen-Version_single.pdf [Cyrchwyd 26 Ionawr 2018]

SP!CE Credydau amser. (2017) Building Communities Together A year in Review. Ar gael yn: http://www.justaddspice.org/our-impact [Cyrchwyd 26 Ionawr 2018]

SP!CE Credydau Amser (Gwefan): http://www.justaddspice.org/about-us [Cyrchwyd 6 Chwefror 2018]

Stanley, R. (2014) Nottinghamshire Micro-Enterprise Project Final Report July 2010 – March 2014. Cyngor Sir Swydd Nottingham. Ar gael yn: https://www.communitycatalysts.co.uk/wp-content/uploads/2014/08/Nottinghamshire-Micro-enterprise-Project-Final-Report-July-2014.pdf [Cyrchwyd 22 Chwefror 2018].

Stein, M. (2009) Promoting the resilience and wellbeing of young people leaving care: messages from research. EP20- LAC 12.1. Ar gael yn: https://www.nice.org.uk/guidance/ph28/evidence/ep20-promoting-the-resilience-and-wellbeing-of-care-leavers-mike-stein-pdf-430130701. [Cyrchwyd 11 IOnawr 2018].

Victor, C. (2015) Isolation and Loneliness. Yn Age UK. Improving later life: vulnerability and resilience in older people. Age UK. Tud.(au) 14-17. [Cyrchwyd 10 Ionawr 2018]

Walker, A. (2015) Resilience in Practice. LGIU- Y Felin Drafod Democratiaeth Leol. Ar gael yn: https://www.lgiu.org.uk/wp-content/uploads/2015/11/Resilience-in-practice-Final-251115.pdf [Cyrchwyd 8 Ionawr 2018]

Webber, M., Newlin, M., Reidy, H. (dim dyddiad) The Connecting People Study (sleidiau). Prifysgol Canol Lancashire, Sefydliad Seicoleg a Choleg y Brenin, Llundain. Ar gael yn: http://www.lse.ac.uk/LSEHealthAndSocialCare/pdf/SSCRAnnualConfPresentations/Martin-Webber,-Meredith-Newlin,-Hannah-Reidy.pdf {Cyrchwyd 11 Ionawr 2018]

Weingärtner, L., Pichon, F., a Simonet, C. (2017) How self-help groups strength resilience: A study of Tearfund's approach to tackling food insecurity in protracted crises in Ethiopia. Y Sefydliad Datblygu Tramor. Ar gael yn: https://www.odi.org/sites/odi.org.uk/files/resource-documents/11625.pdf [Cyrchwyd 11 Ionawr 2018]

Well London http://www.welllondon.org.uk/1/home.html [Cyrchwyd 3 Chwefror 2018]

Windle, G. a Bennett K.M. (2012) Caring Relationships: How to Promote Resilience in Challenging Times. Yn: Ungar M. (goln) The Social Ecology of Resilience. Springer, Efrog Newydd, NY https://www.liverpool.ac.uk/~kmb/MyPublishedPapers/Windle&Bennett2011.pdf [Cyrchwyd 4 Ionawr 2018]

Windle, G. (2011) What is resilience? A review and concept analysis. Adolygiadau yn Clinical Gerontology, 21, 152–169. [Cyrchwyd 11 Ionawr 2018]

Wright, S. (2004) Self-Help Groups. Y Sefydliad Iechyd Meddwl. Ar gael yn: https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/self_help_groups.pdf [Cyrchwyd 17 Ionawr, 2018]

Y Comisiynydd Pobl Hŷn (adroddiad), (dim dyddiad). Pwysigrwydd ac Effaith Gwasanaethau Cymunedol yng Nghymru. Y Comisiynydd Pobl Hŷn. Caerdydd. Ar gael yn <http://www.olderpeoplewales.com/Libraries/Uploads/The_Importance_and_Impact_of_Community_Services_within_Wales.sflb.ashx> [Cyrchwyd 6 Ionawr 2018]

Y Cyngor Prydeinig. (2015) Social Enterprise: An overview of the Policy Framework in India. Y Sefydliad Datblygu Tramor a Mentrau Cymdeithasol y DU. Ar gael yn: https://www.c.org/sites/default/files/social_enterprise_policy_landscape_in_india_british_council.pdf [Cyrchwyd 22 Chwefror 2018]

Y Samariaid. (20017) Dying from Inequalities: socio-economic disadvantage and suicidal behaviour. Adroddiad Cryno. Y Samariaid. https://www.samaritans.org/dying-from-inequality/report

[Cyrchwyd 18 Ionawr 2018]

Y Porth Marchnata Cymdeithasol (SMG). (2015). Learning from the AHEAD Project in Ayrshire Annual Report. Glasgow. Ar gael yn:

http://www.nurturedevelopment.org/wp-content/uploads/2016/01/Ayrshire-Arran-AHEAD-Project-annual-Report-2015.pdf [Cyrchwyd 8 Ionawr, 2018]

Y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd (NIHR). (dim dyddiad) Evaluation of the Connecting People Intervention: A pilot Study (neighbourliness). NIHR. http://www.sscr.nihr.ac.uk/PDF/Findings/RF3.pdf [Cyrchwyd 12 Ionawr 2018]

Y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd (NIHR). (2012) Introducing the Connecting People Study. Ar gael yn: https://connectingpeoplestudy.net/2012/04/10/introducing-the-connecting-people-intervention [Cyrchwyd 15 Ionawr 2018]

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE). (2013) Social and emotional wellbeing for children and young people Local government briefing. Cyhoeddwyd: 25 Medi 2013. Ar gael yn https://www.nice.org.uk/guidance/lgb12/resources/social-and-emotional-wellbeing-for-children-and-young-people-pdf-60521143067845 [Cyrchwyd 11 Ionawr 2018]

Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (SCIE). (2010) Multi-agency working: Introduction. Adalwyd o: https://www.scie.org.uk/publications/nqswtool/multiagencyworking/ [Cyrchwyd 17 Ionawr 2018]

Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (SCIE). (2017) Total transformation of care and support. Cyngor Dinas Birmingham, PPL, Nesta, Clenton Farquharson. Ar gael yn https://www.scie.org.uk/files/future-of-care/total-transformation/transformation-of-care.pdf [Cyrchwyd 4 Ionawr 2018]

Zamboni, L.M. (2011) Theory and Metrics of Community Resilience: A Systematic Literature Review Based on Public Health Guidelines. Disaster Med Public Health Prep. 2017 Rhagfyr:11 (6):756-763. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29280421 [Cyrchwyd 3 Ionawr 2018]

Adnoddau eraill:

Darn o fideo'r Sefydliad ABCD gan Cormac Russell https://www.youtube.com/watch?v=y6EkaMpAgdE

Atodiadau

ATODIAD A

Rhestr o sefydliadau/grwpiau a gyfrannodd at y gwaith ymchwil hwn

(Ni ddangosir enwau unigolion a gyfrannodd er mwyn iddyn nhw aros yn ddi-enw yn y gwaith ymchwil.)

Gweithredu yng Nghaerau a Threlái (ACE)

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Yr Ymddiriedolaeth Adeiladu Cymunedau

Parc Caia (ymddiriedolwr Partneriaeth Parc Caia hyd at fis Rhagfyr 2017)

Canolfan Gymunedol Pentre ac aelodau'r gymuned

Llais y Gymuned, Ynys Môn

Cydgynhyrchu Cymru

Diverse Cymru

Cyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint (FLVC)

Interlink, Rhondda Cynon Taf

Linc Cymru

Medrwn Môn

Cynghrair Pobl Seiriol

Aelodau cymuned Pobl Seiriol

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gofal Cymdeithasol Cymru

Well Gogledd Cymru

Canolfan Cydweithredol Cymru

Ysgol Ymchwil Gofal Cymdeithasol Cymru

Awdurdod Lleol Wrecsam

Partneriaeth Adfywio Ynysybwl

ATODIAD B

Pum llwybr tuag at lesiant

Mae adolygiad o'r dystiolaeth ddiweddaraf yn awgrymu bod plethu'r pum elfen canlynol yn ein bywydau bob dydd yn bwysig ar gyfer llesiant:

Cysylltwch…

Gyda'r unigolion o'ch cwmpas. Gyda theulu, ffrindiau, cydweithwyr a chymdogion. Gartref, yn y gwaith, yn yr ysgol neu yn eich cymuned leol. Meddyliwch am y rhain fel conglfeini eich bywyd a buddsoddwch amser yn eu datblygu. Bydd datblygu'r cysylltiadau hyn yn eich cefnogi ac yn eich cyfoethogi bob dydd.

Byddwch yn egnïol…

Ewch am dro neu ewch i redeg. Camwch allan i'r awyr agored… beicio, chwarae gêm, garddio, dawnsio. Mae ymarfer corff yn gwneud i chi deimlo'n dda. Yn bwysicaf oll, dewch o hyd i weithgaredd corfforol yr ydych yn ei fwynhau ac un sy'n addas ar gyfer eich lefel symudedd a ffitrwydd.

Cymerwch sylw…

Byddwch yn chwilfrydig. Sylwch ar bethau hardd. Sylwch ar y pethau anarferol. Sylwch ar y tymhorau'n newid. Gwerthfawrogwch bob eiliad, wrth gerdded i'r gwaith, bwyta eich cinio neu sgwrsio gyda'ch ffrindiau. Byddwch yn ymwybodol o'r byd o'ch cwmpas a'ch teimladau. Bydd adlewyrchu ar eich profiadau yn gymorth i chi werthfawrogi'r hyn sy'n bwysig i chi.

Daliwch ati i ddysgu…

Rhowch gynnig ar rywbeth newydd. Ailgydiwch mewn hen ddiddordeb. Cofrestrwch ar y cwrs hwnnw. Ymgymerwch â chyfrifoldeb gwahanol yn y gwaith. Trwsiwch feic. Dysgwch sut i chwarae offeryn neu sut i goginio eich hoff fwyd. Gosodwch her y byddwch yn mwynhau ei chyflawni. Bydd dysgu pethau newydd yn hwyl ac yn rhoi hwb i'ch hyder.

Rhowch…

Gwnewch rywbeth neis ar gyfer ffrind neu rywun dieithr. Diolchwch i rywun. Gwenwch. Rhowch eich amser yn wirfoddol. Ymunwch â grŵp cymunedol. Edrychwch tuag allan, yn ogystal ag i mewn. Gall gweld eich hun a'ch hapusrwydd, yn gysylltiedig â'r gymuned ehangach, fod yn hynod werthfawr a gall greu cysylltiadau gyda'r bobl o'ch cwmpas.

Sefydliad Economeg Newydd (NEF)