

Rhif: WG35902



Llywodraeth Cymru
Ymgynghoriad – crynodeb o'r ymatebion

Cysylltu Cymunedau

Mynd i'r Afael ag Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol

Mawrth 2019

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Gymraeg.
This document is also available in Welsh.

OGI © Crown Copyright Digital ISBN XXXXXXXXXXXXXXXX

Cynnwys

1. Cyflwyniad.....
2. Methodoleg.....
3. Trosolwg o'r Ymatebion.....
4. Crynodeb o'r Ymatebion i Gwestiynau Penodol yr Ymgynghoriad
5. Datganiad Camau Nesaf.....
6. Rhestr o'r Ymatebwyr

1. Cyflwyniad

Yn y blynyddoedd diwethaf rydym wedi clywed mwy a mwy am unigrwydd, ynysigrwydd cymdeithasol a'r effaith niweidiol y gallant ei chael ar ein lles meddwl a chorfforol.

Rydym yn gwybod y gallant achosi nifer o broblemau corfforol a seicolegol gan gynnwys marwolaeth gynnar, problemau cysgu, pwysedd gwaed uchel, ansawdd bywyd gwael, mwy o berygl o ddioddef trawiad ar y galon neu strôc, iselder a hunanladdiad. Mae ymchwil yn dangos y gall effaith unigrwydd ar oedran marw fod cyfystyr ag ysmygu 15 sigarét y dydd.

Gall canlyniadau economaidd unigrwydd ac ynysigrwydd fod yn sylweddol hefyd. Er enghraifft mae'r Groes Goch Brydeinig yn amcangyfrif y gallai pob unigolyn hŷn y mae angen gwasanaethau arno yn sgil unigrwydd ac ynysigrwydd gostio £12,000 y pen dros y 15 mlynedd nesaf.

Felly mae Llywodraeth Cymru yn ymroddedig i ddatblygu dull trawslywodraethol a thraws-sector o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd yng Nghymru.

Gall unigrwydd ac ynysigrwydd effeithio ar bobl o bob oed ac o bob cefndir. Rydym yn cydnabod bod pawb yn mynd trwy ryw fath o gyfnod o newid yn eu bywydau a allai sbarduno profiad o unigrwydd ac ynysigrwydd: mae gadael cartref, dioddef trosedd, rhwystrau iaith a chyfathrebu, colli swydd, bod yn ofalwr, salwch, profedigaeth ac anabledl ymhlith y sbardunau hynny.

Mesurwyd unigrwydd, am y tro cyntaf yng Nghymru, yn Arolwg Cenedlaethol 2016-17. Canfu fod 17% o'r rhai hynny a gymerodd ran yn yr arolwg, o ychydig dros 10,000 o bobl 16 oed neu'n hŷn, yn dioddef unigrwydd. Mae amcangyfrifon poblogaeth canol blwyddyn ar gyfer 2017 yn awgrymu y bu tua 2.6 miliwn o bobl 16 oed neu'n hŷn yng Nghymru; byddai 17% o'r nifer hwn yn cyfateb i ryw 440,000 o bobl yn adrodd eu bod yn dioddef unigrwydd yng Nghymru.

Rhwng 22 Hydref 2018 a 15 Ionawr 2019, cynhaliodd Llywodraeth Cymru ymgynghoriad cyhoeddus ar y ffordd orau o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru.

Roedd yr ymgynghoriad yn:

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

Mae testun llawn yr ymgynghoriad ar gael yn:

https://beta.llyw.cymru/sites/default/files/consultations/2018-10/dogfen-ymgyngori_1.pdf

Methodoleg

Roedd y ddogfen ymgynghori yn gofyn 23 o gwestiynau ynglŷn ag amrywiaeth o bynciau a materion allweddol yr ydym yn gwybod eu bod yn berthnasol i'r ffordd yr ydym yn mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd. Y bwriad oedd casglu safbwyntiau gan amrywiaeth o randdeiliaid er mwyn helpu i lywio datblygiad ein strategaeth drawslywodraethol.

Cyhoeddwyd yr ymgynghoriad ar wefan Llywodraeth Cymru a dosbarthwyd a rhannwyd gwybodaeth amdano a sut i ymateb iddo yn eang drwy'r cyfryngau cymdeithasol a thrwy e-bost. Yn ychwanegol at y ddogfen ymgynghori ffurfiol, cynhaliodd Llywodraeth Cymru bedwar digwyddiad ymgynghori hefyd yng Nghaerfyrddin, Casnewydd, Wrecsam a Llandrindod er mwyn hwyluso trafodaeth fwy ryngweithiol â rhanddeiliaid a rhyngddynt ac i helpu i lywio ymatebion yr ymgynghoriad. Mae crynodeb o'r themâu allweddol a gododd o'r digwyddiadau ymgynghori yn y ddogfen hon hefyd.

Lluniwyd fersiwn o'r ymgynghoriad i blant a phobl ifanc gan Plant yng Nghymru a gomisiynwyd i gynnal proses ymgynghori ar wahân hefyd â phlant a phobl ifanc ac i ddarparu adroddiad adborth. Lluniwyd fersiwn rhwydd ei darllen o'r ymgynghoriad hefyd.

Trosolwg o'r ymatebion

Derbyniwyd cyfanswm o 234 o ymatebion.

- roedd 93 o'r rhain yn ymatebion a dderbyniwyd ar-lein i'r ymgynghoriad, derbyniwyd 134 drwy e-bost a derbyniwyd 7 ar ffurf copi caled.
- nodwyd bod 165 o'r ymatebion yn rhai gan sefydliadau, a bod 69 ohonynt gan unigolion gan gynnwys grwpiau o unigolion.
- mae Ffigur 1 isod yn rhoi manylion yr ymatebwyr i'r ymgynghoriad fesul math. Mae'r rhestr lawn yn Atodiad 1.

Ffigur 1: Ymatebwyr yr ymgynghoriad fesul math

Sefydliadau'r GIG	15
Llywodraeth Leol (gan gynnwys cynghorau tref a chymuned)	21
Eraill o'r sector cyhoeddus (h.y. y byd academaidd, yr heddlu)	3
Y trydydd sector, sefydliadau cymunedol ac ariannu	93
Cynrychiolwyr/cyrff ambarél	31
Sefydliadau sector preifat	2
Unigolion (gan gynnwys grwpiau o unigolion)	69

Crynodeb o'r ymatebion i gwestiynau penodol

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

O'r 234 o ymatebion i'n hymgyngoriad, roedd 159 (68%) yn cytuno mewn egwyddor â'n diffiniadau. Roedd 26 (11%) yn anghytuno ac ni wnaeth 49 (21%) ymateb neu nodi eu barn un ffordd neu'r llall.

Er bod y rhan fwyaf o bobl yn croesawu cynnwys y diffiniadau fel sail i waith yn y dyfodol, awgrymwyd nifer o ffyrdd o'u gwella neu eu newid. Roedd rhai o'r farn eu bod yn rhy gymhleth ac eraill yn dymuno ychwanegu atynt er mwyn bod yn fwy penodol i'w hamgylchiadau unigol. Awgrymwyd hefyd y dylem gynnwys y diffiniadau yn y dogfennau ymgyngori rhwydd eu darllen a'r fersiwn ar gyfer pobl ifanc.

Roedd nifer o'r ymatebwyr o'r farn bod y diffiniad yn awgrymu y byddai cynyddu nifer y cysylltiadau cymdeithasol yn datrys unigrwydd ac ynysigrwydd ac roeddent yn gryf o'r farn na fyddai hyn yn wir. Mae canolbwyntio ar elfen feintiol yn awgrymu bod nifer lleiaf o gysylltiadau a allai achosi ynysigrwydd cymdeithasol pe na fyddent yn bodoli. Hefyd, roedd llawer o'r farn nad nifer y cysylltiadau ond ansawdd y cysylltiadau y mae angen ei ystyried fwyaf.

Awgrymwyd hefyd y dylai Llywodraeth Cymru ystyried ei diffiniadau ar y cyd â'r rhai hynny yn strategaethau Llywodraeth yr Alban a Llywodraeth y DU, sydd wedi eu cytuno ar ôl cynnal ymgyngoriad. Dylai hefyd ystyried diffiniad y Swyddfa Ystadegau Gwladol a gaiff ei ddefnyddio i fonitro unigrwydd. Bydd hyn yn ceisio sicrhau y gellir nodi tebygrwydd a gwahaniaeth mewn ymchwil yn y dyfodol at ddibenion monitro ymyraethau effeithiol.

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

Cafwyd 181 o ymatebion i'r cwestiwn hwn. Roedd llawer o'r ymatebwyr o'r farn y byddai ymgyrchoedd cyhoeddus yn helpu o ran codi ymwybyddiaeth o'r sbardunau a nodi arwyddion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, nid yn unig i'r rhai hynny a allai fod yn teimlo'n ynysig neu ar eu pennau eu hunain ond i aelodau'r teulu hefyd i'w helpu i adnabod yr arwyddion. Fodd bynnag, cafwyd y farn na ddylai ymgyrch o'r fath ganolbwyntio ar y diffiniadau na'r geiriau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gan na fydd llawer o bobl yn uniaethu â'r rhain. Dylai ganolbwyntio ar sut y gall pobl gael gwybodaeth am weithgareddau a gwasanaethau lleol a'r hyn y gall pobl ei wneud i gynnal cysylltiadau cymdeithasol. Cafwyd y farn bod goresgyn y stigma sy'n gysylltiedig ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn elfen bwysig o ddatblygu cadernid emosiynol a seicolegol. Byddai fframio ymgyrch yn y modd hwn yn ffordd o helpu i ddileu'r stigma sydd ynghlwm â'r materion.

Awgrym arall ar gyfer codi ymwybyddiaeth am adegau sy'n sbarduno a datblygu cadernid oedd sicrhau y gellir cael gafael ar wybodaeth am adegau sy'n sbarduno, sut y gallant amlygu eu hunain a pha wasanaethau a chymorth sydd ar gael mewn cymunedau ar bob lefel. Yn ogystal â hyn, mae'n rhaid i'r wybodaeth fod yn syml ac yn rhwydd ei darllen a rhoi cyfarwyddyd clir ynghylch lle y gall pobl gael cymorth i'w helpu i osgoi neu fynd i'r afael â theimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd. Byddai hyn yn creu rhagor o gyfleoedd i gael cyswllt â phobl ac yn lleihau teimladau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Yn ogystal â hyn, cafwyd y farn y byddai cynnig cyrsiau/addysg ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn gam cadarnhaol, i bobl a allai fod mewn perygl a hefyd i eraill. Un cwrs o'r fath oedd y cwrs hyfforddi ar-lein Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif sy'n nodi'n glir y gall pawb sydd mewn cysylltiad ag unrhyw un wneud gwahaniaeth. Ystyriwyd addysg i oedolion hefyd yn faes allweddol i helpu pobl i ddeall yr adegau sbarduno ac i ddileu stigma unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae gan ddysgu gydol oes swyddogaeth bwysig, nid yn unig o ran codi ymwybyddiaeth, ond hefyd gan fod agwedd gymdeithasol ar ddosbarthiadau i oedolion, a gall y sgiliau, yr hyder a'r cymorth a roddir alluogi dysgwyr i gymryd rheolaeth o'u bywydau ac ymgysylltu â'u cymunedau a'r byd ehangach.

Roedd llawer o'r ymatebwyr o'r farn bod gan ysgolion ran allweddol wrth ddatblygu cadernid emosiynol a seicolegol. Awgrymwyd y dylid cyflwyno sesiynau bugeiliol i'r cwricwlwm ysgol, gan ganolbwyntio ar y pwnc unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Dylai ysgolion gynnig amgylchedd magwrol, gan weithio gyda phlant ac oedolion ifanc yn y system addysg i siarad yn agored am y sbardunau a sut i ddatblygu strategaethau ymdopi ar gyfer y teimladau hyn. Roedd llawer o'r ymatebwyr o'r farn y dylid hefyd datblygu diwylliant cryfach o fynd i'r afael â bwlio a chrosawu unigolrwydd a gwahaniaethau mewn ysgolion, i alluogi pobl ifanc i oresgyn rhai o'r sbardunau sy'n arwain at unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn ddiweddarach mewn bywyd.

Fodd bynnag, roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr o'r farn bod rhoi'r sgiliau i bobl ddeall a rheoli'r adegau sbarduno ar gyfer unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn fater i'r gymuned gyfan ar draws pob sector, nid addysg yn unig.

Roedd llawer o awgrymiadau ar gyfer torri'r cylch o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol drwy godi uchelgeisiau pobl a thrwy rymuso teuluoedd i ddatblygu cadernid emosiynol a seicolegol drwy berthynas gadarnhaol â'i gilydd a chreu cymuned yn y man lle maent yn byw. Cynigiwyd dull cydweithredol gan lawer oherwydd yr ystyrir hyn yn gam gweithredu hunangymorth a chyd-gynorthwyo a fyddai'n darparu dull integredig a chynaliadwy o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae cydweithredfeydd â'u gwreiddiau yn eu cymunedau a chânt eu rheoli gael aelodau lleol sy'n golygu y gallant ail-greu cysylltiadau ffisegol yn y gymuned a chynorthwyo i ddatblygu cydnerthedd. Maent yn rhan allweddol o'r economi sylfaenol sydd hefyd â rhan bwysig wrth gynyddu cyfalaf cymdeithasol a datblygu cydnerthedd.

Roedd gwirfoddoli yn awgrym arall ac ystyrir hyn yn ffordd dda o gynyddu hunan-barch a hunanhyder. Cafwyd y farn bod gwirfoddolwyr mewn sefyllfa well i ymgysylltu â'r bobl fwyaf agored i niwed, ac yn llai o fygythiad canfyddedig na chymorth gan asiantaeth fwy ffurfiol y gall rhai pobl fod yn amheus ohoni. Mae'r cysylltiadau a ddatblygir rhwng y gwirfoddolwr a'r unigolyn eu hunain yn hynod bwerus wrth helpu pobl i ddatblygu perthynas iach ag eraill, ac maent yn effeithiol iawn hefyd i ddatblygu hyder i ymgysylltu'n fwy eang yn y gymuned yn gyffredinol.

Daeth yn gynyddol glir bod gan y gwasanaethau iechyd ran wrth godi ymwybyddiaeth a chyfeirio i wasanaethau. Er y gallai fod agweddau clinigol ar y symptomau cysylltiedig, dadleuwyd yn gryf na ddylai unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol gael eu trin fel anhwylderau meddygol ac y dylid eu hystyried yn fwy fel problemau cymdeithasol. Fodd bynnag, mae gweithwyr iechyd proffesiynol mewn sefyllfa i nodi unigolyn sydd mewn perygl ac felly awgrymwyd bod rhagor o waith i ddatblygu capasiti gweithwyr iechyd proffesiynol er mwyn deall yr adegau sbarduno ac i ddeall y cymorth effeithiol sydd ar gael yn flaenoriaeth. Byddai'n ddefnyddiol sicrhau bod hyfforddiant ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol,

gan gynnwys yr adegau sbarduno cyffredin, yn cael ei gynnwys mewn cwricwla ar gyfer yr holl weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol.

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

Cafwyd 195 o ymatebion i'r cwestiwn hwn ac roedd y rhain yn cynnwys llawer o awgrymiadau amrywiol ynghylch beth arall y gallai Llywodraeth Cymru ei wneud i feithrin yr amgylchedd iawn a chreu'r amodau iawn i ddatblygu cymunedau cydnerth. Fodd bynnag, cydnabuwyd yn eang nad yw un dull yn addas i bawb o reidrwydd a bod datblygu cymunedau cydnerth yn amlochrog ac yn gymhleth.

Roedd llawer o'r ymatebwyr o'r farn y gellid gwneud rhagor i gefnogi cymunedau drwy ddarparu Cydgysylltwyr Ardal Lleol a Gweithwyr Datblygu Cymunedau i gynorthwyo cymunedau i fod yn gydnerth. Cafwyd y farn hefyd y gallai Llywodraeth Cymru wneud rhagor i gefnogi Canolfannau Cymunedol sy'n galluogi unigolion i gael cymorth ar gyfer iechyd a lles, gweld gweithwyr cyswllt ar gyfer rhagnodi cymdeithasol neu feddygon teulu, yn ogystal â chael gafael ar gyfleoedd eraill fel Men's Sheds, gwirfoddoli / bancio amser, dosbarthiadau creadigol, cyrsiau byr a datblygu sgiliau ar gyfer oedolion.

Nododd llawer o'r ymatebwyr swyddogaeth Llywodraeth Cymru wrth wella'r gallu i gael gafael ar wybodaeth er enghraifft trwy ddatblygu DEWIS fel un pwynt cyfeirio ar gyfer gwasanaethau lleol ac i ddileu dyblygu a darnio gwybodaeth. Roedd consensws cyffredinol ei bod yn anodd gwybod beth sydd ar gael yn lleol, e.e. drwy'r awdurdod lleol. Yn aml nid yw pobl mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu atgyfeirio pobl i wasanaethau gan nad ydynt yn gwybod beth sydd ar gael. Rhannwyd hefyd y ceir loteri cod post yn aml o ran yr hyn sydd ar gael a'i bod yn anodd deall pa wasanaethau a ddarperir ar hyn o bryd mewn ardal benodol.

Roedd ymatebwyr o'r farn bod trafniadaeth hefyd yn ffactor o bwys sy'n atal rhai pobl rhag cymryd rhan yn eu cymunedau. Bydd datblygu cysylltiadau trafniadaeth yn helpu cymunedau i feithrin ymdeimlad o gefnogi'r bobl hynny a allai fod yn unig neu'n ynysig yn gymdeithasol. Gall cynlluniau trafniadaeth gymunedol gynnig ateb fforddiadwy, hygyrch mewn ardaloedd o'r fath, ond mae angen darparu digon o adnoddau i'w galluogi i ddatblygu a chynllunio'n strategol. Gall Llywodraeth Cymru gefnogi awdurdodau lleol drwy roi digon o gyllid i gynlluniau trafniadaeth cymunedol a thrafnidiaeth gyhoeddus, yn enwedig i gymunedau gwledig. Yn ogystal â hyn, awgrymwyd y dylai fod trafniadaeth fforddiadwy a diogel ar gael gyda'r nos.

Cafwyd y farn gref bod angen i Lywodraeth Cymru fuddsoddi mewn sefydliadau sy'n adnabod eu cymunedau ac sy'n gallu gweithio ar lefel feicro, gan weithredu newidiadau mewn cymunedau lleol ond a gaiff eu llywio ledled Cymru. Dylai prosiectau a rhaglenni a dreialwyd yn y trydydd sector sydd wedi profi eu gwerth wrth fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol gael eu hariannu'n uniongyrchol gan Lywodraeth Cymru yn hytrach na thrwy gyrff statudol. Hefyd, dylai'r cyllid hwn fod dros dymor hirach a dylai fod yn gynaliadwy. Roedd dadl hefyd dros fod â photiau bach o gyllid ar gyfer pethau fel llogi ystafelloedd ac adnoddau, i annog rhannu safle neu ddefnydd lluosog o safle pan fo hynny'n bosibl.

Nododd bron pob un o'r ymatebwyr y cysylltedd gwael ar gyfer ffonau symudol a gwasanaethau band eang mewn rhai ardaloedd o Gymru, ond yn arbennig mewn ardaloedd gwledig.

Roedd llawer o'r ymatebwyr o'r farn bod datgysylltiad rhwng blaenoriaethau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol a bod angen trosi gweledigaeth ac ymrwymadau Llywodraeth Cymru yn gamau gweithredu cysylltiedig ar lefel sirol a lleol mewn cynlluniau gweithredu lles lleol a rhanbarthol. Awgrymwyd bod Llywodraeth Cymru wedi creu llawer o'r seilwaith angenrheidiol i alluogi sefydliadau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector i weithio yn agos gyda'i gilydd, gan felly sicrhau bod unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol wedi'u hasesu gan Fyrddau Gwasanaeth Cyhoeddus ac, fel sy'n briodol, yn nodwedd o'u hasesiadau a'u harferion lles. Yn ogystal â hyn, yn debyg i'r dulliau mewn polisïau Cydraddoldeb a Phrawfesur Gwledig, dylai Llywodraeth Cymru sicrhau bod polisïau yn mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd ac yn eu cynnwys drwy ddatblygu 'prawf polisi' ar gyfer unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Roedd rhai o'r ymatebwyr yn teimlo'n gryf na ddylai'r cyfrifoldeb am unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol fod ym mhorthffolio'r gweinidog iechyd a gofal cymdeithasol yn unig ond y dylai hefyd fod yn y portffolios tai, llywodraeth leol, busnes, economi a thrafnidiaeth hefyd. Mae gan Gymru Gomisiynydd Plant a Chomisiynydd Phobl Hŷn ac awgrymwyd y dylai fod Comisiynydd Cymunedau hefyd â'r cylch gwaith penodol o ddwyn y gwaith hwn ynghyd ledled y wlad.

Yn gyffredinol, roedd yr ymatebwyr o'r farn gref bod gan Lywodraeth Cymru gyfrifoldeb dros arwain a hybu, drwy bolisi, newidiadau i ddarpariaeth gwasanaethau mewn awdurdodau lleol, iechyd y trydydd sector a'r sector gwirfoddol, gan sicrhau yr ystyrir anghenion y boblogaeth leol a chyd-gynhyrchu gwasanaethau sy'n mynd i'r afael â'r anghenion hynny, i ddatblygu cymunedau cydnerth.

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

Cafwyd 168 o ymatebion i'r cwestiwn hwn a nododd y mwyafrif helaeth o'r ymatebwyr fod gan y system addysg ran allweddol o ran datblygu dealltwriaeth gynnar o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol er mwyn i blant a phobl ifanc ddatblygu empathi ag eraill yn ogystal â dealltwriaeth o'u hunain.

Pwysleisiwyd y dylai ysgolion a cholegau gynnwys gwersi iechyd a lles emosiynol ar gyfer plant, pobl ifanc a staff er mwyn datblygu deallusrwydd emosiynol, cadernid personol ac iechyd a lles meddwl cadarnhaol ac er mwyn deall i beidio â bod ofn gofyn am gymorth, cyfeillgarwch a chefnogaeth. Hefyd, dylid gwella'r gefnogaeth wrth bontio, er enghraifft o un ysgol i un arall, o'r ysgol fabanod i'r ysgol gynradd, o'r ysgol iau i'r ysgol uwchradd, o'r ysgol uwchradd i'r coleg ac ati. Byddai rhoi'r gefnogaeth iawn yn ystod y cyfnodau pontio hyn yn datblygu cadernid a strategaethau ymdopi ar gyfer cyfnodau pontio yn hwyrach mewn bywyd.

Roedd llawer o'r ymatebwyr o'r farn bod gweithio gyda rhieni a rhoi'r dulliau a'r ddealltwriaeth iddynt ddatblygu cadernid o adeg plentyndod, yn enwedig yn y blynyddoedd cynnar yn bwysig. Awgrymwyd hefyd y gallai gwasanaethau fel Gwasanaethau Ieuencid, Plant a Gweithwyr Teulu a Grwpiau Ffermwyr Ifanc gefnogi pobl ifanc i ddeall sbardunau, yn enwedig ar gyfer grwpiau risg.

Yn ogystal â hyn, gall sicrhau bod gan bobl ifanc hobiau a diddordebau eu gwneud yn fwy cadarn wrth ymdopi ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Nododd rhai o'r ymatebwyr

y dylai cyfrifoldebau rhianta corfforaethol ymestyn yn rheolaidd i gefnogi pobl ifanc sy'n gadael gofal i gymryd rhan mewn hobiau a diddordebau.

Yn yr un modd, byddai sicrhau bod parciau cyhoeddus lleol a mannau awyr agored sy'n ddeniadol i blant a phobl ifanc, sy'n bodoli ochr yn ochr â chanolfannau cymunedol yn golygu y gallai gwahanol genedlaethau gysylltu yn yr un man. Byddai hyn hefyd yn darparu cyfleoedd ar gyfer pontio rhwystrau rhyng-genhedlaeth i gysylltedd cymdeithasol.

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

Cafwyd 163 o ymatebion i'r cwestiwn hwn a mynegwyd y farn gref bod ysgolion yn y sefyllfa orau i nodi plant a theuluoedd sydd mewn perygl o ddiodef ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd. Bydd ceisio'r cymorth cywir yn gynnar yn helpu i lywio ymadweithio a pherthynas ag eraill yn gadarnhaol yn y dyfodol. Yn ogystal â hyn, mae gan y system addysg ran allweddol hefyd wrth ddatblygu dealltwriaeth gynnar o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol er mwyn i blant a phobl ifanc ddatblygu empathi ag eraill yn ogystal â dealltwriaeth o'u hunain.

Roedd llawer o'r ymatebwyr o'r farn bod angen i'r holl athrawon, cynorthwyr dosbarth a staff arall ysgolion gael eu hyfforddi i adnabod yr angen am gymorth ymhlith plant sy'n dangos arwyddion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, annog camau i ddileu unrhyw stigma cysylltiedig, dysgu sut i nodi sbardunau a mynd i'r afael â nhw a bod angen hyfforddiant ar y defnydd o ymyraethau magwrol/dulliau sydd wedi'u hysbysu gan drawma a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod.

Gallai fod o fudd i staff ysgolion gael rhagor o hyfforddiant ar yr effaith y gallai gwahanol brofiadau a chefnidiroedd teuluoedd ei chael ar ddatblygiad plentyn er mwyn deall sut i'w gefnogi orau.

Roedd llawer o'r farn bod nyrsys ysgol yn ganolog i hybu lles emosiynol a chorfforol plant a phobl ifanc a bod angen iddynt gymryd rhan mewn mentrau sy'n ceisio lleihau ynysigrwydd cymdeithasol cymaint â phosibl. Hefyd, mae'n rhaid i dimau nyrsys ysgol derbyn y lefelau cywir o fuddsoddiad ac adnoddau i'w galluogi i gyflawni eu swyddogaethau yn effeithiol.

Gan roi'r ystyriaeth ddyledus i lwythi gwaith trwm athrawon, cynorthwyr dosbarth ac yn yr ychydig ysgolion lle ceir nyrsys ysgol, awgrymwyd y dylid datblygu swyddi penodol, a ariennir yn uniongyrchol gan y Llywodraeth. Byddai'r swyddi hyn yn sicrhau cyfrinachedd, didueddrwydd ac amser unigol ar gyfer gofal ac arweiniad bugeiliol trwy gydol yr ysgol.

Gallai ysgolion gynnig cynlluniau gwirfoddoli, mentora a chyfeillio lle byddai plant yn eu harddegau, oedolion ifanc ac oedolion hŷn yn treulio amser mewn ysgolion yn cymryd rhan mewn gweithgareddau. Dylid hybu a/neu gyd-gysylltu cyfleoedd gwirfoddoli hyblyg a chynhwysol ar gyfer pobl ifanc mewn ysgolion gyda phwyslais ar weithgareddau rhyng-genhedlaeth. Roedd cymell gwirfoddoli a chyfranogiad ym mywyd yr ysgol (e.e. cynlluniau darllen, mentrau gwrth-fwllo) drwy ddefnyddio banciau amser yn ddewis a drafodwyd. Gall ysgolion fod yn ganolfannau cymunedol ar gyfer gweithgareddau rhyng-genhedlaeth fel darllen, cymorth TG a garddio. Gellid gwahodd oedolion addas, yn enwedig pobl hŷn, i ysgolion i helpu â darllen unigol ac i weithredu fel mentoriaid.

Yn strategol, dylai Llywodraeth Cymru archwilio sut y gallai polisi addysg a gwaith arolygu gefnogi'r fenter hon drwy argymhell bod ysgolion yn cynnwys strategaethau i wrthsefyll unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn eu polisiâu cynhwysiant, bod â pholisi dim goddefgarwch i fwlio, bod â pholisiâu cyfryngau cymdeithasol wedi'u llunio'n dda sy'n pwysleisio'r cydbwysedd rhwng ymadweithio ar y cyfryngau cymdeithasol ac ymadweithio wyneb yn wyneb a bod â phrosesau adrodd diogelu cadarn.

Roedd cydnabyddiaeth glir na all ysgolion wneud hyn ar eu pennau eu hunain ac roedd cefnogaeth sylweddol ar gyfer dulliau partneriaeth â sefydliadau'r trydydd sector a all ddarparu gweithgareddau (yn ystod amser ysgol ac ar ôl ysgol) sydd wedi'u cynllunio i gynyddu sgiliau cymdeithasol. Gallai hyn gynnwys chwarae rôl; datblygu system gyfeillio neu ddarparu gweithgareddau sydd wedi'u cynllunio i ddod â phobl at ei gilydd o ganlyniad iddynt.

Yn bwysig, cydnabuwyd bod angen nodi gofalwyr ifanc mor gynnar â phosibl a'u cefnogi a'u hannog i geisio cymorth ymarferol. Un awgrym oedd y dylai Llywodraeth Cymru gyflwyno cynllun pasbort Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru ym mhob ysgol yng Nghymru.

Mae'n rhaid rhoi pwyslais hefyd ar fyfyrwyr sy'n cael eu haddysgu yn y cartref, sy'n anabl neu sy'n teithio pellter sylweddol o'r cartref i'r ysgol yn sgil dewisiadau iaith neu grefydd, i sicrhau bod y bobl ifanc hyn yn cael y cyfle i gyfarfod â chyfoedion, a bod rhieni yn cael cyfle i gysylltu ag eraill, pan fo hynny'n briodol.

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

Cafwyd 195 o ymatebion i'r cwestiwn hwn ac ar y cyfan roeddent yn cytuno bod gan y sector tai swyddogaeth hollbwysig wrth fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Cafwyd barn gref bod angen cynllunio datblygiadau tai yng nghyd-destun y rhwydwaith ehangach o adnoddau cymdeithasol a chymunedol. Mae angen i seilwaith, cyfleoedd teithio a lleoedd i bobl gwrdd fod yn rhan annatod o'r broses o gynllunio ac adeiladu datblygiadau tai newydd. Ystyriwyd bod y gallu i fynd i fannau gwyrdd o ansawdd da ar gyfer cyswllt cymdeithasol a hamdden, y gallu i gerdded o amgylch i hwyluso lles a chyfleusterau sy'n annog pobl i fynd allan i'r gymuned leol lle gallant gael cyfle i gwrdd â chymdogion ar hap, yn ogystal â manau cyfarfod cymunedol, manau i eistedd a tholedau cyhoeddus i gyd yn bwysig wrth hwyluso ymadweithio cymdeithasol. Ystyriwyd bod rhoi sylw i anghenion plant a phobl ifanc am le addas i chwarae, mwynhau gweithgareddau hamdden, ac ar gyfer cymdeithasu yn hollbwysig hefyd.

Nododd yr ymatebwyr hefyd yr angen i ystyried effaith cynllunio cymdogaethau yn dda ar gydlynid cymunedau. Dangoswyd bod cynllunio gwael, rhwystrau, goleuo gwael, lonydd cefn, strwythurau adeiladau a strydoedd, ac absenoldeb manau gwyrdd o ansawdd da yn atal unigolion rhag defnyddio lleoedd a gall atal pobl rhag gadael eu cartrefi. Cafwyd y farn bod cynnwys cymunedau wrth ddylunio a chynllunio manau lleol a datblygiadau tai yn bwysig ynghyd â dysgu o arferion pensaernïol da mewn ardaloedd/gwledydd eraill sy'n canolbwyntio ar adeiladu cymunedau ac agosatrwydd.

Nodwyd bod gan Lywodraeth Cymru swyddogaeth allweddol wrth sicrhau bod rheoliadau cynllunio yn blaenoriaethu'r holl ystyriaethau hyn.

Roedd llawer o'r ymatebwyr o'r farn y byddai amrywiaeth o wahanol ddarpariaethau tai ledled Cymru sy'n amrywiol ac sy'n diwallu anghenion gwahanol yn bwysig er mwyn i

ddewis fod ar gael i bobl, wrth iddynt heneiddio, i aros yn eu cymunedau. Roeddent hefyd o'r farn ei bod yn bwysig i bobl fyw mewn tai o ansawdd da a bod cynnal a datblygu Safon Ansawdd Tai Cymru yn allweddol, yn yr un modd â gwella'r cyflenwad o gartrefi a adeiladwyd i Safonau Cartrefi Gydol Oes. Roedd rhai ymatebwyr o'r farn y dylid datblygu mwy o dai sector preifat sy'n addas i oedran i alluogi pobl i symud i gartref llai o faint a rhyddhau tai mwy ar gyfer aelwydydd iau a theuluoedd. Roedd rhai hefyd o'r farn bod mwy y dylai Llywodraeth Cymru ei wneud i gynorthwyo pobl hŷn a oedd yn dymuno symud i dai llai megis cymorth â chostau symud a'r prosesau cyfreithiol cysylltiedig.

Nododd rhai o'r ymatebwyr fod diffyg cartrefi hygyrch a rhai y gellid eu haddasu yn y sector tai preifat a chymdeithasol ar gyfer pobl anabl a'r bobl hynny â nam ar eu synhwyrau, a mynegwyd siom nad oedd targed ar gyfer adeiladu tai hygyrch yn rhan o ymrwymiad Llywodraeth Cymru i adeiladu 20,000 o dai fforddiadwy newydd erbyn 20121. Roedd rhai o'r farn y dylid annog datblygwyr i sicrhau bod tai mor addas â phosibl ar gyfer cadeiriau olwyn a phobl â dementia efallai drwy gymhellion ariannol ac roedd nifer o'r ymatebion yn nodi'r angen i symleiddio a chyflymu'r gallu i gael gafael ar grantiau addasu tai.

Awgrymodd un ymatebydd fod sicrhau bod pobl yn parhau i fyw bywydau annibynnol gartref yn cynyddu'r perygl y byddant yn mynd yn unig ac yn ynysig a bod angen i ddewisiadau amgen i hyn fod ar gael yn rhwydd. Awgrymwyd datblygu pentrefi ymddeol a oedd yn ddigon mawr i gynnal siopau, cyfleusterau hamdden, bwytai ac ati o fewn y safle fel un dewis amgen i leihau unrhyw angen i deithio a galluogi gwasanaethau cymdeithasol/gofal iechyd i fod â mwy o bwyslais ac yn effeithlon.

Roedd yr ymatebwyr yn cydnabod y gellir dioddef unigrwydd ac ynysigrwydd mewn amrywiaeth o wahanol leoliadau ac er bod rhai yn cefnogi rhagor o fuddsoddiad mewn cynlluniau tai gofal ychwanegol ar gyfer pobl hŷn, roedd eraill yn nodi y gall y cynlluniau hyn hefyd arwain at unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol gan nad yw'r cyllid sydd ar gael bob amser yn caniatáu ar gyfer y lefelau staffio angenrheidiol i gyflawni cymuned fyrlymus o fewn yr adeiladau. Awgrymwyd modelau o dai â chymorth mewn cymunedau fel dewis amgen wrth eu darparu ar raddfa fach mewn modd sy'n canolbwyntio ar y person i gynorthwyo pobl hŷn i barhau i fod yn rhan o'u cymunedau.

Er bod manau cymunedol ar gael mewn cynlluniau tai ar gyfer pobl dros 50 gellid gwneud defnydd gwell o'r rhain a'u hagor fwyfwy i weithgareddau cymunedol. Nodwyd enghraifft o'r Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol sydd wedi sefydlu grwpiau cymdeithasol sy'n gweithredu o lolfeydd cartrefi gofal lleol a chynlluniau tai gwarchod yn Ne Cymru â'r nod benodol o annog y preswylwyr i gymryd rhan mewn rhywbeth newydd ac annog pobl leol yn y gymuned i ddod i mewn ac ymadweithio â'r preswylwyr.

Roedd yr awgrymiadau eraill yn cynnwys annog, cefnogi a buddsoddi mewn grwpiau cyd-drigo ac annog mwy o lety a rennir i helpu i ddarparu tai cost effeithiol a chreu aelwydydd a all ddarparu cydgmwniaeth.

Roedd llawer yn rhannu'r farn bod cymdeithasau/darparwyr tai eisoes yn gwneud llawer i gefnogi tenantiaid i sefydlu a chynnal cysylltiadau cymdeithasol drwy amrywiaeth o wahanol raglenni cymorth i denantiaid a rhaglenni datblygu cymunedau. Er enghraifft, mae nifer o gymdeithasau tai yn defnyddio dull ar sail asedau, sydd, yn hytrach na chanolbwyntio ar ardal neu gymuned, yn canolbwyntio ar y cryfderau neu'r asedau. Yn y dull hwn, ni ystyrir y gweithiwr proffesiynol fel yr arbenigwr sy'n gwneud pethau i'r gymuned neu ar ei rhan, yn hytrach bydd yn cynorthwyo pobl y gymuned i wneud pethau dros eu hunain. Mae

cymdeithasau tai hefyd yn rheoli rhaglenni a phrosiectau yn gynyddol i wella iechyd a lles tenantiaid.

Cafwyd nifer o awgrymiadau ynghylch beth arall y gallai darparwyr tai ei wneud ac roedd y rhain yn cynnwys ailsefydlu swyddogion cymuned, neilltuo cyllid ar gyfer prosiectau cymunedol, buddsoddi mewn stoc dai a ffurfio grwpiau trigolion ym mhob ardal ac ar gyfer pob math o ddeiliadaeth. Awgrymwyd hefyd y dylid bod yn ymwybodol o ba bobl, a faint ohonynt, sydd yn eu heiddo er mwyn i bobl sy'n byw ar eu pennau eu hunain ac a allai fod mewn perygl o ddioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol gael eu rhoi mewn cysylltiad â phobl eraill sydd mewn sefyllfaoedd tebyg.

Adroddwyd hefyd y dylai sefydliadau tai sicrhau bod pobl yn cael eu lletya mewn ardal lle mae ganddynt rwydweithiau sefydledig, h.y. gydag amwynderau a chysylltiadau trafndiaeth rhwydd eu cyrraedd, neu yn agos i deulu a ffrindiau. Dylent ymgysylltu â phobl ifanc i ofyn iddynt ba fath o lety y byddent yn dymuno byw ynddo, yn enwedig pobl ifanc sy'n gadael gofal, a hefyd pobl ag anabledd dysgu. Cafwyd y farn y dylid rhoi mwy o gymorth i bobl ifanc i gynnal eu tenantiaethau drwy fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a'r anawsterau iechyd meddwl cysylltiedig.

Thema gyffredin ymhlith ymatebwyr oedd y dylid darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth i staff sy'n gweithio mewn gwasanaethau cymorth tai a chartrefi gofal ac ati er mwyn iddynt allu nodi'n well y bobl hynny sydd mewn perygl o fod yn unig ac yn ynysig a helpu i fynd i'r afael â hyn. Roedd un ymatebwr o'r farn y byddai'r egwyddorion sy'n sail i ddull sydd wedi'i lywio gan drawma, sy'n cael ei fabwysiadu ar draws y sector tai, yn effeithiol mewn modd tebyg i sicrhau bod staff yn fwy ymwybodol o beryglon ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd.

Ynghyd â llety addas, roedd rhai o'r farn bod gwasanaethau cymorth cysylltiedig yn rhan hanfodol o sicrhau y gall pobl a theuluoedd agored i niwed gynnal cartref a chanolbwyntio ar ddatblygu cysylltiadau cadarnhaol â'r gymuned ehangach. Byddai cynnal pwyslais ar wasanaethau cymorth sy'n gysylltiedig â thai (Cefnogi Pobl) sy'n cwmpasu canlyniadau gorfodol megis teimlo'n rhan o'r gymuned a rheoli perthynas ag eraill yn ddefnyddiol wrth ddeall sut y gall gwasanaethau tai effeithio'n uniongyrchol ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Roedd ychydig o ymatebwyr hefyd o'r farn bod angen nodi pa ysgogiadau sydd ar waith i annog landlordiaid preifat i helpu i fynd i'r afael â'r problemau hyn.

Roedd llawer o'r farn bod angen buddsoddiad parhaus i atal digartrefedd a llety sy'n gysylltiedig â digartrefedd. Mae sicrhau bod darpariaeth ddigonol o dai â chymorth a llety dros dro ar gael ar gyfer pobl ddiartref a phobl agored i niwed a'r rheini sydd mewn argyfwng yn hanfodol er mwyn darparu lloches ddiogel a man canolog i alluogi unigolion a theuluoedd (mewn llawer o achosion) i feddwl am ddechrau integreiddio yn y gymuned ehangach a chanolbwyntio ar ddatblygu rhwydweithiau cymdeithasol a lleihau ynysigrwydd cymdeithasol. Mae hyn yn cynnwys darparu llety pwrpasol â chymorth i grwpiau penodol o gleientiaid fel pobl ifanc, pobl â phroblemau iechyd meddwl, pobl sy'n ffoi rhag cam-drin domestig ac anghenion cymorth eraill sy'n gysylltiedig â thai.

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

Cafwyd 148 o ymatebion i'r cwestiwn hwn a barn gref bod gan y drafnidiaeth gyhoeddus sydd ar gael ran hanfodol i'w chwarae wrth fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd

cymdeithasol. Mae diffyg trafndiaeth gyhoeddus yn broblem benodol hefyd mewn ardaloedd gwledig. Roedd llawer o'r farn bod angen i drafnidiaeth gyhoeddus fod yn fwy fforddiadwy gan fod ar gael ym mhob ardal ac ar bob diwrnod o'r wythnos gan gynnwys boreau cynnar a nosweithiau hwyr.

Mae'r materion allweddol yr oedd llawer yn teimlo bod angen mynd i'r afael â nhw er mwyn sicrhau gwelliant parhaus i drafnidiaeth ar fysiau ledled Cymru yn cynnwys dibynadwyedd a phrydlondeb, gwybodaeth a marchnata, safonau gwasanaethau bysiau, y gallu i ddefnyddio'r rhwydwaith, integreiddio rhwng pob dull trafndiaeth a'r seilwaith safleoedd bysiau.

Dywedodd nifer o ymatebwyr fod angen gweithredu i wneud gwasanaethau trafndiaeth yn haws eu defnyddio i bobl â nam ar eu synhwyr, gyda dangosyddion clyweled a staff sy'n gallu rhannu gwybodaeth a chyfathrebu mewn modd hwylus. Mae angen i drafnidiaeth gyhoeddus, yn enwedig bysiau, ganiatáu i fwy o bobl mewn cadeiriau olwyn gael lle, e.e. lle ar gyfer un gadair olwyn yn unig sydd gan rai bysiau. Roedd rhai ymatebwyr o'r farn bod problem hefyd o ran pobl y mae angen rhywfaint o gymorth lefel isel arnynt i fynd i mewn ac allan o drafnidiaeth ac nid oes cymorth ar gael neu fod gyrwyr yn datgan bod iechyd a diogelwch yn eu hatal nhw rhag helpu. Dylai hyfforddiant a thechnegau symud a chario fod yn hyfforddiant safonol sydd ar gael i yrwyr bysiau a thacsis.

Roedd rhai o'r farn y gallai Llywodraeth Cymru wneud mwy i gydnabod (ac ariannu) y rhan hollbwysig sydd gan wasanaethau trafndiaeth gymunedol wrth helpu pobl sydd ag ychydig o ddewisiadau eraill o ran trafndiaeth er mwyn cael cysylltiadau cymdeithasol. Mae angen i hyn fod yn fwy na sgwrs ynghylch trafndiaeth gymunedol sy'n cynnal dewisiadau amgen pan nad yw gwasanaethau masnachol neu gymorthdaledig ar gael neu pan nad yw pobl yn gallu eu defnyddio. Mae'n rhaid ymdrin â sut y gall trafndiaeth gymunedol wella cysylltedd â'n rhwydwaith rheilffyrdd, agor gwasanaethau cyhoeddus a gwella'r gallu i ddefnyddio ein rhwydweithiau bysiau; mae angen edrych ar sut y gall trafndiaeth gymunedol gyfrannu at luosogrwydd darparwyr trafndiaeth mewn ffordd fwy cydgysylltiedig o wella'r ddarpariaeth drafnidiaeth yn ei chyfanrwydd.

Awgrymwyd hefyd y dylai Llywodraeth Cymru edrych am ffordd gyson o fesur gwerth cymdeithasol ac economaidd trafndiaeth gymunedol, yn enwedig ym maes gofal iechyd a chymdeithasol. Anogwyd Llywodraeth Cymru hefyd i barhau i roi pwysau ar Lywodraeth y DU o ran lleihau rhwystrau rhag sefydlu trafndiaeth gymunedol.

Roedd rhai o'r farn, er mwyn parhau i wella gwasanaethau trafndiaeth yng Nghymru, bod angen i Lywodraeth Cymru gynnwys tacsis, cerbydau llogi preifat a gweithredwyr trafndiaeth lleol yn ei gweledigaeth am drafnidiaeth gyhoeddus integredig er mwyn sicrhau bod gan y rheini sydd mewn ardaloedd gwledig y gallu i fynd o gwmpas yn annibynnol ac er mwyn galluogi ymadweithio cymdeithasol. Awgrymwyd hefyd y gellid cefnogi cynlluniau a threfniadau rhannu ceir a cherbydau cyfun lle mae cymunedau wedi nodi angen a diddordeb mewn ystyried hyn.

Cafwyd cefnogaeth barhaus am gynllun tocynnau bws am ddim i bobl dros 60 oed, ond roedd pryder ynghylch cynigion Llywodraeth Cymru i gynyddu'r oedran cymhwysedd er mwyn ei gwneud yn unol ag oedran pensiwn menywod o ystyried y cyfraniad sylweddol y mae'r cynllun yn ei wneud wrth fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Roedd awgrym y gellid rhoi prawf modd i'r cynllun oherwydd nad oes angen un ar bawb sydd dros 60 oed, gan ddarparu cefnogaeth i'r rhai ar incwm isel yn lle hynny. Awgrymwyd hefyd y gellid ymestyn y cynllun i gynnwys cerbydau hurio preifat ar gyfer y rhai sy'n cael

trafferth defnyddio llwybrau bysiau oherwydd problemau symudedd neu oherwydd eu bod yn byw mewn lleoliadau anghysbell.

Mae pobl ifanc yn adrodd bod problemau trafnidiaeth yn rhwystr sylweddol rhag chwarae a chymdeithasu. Mae hyn yn cynnwys costau trafnidiaeth gyhoeddus a gallu teuluoedd i fforddio i ddefnyddio ceir (y costau o gynnal ceir a ffioedd parcio); anamllder neu amserau anaddas gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus; a diffyg dewisiadau teithio amgen diogel yn lle cerdded neu feicio. Roedd nifer o ymatebwyr felly, o'r farn bod cymhorthdal teithio yn bwysig. Roedd cefnogaeth ar gyfer y cyhoeddiad diweddar ynghylch ymestyn Fy Ngherdyn Teithio i gynnwys pobl 21 oed. Fodd bynnag, roedd rhai ymatebwyr hefyd yn dymuno gweld teithiau ar fysiau am ddim i'r rhai sy'n gadael gofal gan eu bod nhw'n grŵp sy'n arbennig o agored i niwed.

Er bod Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013 yn cael ei hystyried yn rhywbeth cadarnhaol, roedd rhai ymatebwyr o'r farn mai prin yw'r effaith y mae wedi'i chael. Mae teithio llesol (cerdded a beicio) yn cyfrannu tuag at brofiadau mwy cymdeithasol a llai unig, gan gyfrannu hefyd at nodau iechyd a lles ehangach, ac roedd yr ymatebwyr o'r farn y gellid gwneud mwy i wireddu uchelgais y Ddeddf Teithio Llesol.

Mynegodd rhai y farn bod yn rhaid datblygu rhwydwaith drafnidiaeth mwy integredig i deithwyr sy'n diwallu mwy o anghenion o lawr gwlad i fyny, gan ddatblygu'r asedau presennol a'r gallu yn ein cymunedau. Yn aml, caiff gwasanaethau eu comisiynu yn unigol, heb gyfeirio at anghenion ehangach y cyhoedd. Wrth gomisiynu gwasanaethau, mae angen i bob un ohonynt ddangos sut y byddant yn integreiddio â gwasanaethau presennol ac yn helpu i ddarparu mwy o luosogrwydd yn y ddarpariaeth.

Mewn ardaloedd gwledig, ychydig iawn o wasanaethau sy'n ymarferol yn fasnachol heb gymhorthdal cyhoeddus ac roedd rhai ymatebwyr o'r farn y dylid blaenoriaethu cymorthdaliadau bysiau ar gyfer y sefydliadau cefnogi hynny sy'n lleddfu ynysigrwydd cymdeithasol difrifol a chymell sefydliad gwasanaethau mewn ardaloedd sy'n cael eu gwasanaethu'n wael gan wasanaethau trafnidiaeth confensiynol i deithwyr. Er mwyn helpu gyda chymhorthdal cyhoeddus ar gyfer cerdded, beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus, mae'n rhaid cynnwys gwerth am arian ar fuddsoddiadau gan gynnwys effeithiau ar iechyd. Awgrymwyd y dylid cael cysylltiad agosach rhwng y cyfrifoldebau a'r cyllidebau iechyd a thrafnidiaeth.

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

Cafwyd 154 o ymatebion i'r cwestiwn hwn. Er bod cefnogaeth eang ar gyfer rhaglen gynhwysiant Llywodraeth Cymru, 'Cymunedau Digidol Cymru', cafwyd barn bod angen i Lywodraeth Cymru barhau i fuddsoddi er mwyn sicrhau bod pob cymuned yng Nghymru yn gallu defnyddio band eang cyflym.

Fodd bynnag, cafwyd barn gref bod angen buddsoddi mewn addysg yn ogystal â seilwaith. Yn ogystal â gallu cael defnydd o fand eang ac offer, mae angen i bobl wybod sut i ddefnyddio technoleg ddigidol. Roedd rhai o'r farn y gallai Llywodraeth Cymru gefnogi mwy o gynlluniau er mwyn dangos i bobl o bob oed sut i fynd ar-lein a nodi apiau a chyfleusterau er mwyn cynyddu eu cyfleoedd i gysylltu ag eraill.

Awgrymodd nifer o ymatebwyr y dylai mwy o lyfrgelloedd fod ar gael, gan gynnwys llyfrgelloedd teithiol, canolfannau cymunedol a chyfleusterau cyhoeddus eraill megis

canolfannau sy'n cynnig mynediad at dechnoleg ddigidol am ddim neu dechnoleg ddigidol gymorthdaledig. Fodd bynnag, mae angen hysbysebu dosbarthiadau a sesiynau galw heibio yn well. Awgrymodd rhai y dylai fod cymhorthdal ar gyfer technoleg ddigidol pan fo cost yn rhwystr ac y dylid darparu tabled sylfaenol am ddim i aelwydydd ag incwm is. Awgrymwyd y gellid cyflawni hyn drwy sicrhau bod gan awdurdodau lleol gynllun gweithredu a strategaeth cynhwysiant digidol a bod mwy o bobl yn cael eu hyfforddi i fod yn arwyr/hyrwyddwyr digidol.

Dywedwyd yn eang bod defnydd technoleg ddigidol ymhlith pobl hŷn yn isel a bod angen targedu'r grŵp hwn yn benodol, er bod angen cydnabod hefyd nad oes gan bawb y gallu na'r awydd i ddysgu sut i ddefnyddio technoleg ddigidol. Mae angen gwell ymwybyddiaeth o sgamiau hefyd, a systemau cadarn a hawdd eu defnyddio er mwyn adnabod ac adrodd sgamiau.

Cafwyd llawer o gefnogaeth ymhlith yr ymatebwyr ar gyfer cynlluniau digidol rhyng-ghenedlaeth sy'n cynnwys pobl ifanc yn helpu pobl hŷn, a rhoddwyd llawer o enghreifftiau lle mae hyn eisoes yn digwydd, gan gynnwys y cynllun Arwyr Digidol a ariennir gan Lywodraeth Cymru. Cafwyd barn y dylid annog ysgolion a cholegau i gymryd rhan mewn cynlluniau o'r fath oherwydd y manteision i bobl iau a hŷn.

Roedd hyfforddi oedolion a phlant i ddefnyddio technoleg yn ddiogel yn thema gyffredin, a phwysleisiwyd y rhan y gallai ysgolion a'r cwricwlwm ei chwarae yn hyn o beth. Soniodd un ymatebydd am y diffyg gwybodaeth sydd ar gael yn rhwydd am ddiogelwch ar-lein, a bod angen i hyfforddiant ar sut i gael gafael ar wasanaethau ac aros yn ddiogel ar-lein fod ar gael i bobl anabl gan gynnwys y rhai ag anableddau dysgu. Ceir llawer o wefannau a chyfryngau ar-lein o hyd nad ydynt yn cydymffurfio â safonau hygyrchedd digidol ar gyfer pobl anabl.

Roedd rhai o'r farn bod angen gwneud mwy o ymchwil er mwyn nodi risgiau a manteision technoleg ddigidol a sut y caiff ei defnyddio drwy gydol bywyd. Gall technoleg ddigidol gyfrannu at anghysylltedd cymdeithasol, ac felly ni ddylai ddisodli cyswllt wyneb yn wyneb. Mae angen mentrau sydd wedi'u seilio ar gyfathrebu, cysylltu ac archebu ar-lein, sy'n cydfodoli ochr yn ochr â dulliau eraill sy'n hwyluso cysylltiadau cymdeithasol a rhyngweithio dynol. Mae gan Lywodraeth Cymru ran hanfodol i'w chwarae wrth sicrhau bod technoleg yn cael ei chynllunio mewn ffordd sy'n atgyfnerthu perthnasoedd dynol.

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

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

Cafwyd 129 o ymatebion i gwestiwn 9 a 185 o ymatebion i gwestiwn 10. Cyfeiriwyd at lawer o brofiadau cadarnhaol ynghyd ag enghreifftiau o fentrau dan arweiniad y gwasanaethau cymdeithasol a oedd yn cael effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Er y nodwyd rhai profiadau negyddol o ran y gwasanaethau cymdeithasol, nid oedd pob un o'r rhain yn berthnasol i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac roeddent yn canolbwyntio ar achosion pan nad oedd pobl wedi cael asesiad amserol neu nad oeddent wedi cael gwasanaeth.

Cafwyd barn gyffredinol bod angen i'r sector gofal cymdeithasol gael mwy o ran wrth fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Fodd bynnag, cafwyd cydnabyddiaeth

hefyd fod cyni a thoriadau mewn gwasanaethau cyhoeddus wedi effeithio ar allu'r gwasanaethau cymdeithasol i wneud hyn.

Codwyd swyddogaeth y gweithlu gofal cymdeithasol wrth fynd i'r afael â'r materion hyn gan lawer o ymatebwyr a oedd o'r farn bod angen gwell ymwybyddiaeth o ddangosyddion unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith gweithwyr proffesiynol a pha gymorth sydd ar gael yn y cymunedau er mwyn mynd i'r afael â'r materion hyn a sut i gael gafael arno, fel y gallant gyfeirio pobl i'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt.

Yn gysylltiedig â hyn, barn rhai ymatebwyr oedd, er gwaethaf Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, nad yw'r sgwrs 'Beth sy'n Bwysig' yn archwilio boddhad pobl â nifer ac ansawdd eu perthnasoedd cymdeithasol yn benodol ac fel mater o drefn ym mhob amgylchedd, gan gynnwys Pwyntiau Mynediad Sengl, iechyd a gofal cymdeithasol, a darparwyr gofal a chymorth a gomisiynir. Mae angen dangos tystiolaeth o'r drafodaeth a rhoi cynllun gweithredu ar waith os bydd ei angen. Dywedodd ambell un fod angen gwneud mwy i gynyddu'r nifer sy'n cael Taliadau Uniongyrchol ac y dylai gwybodaeth a chanllawiau fod ar gael (mewn fformat rhwydd) ynghylch sut y gellir eu defnyddio er mwyn cael mynediad at weithgareddau cymdeithasol, er enghraifft, drwy gyfuno trefniadau.

Gwnaed y pwynt hefyd fod gan y sector gofal cymdeithasol ran bwysig i'w chwarae o ran dileu stigma unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol: mae gweithiwr gofal cymdeithasol proffesiynol yn y sefyllfa orau i gyflwyno testunau unigrwydd a/neu ynysigrwydd i sgysiaid bob dydd i weld a ydynt yn cael effaith andwyol.

Byddai rhannu gwybodaeth am gysylltwyr cymunedol, rhagnodwyr cymdeithasol a mentrau trydydd sector lleol a gefnogir gan lwybr atgyfeirio cyffredin ac eglurder ynglŷn â rhannu data, yn galluogi gweithwyr proffesiynol ym maes gofal cymdeithasol i gynorthwyo'r unigolion hynny a oedd yn unig ac ar eu pennau eu hunain yn fwy.

Roedd llawer o'r farn bod angen i'r sector gofal cymdeithasol sicrhau bod gweithwyr gofal cyflogedig yn cael digon o amser i ymweld â chleientiaid. Dywedwyd mai prin oedd effaith modelau gofal amser a thasg presennol ar feithrin ymadweithio â chleientiaid sy'n gaeth i'w cartref oherwydd cyfyngiadau amser ar ymweliadau gofal cartref. I oedolion hyn â rhwydweithiau absennol neu wasgaredig, mae'n bosibl mai'r ymweliadau hyn yw'r unig ryngweithio cymdeithasol y maent yn ei gael. Hefyd, cafwyd barn ei bod yn bwysig creu amgylchedd lle mae unigolyn yn gweld yr un gweithiwr gofal bob dydd ac yn gallu datblygu perthynas ag ef.

Roedd annog, cefnogi a darparu adnoddau ar gyfer mentrau cymdeithasol a grwpiau cymunedol fel y gallant ddarparu cymorth lleol yn neges gref. Roedd ymatebwyr o'r farn y byddai hyn yn hwyluso strwythurau cryfion ar lefel gymunedol sy'n cael eu cefnogi a'u hadnoddu, a all darparu cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau cymdeithasol, a all defnyddio rhwydweithiau lleol i nodi pan fo pobl mewn trafferth a bod angen cymorth arnynt, a all cynnig cyfleoedd gwirfoddoli a chyfleoedd eraill er mwyn galluogi pobl i 'roi rhywbeth yn ôl' a darparu cymorth ymatebol pan fo'i angen.

Roedd rhai o'r farn y dylai comisiynu gwasanaethau fod yn gydgyhyrchiol, gydag arweiniad i gomisiynwyr ymgorffori cyd-gynhyrchu â dinasyddion; defnyddwyr gwasanaethau a'u gofalu ar draws yr ystod oedran. Mynegwyd y farn hefyd y dylid symud oddi wrth gomisiynu contractau bloc ar gyfer y 'gwasanaeth cyfan' tuag at ficro-gomisiynu er mwyn cefnogi grwpiau sydd eisoes yn bodoli a galluogi'r gwaith o sefydlu rhai newydd. Hefyd, mae

angen ei gwneud yn gliriach ac yn haws i sefydliadau llai ymateb i dendrau comisiynu gydag amseroedd ymateb a gofynion sy'n gymesur â maint a gallu'r sefydliadau.

Soniodd llawer o ymatebwyr am gymorth i alluogi gofalwyr, gan gynnwys gofalwyr ifanc, i gael bywyd y tu allan i'r rôl o ofalu a chael gwell mynediad at wyliau bach a gweithgareddau cymdeithasol. Mae angen i gymorth a ariennir a seibiant priodol ar gyfer gofalwyr fod wrth wraidd system ofal deg a chynaliadwy, a byddai'n lleihau'r risg o unigrwydd ac ynysigrwydd. I lawer, y gweithgareddau cymdeithasol sydd mor bwysig o ran lleihau'r profiadau o unigrwydd ac ynysigrwydd, ond rhoddir llai o flaenoriaeth i'r rhain gan wasanaethau cymdeithasol o'u cymharu â chyflogaeth neu fynd i apwyntiadau meddygol.

Roedd gallu cael gwybodaeth am ba wasanaethau a chymorth sydd ar gael yn bwysig i lawer o ymatebwyr hefyd. Cafwyd barn gyffredin y gellid datblygu DEWIS Cymru yn fwy er mwyn rhoi gwell gwybodaeth am weithgareddau, grwpiau a sefydliadau lleol sydd wedi eu lleoli yn y gymuned a bod angen gwneud rhagor o waith i godi ymwybyddiaeth o'r wefan a'r hyn y mae'n ei darparu. Awgrymwyd hefyd y gallai Llywodraeth Cymru a'r sector wneud mwy i hyrwyddo infoengine, cyfeiriadur gwasanaethau'r trydydd sector.

Thema arall yn yr ymatebion oedd yr angen i sicrhau bod pobl ifanc yn cael eu cefnogi'n llawn pan fyddant yn gadael gofal a'u bod wedi'u paratoi yn dda am newid. Mae'n rhaid ystyried unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol wrth ystyried a ddylid lleoli person ifanc y tu allan i'r sir. Argymhellwyd hefyd bod pob awdurdod lleol yng Nghymru yn comisiynu darpariaeth Ymwelwyr Annibynnol er mwyn darparu esiamplau cadarnhaol ym mywyd plentyn/person ifanc. Amlygwyd cyswllt yn fater arall ar gyfer plant a phobl ifanc mewn gofal ac y dylid gwneud mwy i gynnal perthnasoedd teuluol.

Ni all y gwasanaethau cymdeithasol ddatrys problemau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar eu pen eu hunain ac felly roedd galwadau hefyd am fwy o gydweithio rhwng y gwasanaethau cymdeithasol, iechyd, tai, trafnidiaeth a'r trydydd sector. Mae angen cysylltiadau cryfion rhwng y gwahanol sectorau er mwyn sicrhau bod llwybrau cyfeirio sy'n helpu pobl i beidio â dioddef unigrwydd ochr yn ochr â phethau eraill y gallent fod wedi cael profiad ohonynt. Soniodd nifer o ymatebwyr am lwyddiant swyddogaethau cysylltwyr cymunedol a ariennir gan awdurdodau lleol a'r trydydd sector wrth ddarparu cymorth un i un i'r rhai sy'n dioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac wrth gyfeirio i grwpiau buddiant neu gymorth neu i gyfleoedd gwirfoddoli.

Soniodd rhai ymatebwyr am y polisi o gyfyngu ar y defnydd o Ganolfannau Dydd a fabwysiadwyd gan y gwasanaethau cymdeithasol mewn rhai ardaloedd. Cafwyd ar ddeall y gwneir hyn yn y cyd-destun o gyllid cyfyngedig. Fodd bynnag, wrth ystyried hyn yng nghyd-destun yr agenda unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, credwyd nad oedd yn ystyried y tymor hir. Mae darparu gwasanaeth sy'n dwyn pobl at ei gilydd i gwrdd, bwyta, ymlacio, cael y gofal sydd ei angen arnynt ac ati, wrth wraidd y Canolfannau Dydd. Roedd ymatebwyr o'r farn, os bydd ymgais ddirifol i ddiwallu anghenion pobl unig a phobl sydd ar eu pen eu hunain, y dylid ehangu cynnig y canolfannau dydd drwy becynnau cyllid arloesol neu bartneriaethau.

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

Cafwyd 184 o ymatebion i'r cwestiwn hwn ac roedd llawer o ymatebwyr yn ystyried mai hygrychedd yw'r brif broblem o ran annog gweithgarwch corfforol a'i wneud yn rhywbeth

sy'n rhwydd ac yn bleserus i'w wneud. Ystyrir bod diffyg trafndiaeth; cost trafndiaeth; lleoliad y gweithgareddau; oriau agor cyfyngedig y lleoliadau; dewis cyfyngedig o weithgareddau i bawb a'r gost o gymryd rhan (ffioedd mynediad neu aelodaeth) yn rhwystrau rhag cymryd rhan.

Yn absenoldeb trafndiaeth wedi'i hamserlennu y gellir ei defnyddio, ystyriwyd bod gwasanaethau trafndiaeth cymunedol/yn ôl y galw a'r defnydd o rannu lifft ymhlith cyfranogwyr o gymorth, yn arbennig i'r rhai a allai gael anhawster cyrraedd ar eu pen eu hunain. Awgrymodd rhai o'r ymatebwyr y byddai teithio cymorthdaledig yn helpu i alluogi mwy o bobl i gymryd rhan.

Dywedodd nifer o ymatebwyr fod datblygiad cyfadeiladau hamdden y tu allan i'r dref yn eu hatal rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol a bod angen rhagor o gymorth (nifer y bobl) a chyllid ar ganolfannau chwaraeon lleol llai. Dywedwyd bod y canolfannau newydd yn rhy bell, yn rhy fawr ac felly, i'r rhai â diffyg hyder, eu bod nhw'n rhy fygythiol i'w defnyddio. Nododd rhai, yn hytrach na defnyddio cyfadeiladau hamdden newydd, y gellid cynnal gweithgareddau yn fwy lleol mewn llyfrgell neu ganolfan ddydd.

Ystyriwyd bod ymwybyddiaeth o ba weithgareddau a chymorth sydd ar gael yn bwysig i lawer o ymatebwyr. Mae angen i weithgareddau gael eu hysbysebu'n dda, nid ar-lein yn unig, ond mewn manau y mae pobl yn mynd iddynt yn aml, e.e. archfarchnadoedd, swyddfeydd y cyngor, llyfrgelloedd, meddygfeydd, ac mewn fformatau y gall pawb eu deall. Dywedwyd hefyd, o ystyried cyrhaeddiad teledu a radio, y gallai hysbysebion sy'n defnyddio'r cyfryngau hyn hyrwyddo manteision cynhwysiant, yn hytrach nag effeithiau negyddol ynysigrwydd, a'r hwyl y gellir ei gael wrth gymryd rhan ac ychydig o straeon llwyddiant lleol, ac y byddai hyn yn helpu i annog rhai i roi cynnig ar weithgareddau corfforol. Awgrymodd un ymatebydd y byddai cymorth gan sefydliad mawr, fel Undeb Rygbi Cymru, yn ddefnyddiol mewn unrhyw ymgyrch sy'n hyrwyddo neu'n codi ymwybyddiaeth.

Yn ogystal â hyrwyddo a hysbysebu gweithgareddau lleol, amlygodd rhai ymatebwyr bwysigrwydd hyrwyddo'r manteision i les corfforol a meddyliol pobl drwy godi ymwybyddiaeth, er enghraifft, o'r cysylltiad rhwng oedran, unigrwydd a dementia neu'r rhan y gall cryfder, stamina, cydbwysedd a chydymudiad a geir trwy wneud ymarferion corfforol, ei chael wrth wneud tasgau o ddydd i ddydd. Unwaith eto, ystyriwyd y byddai cynnwys rhai straeon llwyddiant lleol o fantais yn y fan yma.

Yn gysylltiedig â chynyddu ymwybyddiaeth o weithgareddau lleol, ystyriwyd bod rhagnodi cymdeithasol a gwell gwasanaeth DEWIS Cymru wedi'i ddiweddarau a'i gynnal, yn arwyddocaol o ran cyfeirio unigolion ac y gallai hyn, yn ei dro, arwain at wella lles trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol (ac eraill) ac mewn creu cysylltiadau. Er mwyn i ragnodi cymdeithasol fod yn effeithiol, fodd bynnag, nodwyd bod cyllid yn angenrheidiol er mwyn sicrhau bod gwasanaethau lleol ar waith.

Amlygwyd efallai na fydd anogaeth gyffredinol ac atgyfeiriad i wasanaethau yn ddigonol i rai; bod angen dull mwy pwrpasol un i un, sy'n darparu cymorth i fagu hyder na chaiff ei dynnu yn ôl yn rhy fuan. Defnyddiwyd amrywiaeth o dermau gwahanol wrth ddisgrifio pwy allai ddarparu'r math hwn o gymorth: cysylltwyr cymunedol; gwirfoddolwyr; cyfeillion gwirfoddol; cydgysylltwyr cymunedol; gweithwyr cymorth cymunedol; cyfeillion; mentoriaid a chyfoedion. Yn ogystal â darparu cymorth, tynnodd rhai ymatebwyr sylw hefyd at y ffaith bod mynd i weithgaredd gyda rhywun arall yn tueddu i fod yn fwy pleserus na mynd ar eich pen eich hun. Yn gysylltiedig â hyn, awgrymwyd, wrth hyrwyddo gweithgaredd, y byddai'n fuddiol hysbysebu a oes gwasanaeth cyfeillio, cyfeillio gwirfoddol neu fentora ar gael.

Thema arall a gafodd ei ailadrodd dro ar ôl tro oedd y defnydd o'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff; rhagnodi gweithgarwch corfforol yn lle, neu ochr yn ochr â meddyginiaeth i rai unigolion. Roedd llawer yn awgrymu ehangu'r cynllun sefydledig er mwyn darparu mwy o gyfleoedd i wneud gweithgareddau corfforol, megis cysylltu â nifer o'r cynlluniau ParkRun. Pwysleisiodd rhai, drwy'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff, nad yw'r gost uchel o wneud ymarfer corff yn rhwystr bellach. Hefyd drwy gael gwybodaeth a chyingor, efallai y bydd llawer o unigolion yn teimlo'n fwy hyderus wrth gymryd rhan, ar ôl cael *caniatâd* i wneud ymarfer corfforol gan eu meddyg teulu.

Gall pobl anabl sy'n dymuno cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol wynebu rhwystrau ychwanegol megis dod o hyd i hyfforddwyri priodol, offer a gweithgareddau sydd wedi eu haddasu. Awgrymodd un ymatebydd y gellid ehangu cyllid Llywodraeth Cymru i Anabledd Dysgu Cymru yn 2010-2013 i ddarparu hyfforddiant ar ymwybyddiaeth mewn lleoliadau chwaraeon, er mwyn gwella'r gallu i ddefnyddio gwasanaethau.

Roedd nifer o ymatebion yn cwestiynu pam yr oedd y cwestiwn ymgynghori wedi canolbwyntio ar gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a grwpiau; gan nodi bod gweithgareddau creadigol a gweithgareddau nad ydynt yn chwaraeon, megis gweu a garddio yr un mor fuddiol a bod yn well gan rai unigolion beidio ag ymuno â grwpiau.

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

Cafwyd 195 o ymatebion i'r cwestiwn hwn gyda llawer o'r ymatebwyr yn ystyried bod swyddogaeth glir gan wasanaethau iechyd gofal sylfaenol o ran helpu i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a nodi'r rhai sydd mewn perygl. Fodd bynnag, i rai, ni ellid cyrraedd eu potensial i wneud mwy heb roi sylw i faterion sy'n ymwneud â'r gweithlu.

Ystyriwyd bod meddygon teulu yn benodol o bwys, o ystyried pa mor aml y mae ganddynt gysylltiad â'r boblogaeth leol; yn 2016-17, ymwelodd 77% o boblogaeth Cymru â'u meddyg teulu. Mewn arolwg gan Goleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol, dywedodd tri o bob pedwar meddyg teulu eu bod nhw'n gweld rhwng un a phum claf y dydd sydd wedi dod yn bennaf oherwydd eu bod nhw'n unig.

Ystyriwyd bod bydwragedd ac ymwelwyr iechyd yn bobl allweddol a all nodi rhieni newydd sydd mewn perygl o unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol. Hefyd, drwy wella cydbwysedd, cryfder a chydsymud, gallai therapyddion galwedigaethol helpu i leihau'r tebygolrwydd y bydd unigolyn yn disgyn, a'r perygl cysylltiedig o fod yn gaeth i'w gartref ac ar ei ben ei hun.

I lawer, ystyriwyd bod yr apwyntiad 10 munud yn gyfnod rhy fyr ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol ac aseswyr Un Pwynt Mynediad. Roedd nifer o ymatebwyr o'r farn bod angen rhoi'r dewis o apwyntiadau hirach er mwyn galluogi ymarferwyr i sgwrsio gyda chleifion ynglŷn â'r hyn sy'n bwysig iddynt (yn hytrach na'r hyn sydd o'i le), gan ddarganfod mwy am amgylchiadau'r unigolyn a'r hyn a allai fod yn cyfrannu at y teimladau o unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol. Argymhellodd un ymatebydd asesiadau cartref awtomatig ar gyfer y rhai hynny sy'n mynd i feddygfa heb fod angen meddygol.

Dywedodd llawer o ymatebwyr fod angen mwy o wybodaeth am weithgareddau a gwasanaethau cymorth lleol mewn mannau aros gofal sylfaenol ac eilaidd. O ystyried y gofynion cynyddol ar y gweithlu gofal iechyd, ystyriodd nifer o ymatebwyr fod swyddogaeth

glir gan y trydydd sector, gwirfoddolwyr a rhagnodwyr cymdeithasol yn arbennig o ran helpu i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol trwy: wneud gwaith dilynol ar achosion sydd wedi eu hatgyfeirio gan glinigwyr; cyfeirio unigolion i wasanaethau lleol priodol; darparu cymorth amserol a gwybodaeth am wasanaethau lleol; a helpu i atal problemau rhag gwaethygu. Fodd bynnag, er mwyn i ragnodi cymdeithasol fod yn effeithiol pwysleisiwyd bod angen cyllid digonol.

Tynnodd nifer o ymatebwyr sylw at bwysigrwydd hyfforddiant ar gyfer pob myfyriwr ac aelod staff gofal iechyd, gan gynnwys staff y dderbynfa, ar: iechyd meddwl; lles; sbardunau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a'r stigma sy'n gysylltiedig â hynny; a darpariaeth gwasanaethau lleol. Awgrymwyd y gellid ymgorffori unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol mewn offer asesu, megis cynlluniau rhyddhau cleifion o'r ysbyty ac archwiliadau iechyd arferol. Hefyd os yw ymarferydd yn amau bod rhywun yn unig oherwydd presenoldeb aml neu ei amgylchiadau, gallai cwestiynau sgrinio dynnu sylw at y rhai hynny sydd mewn perygl.

Mae'r sector fferylliaeth gymunedol mewn sefyllfa dda iawn i helpu cleifion a gofalwyr a all fod yn dioddef unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol. I lawer, mae ymweliadau â'r fferyllfa yn darparu cyfle dyddiol, wythnosol neu fisol i siarad gyda phobl a gweld wynebau cyfarwydd. Mae llawer o fferyllfeydd gymunedol yn darparu gwasanaethau cludo am ddim (ond heb eu hariannu gan y GIG) sydd o werth arbennig mewn cymunedau gwledig ac ar wahân. Efallai mai'r gyrrwr cyflenwi fydd yr unig berson y bydd rhywun sy'n unig ac sy'n gaeth i'r tŷ yn ei weld am gyfnod sylweddol.

Pwysleisiodd nifer o ymatebwyr yr angen am ddull llai adweithiol a mwy ataliol ac amserol wrth ymdrin â materion iechyd, yn unol â phwyslais ataliol Ffyniant i Bawb, Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) a Chynllun Cymru Iachach 2018. Ystyriwyd bod atal problemau iechyd yn llawer llai costus na thrin problemau iechyd yn y tymor hir. Awgrymwyd y gellid defnyddio cyfran fach o'r gyllideb iechyd ar gyfer gweithgareddau ataliol megis rhagnodi cymdeithasol neu weithgareddau dysgu gymunedol.

Yn gysylltiedig â dull gweithredu mwy ataliol, galwodd llawer am bartneriaeth gweithio fwy integredig rhwng iechyd, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector.

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

Cafwyd 196 o ymatebion i'r cwestiwn hwn. Awgrymodd nifer mawr o ymatebwyr y dylai Llywodraeth Cymru arwain ymgyrch ymwybyddiaeth genedlaethol er mwyn hyrwyddo gwirfoddoli, gydag un ymatebydd yn awgrymu ymgyrch debyg i'r un a gynhaliwyd ar gyfer pigiad y fflw. Drwy wneud hynny, ystyriwyd ei bod yn bwysig pwysleisio manteision gwirfoddoli i'r unigolyn, y sawl sy'n cael cymorth gwirfoddol a'r gymuned, e.e. hybu hunanhyder; gwneud ffrindiau newydd; ennill profiad a sgiliau y gellir eu defnyddio i gael gwaith ac atgyfnerthu cysylltiadau gymunedol. Ystyriwyd hefyd ei bod hi'n bwysig cydnabod swyddogaeth gwirfoddolwyr yn swyddogol.

Yn gysylltiedig â hyn oedd y defnydd o ymgyrchoedd marchnata sy'n targedu gwahanol adrannau o'r boblogaeth ac mewn amryw o ffyrdd (papurau newydd, posteri, radio a'r cyfryngau cymdeithasol), sy'n tynnu sylw at ble mae angen gwirfoddolwyr gan ddarparu enghreifftiau lleol o fywyd go iawn.

Ystyriodd llawer o ymatebwyr fod rhan gan *gredydau amser* gan eu bod yn cynnig cymhelliant ('gwobr' am gynnig amser i wirfoddoli) ac ystyrir bod hyn yn ddull symlach, llai

ffurfiol na chynlluniau gwirfoddoli traddodiadol. Yn 2018, adroddodd 59% o aelodau credydau amser *Tempo* (*Spice* gynt) nad oeddent wedi rhoi amser i'w cymuned yn rheolaidd cyn iddynt ennill credydau amser drwy gymryd rhan yn hytrach na gwirfoddoli. Fodd bynnag, tynnodd un ymatebydd sylw at y ffaith bod ceiswyr lloches wedi eu gwahardd rhag ennill credydau amser a bod angen mynd i'r afael â hyn.

Ar gyfer y rhai hynny sydd mewn addysg, ym Magloriaeth Cymru yn ystod TGAU a Safon Uwch, mae gwirfoddoli yn ofyniad ac felly mae gan hyn y potensial i fod yn weithgaredd *arferol* i'w wneud ymhlith oedolion. Amlygwyd, fodd bynnag, bod plant a phobl ifanc yn cael trafferth dod o hyd i gyfleoedd sy'n cyflawni'r gofynion gwirfoddoli yn aml. Awgrymodd un ymatebydd y dylai Llywodraeth Cymru ystyried ariannu eu lleoedd yn y trydydd sector a grwpiau cymunedol sy'n canolbwyntio ar leddfu unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Ar gyfer y rhai hynny nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth nac hyfforddiant, gallai'r cysylltiad posibl rhwng gwirfoddoli a chyflogaeth gael ei hyrwyddo: *o wirfoddoli tuag at yrfa*. Awgrymodd rhai ymatebwyr y dylai fod yn bosibl cael cynlluniau achredu er mwyn galluogi gwirfoddolwyr i gael 'pwyntiau' cydnabyddedig ar gyfer profiadau ymarferol sy'n cael eu hystyried yn wybodaeth neu sgiliau a gymeradwyir wrth wneud cais am waith cyflogedig neu gyrsiau hyfforddiant.

Tynnodd nifer o ymatebwyr sylw at yr angen i fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â gwirfoddoli a hawlio budd-daliadau lles, e.e. unigolyn ar Lwfans Ceisio Gwaith yn cael ei atal rhag gwirfoddoli oherwydd rheolau budd-dal. Gellid mynd i'r afael â hyn drwy ddarparu hyfforddiant ar gyfer staff y ganolfan waith er mwyn sicrhau eu bod nhw'n deall y manteision posibl o wirfoddoli, y rheolau ynghylch y cymwysterau i wirfoddoli ac o ganlyniad, sicrhau bod y rheolau hyn yn cael eu cymhwyso'n gyson neu fod Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda'r Adran Gwaith a Phensiynau er mwyn galluogi cyfleoedd gwirfoddoli i fod yn llwybr i gyflogaeth. Awgrymodd rhai ymatebwyr y dylid gwneud gwirfoddoli yn amod ar gyfer bod yn gymwys i gael budd-daliadau lles.

Ar gyfer y rhai hynny sydd mewn cyflogaeth, mae gweithio oriau hirach, cymudo ymhellach i'r gwaith, oedran ymddeol hŷn a'r angen (ariannol) i fod mewn cyflogaeth yn arwain at lawer yn methu â fforddio gwirfoddoli am resymau ariannol a/neu gan nad oes ganddynt ddigon o amser i wneud hynny. I fynd i'r afael â hyn, awgrymodd nifer o ymatebwyr ddarparu cynlluniau gweithwyr gwirfoddol er mwyn galluogi staff i gael amser yn ôl am wirfoddoli (fel sy'n wir ar gyfer gweithwyr Llywodraeth Cymru), gydag un yn awgrymu y gellid ei gwneud yn ofynnol i gyrff statudol roi amser i staff wirfoddoli yn y gymuned leol. Awgrymwyd hefyd bod Llywodraeth Cymru yn rhoi contractau i gyflogwyr sy'n cefnogi gwirfoddoli ymhlith eu staff neu grantiau bach i sefydliadu cychwynnol ar gyfer sefydliadau gwirfoddol sy'n dymuno hybu gwirfoddoli.

Hefyd, i'r rhai hynny sydd ar gyflogau isel, neu i'r rhai nad oes ganddynt gyflog, mae angen ystyried effaith amddifadedd ar y gallu i wirfoddoli gyda mwy o ddarpariaeth gyffredinol ar gyfer gofal plant a thrafnidiaeth gyhoeddus gymorthdaledig, y gallu i gael trefniadau gweithio hyblyg a darpariaeth incwm sylfaenol cyffredinol i helpu'r rhai hynny sy'n dymuno gwirfoddoli ond nad ydynt yn gallu gwneud hynny.

Mae cymorth i wirfoddoli yn nodwedd ganolog o grant Cymorth Trydydd Sector Cymru gan Lywodraeth Cymru a ddefnyddir i gefnogi prosiectau gwirfoddoli ffurfiol sydd â'r nod o recriwtio, cefnogi, hyfforddi a lleoli gwirfoddolwyr newydd mewn prosiectau. Fodd bynnag, dywedodd llawer o ymatebwyr fod y gost ariannol sy'n gysylltiedig â darparu gwasanaeth gwirfoddoli yn rhwystro a bod angen cyllid ar gyfer y tymor hirach.

Ystyriwyd bod lansiad Gwirfoddoli Cymru ym mis Mehefin 2018 yn gam cadarnhaol ar gyfer sefydliadau a gwirfoddolwyr ill dau gan ei fod yn helpu:

- sefydliadau i recriwtio a rheoli gwirfoddolwyr, cofnodi oriau gwirfoddolwyr, cynllunio amserlenni a digwyddiadau, cofnodi hyfforddiant a phrofiadau a llunio adroddiadau defnyddiol
- (darpar) wirfoddolwyr i ddod o hyd i gyfleoedd drwy chwilio am eiriau allweddol neu bellter o'u cartrefi.

Nid oedd pob ymatebydd yn ystyried gwirfoddoli mewn modd cadarnhaol; gan gyfeirio ato fel llafur di-dâl na ddylid ei ddefnyddio i lenwi bylchau yn y gweithlu. Hefyd, amlygodd un ymatebydd ganfyddiadau cyhoeddiad Llywodraeth Cymru, *A review of the basic principles of sustainable community-based volunteering approaches to tackling loneliness and social isolation among older people*, a ddaeth i'r casgliad mai yn anaml y mae cymorth gwirfoddolwyr yn ddigonol ar ei ben ei hun a bod defnyddio staff cyflogedig yn well ar gyfer sicrhau parhad.

Pwysleisiwyd hefyd nad yw'r ymateb i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn dibynnu ar sector gwirfoddol sydd eisoes dan straen wrth geisio bodloni'r galw cynyddol am wasanaethau. Yn lle hynny, mae angen canolbwyntio ar annog caredigrwydd bob dydd a chamau anffurfiol i gryfhau cysylltiadau yn ein cymunedau, yn hytrach na gwirfoddoli yn ffurfiol.

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

Cafwyd 197 o ymatebion i'r cwestiwn hwn gyda llawer o'r ymatebwyr yn ystyried mai'r trydydd sector yw'r brif ffynhonnell cymorth ar gyfer y rhai hynny sy'n teimlo unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol, neu sydd mewn perygl o deimlo hynny. Fe'i hystyrir yn rhan o'r gymuned y mae'n haws mynd ato na gwasanaethau statudol neu swyddogol, ac felly, dyma'r dewis a ffeirir gan lawer o bobl sy'n agored i niwed.

Dyweddodd nifer o ymatebwyr y dylai'r trydydd sector gael mwy o gydnabyddiaeth am y gwaith y mae'n ei wneud. Awgrymwyd y dylid gwrandao ar y cynlluniau presennol ac ymweld â nhw er mwyn galluogi Gweinidogion, swyddogion a chyrrff cyhoeddus i ddysgu am yr effaith y mae eu hymyriadau wedi ei chael o ran lleihau neu atal unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol.

Dyweddodd rhai ymatebwyr fod swyddogaeth y trydydd sector wedi ei chyfyngu gan faterion hygyrchedd, e.e. bod heb drafnidiaeth i fynd i leoliad a'r gweithgareddau yn gorffen yn rhy hwyr pan fo defnyddwyr y gwasanaeth yn poeni am fynd adref yn y tywyllwch.

Dyweddodd mwyafrif llethol yr ymatebwyr fod angen cyllid cynaliadwy tymor hwy (h.y. rhwng tair a phum mlynedd), fel y gall y trydydd sector chwarae rhan gryfach, yn enwedig ar gyfer sefydliadau llai yn y trydydd sector, fel yr argymhellwyd yn adroddiad y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon ym mis Rhagfyr 2017 ar yr unigrwydd a'r ynysigrwydd cymdeithasol a deimlir ymhlith pobl hŷn yng Nghymru. Mae angen seilwaith cadarn ar sefydliadau'r trydydd sector er mwyn recriwtio, hyfforddi, cefnogi a chynnal staff cyflogedig a gwirfoddolwyr; ac mae angen cyllid ar bob un o'r rhain. Amlygwyd, erbyn i gynllun gael ei sefydlu a'i fod yn dechrau gweithio gyda phobl sy'n unig neu ar eu pennau eu hunain, bod y cyllid yn aml yn dod i ben a bod yn rhaid i'r cynllun orffen.

Amlygodd rhai ymatebwyr bwysigrwydd sefydlu corff ymyriadau *o'r hyn sy'n gweithio*, er mwyn galluogi sefydliadau i fod yn ymwybodol o'r gwasanaethau sydd eisoes yn mynd rhagddynt gan werthuso gwasanaethau presennol. Yn gysylltiedig â hyn, dywedodd un ymatebydd fod angen mwy o feddwl cydgysylltiedig er mwyn osgoi dyblygu gwasanaethau.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn ei gwneud hi'n ofynnol i awdurdodau lleol hyrwyddo gwasanaethau anstatudol a darparu cyngor a chymorth ar y gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael. Cwestiynwyd a oedd hyn yn digwydd. Yn yr un modd, sefydlwyd DEWIS Cymru yn dilyn y Ddeddf er mwyn hybu lles. Fodd bynnag, awgrymwyd nad yw'n cael ei ddefnyddio a bod diffyg ymwybyddiaeth ynghylch y gwasanaeth. I helpu i fynd i'r afael â hyn, argymhellodd un ymatebydd fod Llywodraeth Cymru yn ystyried datblygu defnydd ac ymwybyddiaeth o DEWIS ymhellach er mwyn atal, lleihau a gohirio unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar lefel leol, gan weithio gyda rhanddeiliaid allweddol ac annog pob awdurdod lleol i sicrhau bod pobl yn ymwybodol o sut y gallant gael gwybodaeth am grwpiau a gwasanaethau lleol.

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

Cafwyd 153 o ymatebion i'r cwestiwn hwn. Roedd yr holl safbwyntiau a fynegwyd gan yr ymatebwyr yr un fath i raddau helaeth, gan ddweud yn sicr bod gan gyflogwyr a busnesau ran i'w chwarae wrth adnabod a lliniaru unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Dylai cyflogwyr a busnesau wneud mwy i weithredu ac ymgorffori Deddf Cydraddoldeb 2010 yn y gweithle fel bod staff yn teimlo eu bod nhw'n cael eu gwerthfawrogi yn fwy a'u cefnogi am bwy ydynt. Mae'n debyg y bydd gwneud hyn yn eu calonogi ac yn cynyddu cynhyrchiant. Yn gysylltiedig â hyn, dylid gwneud mwy i weithredu ac ymgorffori Deddf Cydraddoldeb 2010 er mwyn sicrhau bod strydoedd mawr, mannau twristiaid ac adeiladau cyhoeddus yn fwy hygrych i bawb, waeth beth yw eu nodweddion gwarchoddedig.

Cafwyd barn y dylai cyflogwyr dreulio mwy o amser yn dod i adnabod eu staff fel pobl â bywydau yn hytrach na chynhyrchwyr nwyddau neu wasanaethau yn unig. Dylent hefyd ddechrau neu barhau â'u darpariaeth cymorth iechyd meddwl yn y gweithle, naill ai'n fewnol neu drwy brynu gwasanaethau, a dylai gofal bugeiliol ymddangos yn fwy blaenllaw mewn trafodaethau staff/rheoli. Dylai rheolwyr a phob aelod o staff gael hyfforddiant ar adegau sbarduno unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, ar ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ac ar faterion sy'n effeithio ar ofalwyr.

Dylai cyflogwyr fod yn gallu nodi gwasanaethau cymunedol lleol a gweithgareddau i'w cefnogi yn ariannol neu i gynnig cymorth iddynt ar ffurf nwyddau megis printio, man cyfarfod, lluniaeth ac ati. Roedd agor safleoedd busnes at ddefnydd cymunedau, mewn trefniadau ar y cyd ag awdurdodau lleol, Byrddau Iechyd Lleol a'r Trydydd sector yn ymateb cyffredin, fel yr oedd y gallu a'r adnoddau i gyfeirio staff i wasanaethau cymorth a gweithgareddau yn y gymuned. Yn gysylltiedig â hyn yw'r farn y dylai cyflogwyr greu cysylltiadau a gweithio gyda gwasanaethau cymunedol er mwyn datblygu cyfeiriadur o wasanaethau a gweithgareddau. Ystyriwyd hyn yn swyddogaeth bosibl i reolwyr Adnoddau Dynol a'r ffyrdd y gellid hwyluso oedd drwy gyfarfodydd un i un a chyfarfodydd tîm a thrwy gyflwyno blychau awgrymiadau staff er mwyn casglu syniadau ar gyfer gweithgareddau yn y gymuned y gall cyflogwyr/ busnesau eu trefnu.

Roedd rhai ymatebwyr yn awgrymu y dylai cyflogwyr ddarparu amser cyflogedig o'r gwaith er mwyn hwyluso cyfranogiad staff mewn gweithgareddau gwirfoddoli ac yn gysylltiedig â'r

farn hon yw'r awgrym bod cyflogwyr yn sefydlu ac yn cynnig credydau bancio amser er mwyn galluogi staff i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol.

Roedd rhai hefyd o'r farn y dylai cyflogwyr sicrhau eu bod yn rhoi cyngor eang i staff cyn ymddeol gan gynnwys cyngor ar sut y gall pobl gymryd rhan yn eu cymunedau, e.e. drwy wirfoddoli. Yn gysylltiedig â hyn yw'r safbwynt bod cyflogwyr yn sefydlu rhwydweithiau i staff sydd wedi ymddeol fel y gall pobl sydd wedi ymddeol gadw cysylltiad â'u gweithleoedd blaenorol, os mai dyna yw eu dymuniad, ac yn gysylltiedig â hyn dylid gwneud mwy i hybu gweithgareddau cymdeithasol yn y gweithleoedd a'r tu allan ac y cedwir cyllideb i alluogi hyn.

Dylai cyflogwyr wneud mwy i hyrwyddo a chefnogi cydbwysedd priodol rhwng bywyd a gwaith gan gynnwys oriau hyblyg a gweithio o gartref wrth gydnabod hefyd y gall dulliau gweithio o'r fath effeithio ar y profiad o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

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

Cafwyd 143 o ymatebion i'r cwestiwn hwn ac roedd y pwyslais ar effaith negyddol newidiadau Llywodraeth y DU i'r system nawdd cymdeithasol, darpariaeth gwasanaethau cyngor, cynnal a chynyddu cymorth i'r trydydd sector a sefydliadau cymunedol, lleihau neu ddileu cost gwasanaethau a gweithgareddau, newid fformiwlaâu ariannu Llywodraeth Cymru a chynyddu lledaeniad y cyllid sydd ar gael er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol gydag amrywiaeth ehangach o ffrydiau arian.

Roedd llawer o'r farn y dylai Llywodraeth Cymru wneud mwy i lobio Llywodraeth y DU/ Yr Adran Gwaith a Phensiynau ynghylch effaith y broses o gyflwyno Credyd Cynhwysol a 'diwygiadau lles' eraill megis y 'dreth ystafell wely' a Chredyd Treth Gwaith ar ansawdd bywyd pobl, gan gydnabod ymchwil diweddar Sefydliad Joseph Rowntree sy'n disgrifio tlodi pan fo adnoddau unigolyn ymhell islaw ei anghenion sylfaenol, gan gynnwys yr angen i gymryd rhan yn y gymdeithas.

Roedd rhai o'r farn y dylai Llywodraeth Cymru wneud mwy i gefnogi presenoldeb Canolfannau Cyngor ar Bopeth ac asiantaethau cyngor a gwasanaethau eraill ledled Cymru (megis Age Cymru), er mwyn galluogi pobl i gael cyngor ar eu hawliau. Yn gysylltiedig â hyn dylid gwneud mwy i gefnogi gwasanaethau sy'n rhoi cyngor ar gynllunio ariannol a chyllidebu, er mwyn paratoi a galluogi pobl i ofalu am eu harian yn well ac y dylid gwneud mwy i gefnogi'r cynlluniau 'cynyddu incwm' ar gyfer pobl hŷn, sy'n nodwedd o'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn, er mwyn rhoi cyngor iddynt a'u galluogi i hawlio'r cymorth nawdd cymdeithasol y mae ganddynt hawl iddo megis Credyd Pensiwn.

Thema gyffredin arall oedd y dylai Llywodraeth Cymru gynyddu cymorth ariannol i'r trydydd sector a sefydliadau cymunedol sy'n gweithio gyda phobl yn ein cymunedau. Barn gyffredinol oedd mai'r trydydd sector sy'n tueddu i ryngweithio fwyaf â phobl yn ein cymunedau a'u bod nhw'n ymddiried ynddo. Yn gysylltiedig â hyn yw'r syniad y dylai Llywodraeth Cymru hwyluso datblygiad rhwydwaith bancio amser ledled Cymru.

Awgrymwyd hefyd y dylai Llywodraeth Cymru wneud mwy i hwyluso darpariaethau gweithgareddau a chludiant am ddim neu'n rhad, trwy gymorthdaliadau, er mwyn galluogi mwy o bobl o fwy o leoedd a chefnidiroedd i gymryd rhan mewn mwy o agweddau ar fywyd. Yn gysylltiedig â hyn dylid gwneud mwy i ddileu stigma tlodi trwy alluogi pawb i gymryd rhan mewn gweithgareddau a defnyddio trafndiaeth, nid y rhai sy'n dlawd yn unig.

Barn arall oedd y dylai Llywodraeth Cymru newid fformiwlâu cyllid y byrddau iechyd lleol a'r awdurdodau lleol fel nad ydynt wedi'u seilio'n gyfan gwbl ar boblogaeth, ond eu bod nhw'n cynnwys amddifadedd fel mesur o'r anghenion lleol. Byddai gwneud hyn yn darparu dosbarthiad cyllid sy'n fwy cywir ac wedi ei dargedu.

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

Cafwyd 157 o ymatebion i'r cwestiwn hwn a chodwyd nifer o faterion a themâu. Awgrymodd llawer o ymatebwyr swyddogaeth i Lywodraeth Cymru wrth hwyluso cydnerthedd cymunedol, ond dywedodd nifer tebyg o ymatebwyr fod cydnerthedd cymunedol yn cael ei ddatblygu a'i gynnal orau mewn ardaloedd lleol.

Cafwyd barn gref y dylai Llywodraeth Cymru barhau â chymorth a'i ymestyn i raglenni a ariennir sydd eisoes yn bodoli megis Heneiddio'n Dda yng Nghymru a thrafnidiaeth gyhoeddus a chymunedol cymorthdaledig. Codwyd rhai pryderon ynghylch cau Cymunedau yn Gyntaf ac nad oedd unrhyw gynllun priodol wedi ei gyflwyno yn ei le. Codwyd rhai pryderon hefyd y dylai Llywodraeth Cymru a chyrrff chyllido eraill ystyried darparu 'cyllid sbarduno' i grwpiau cymunedol er mwyn datblygu a phrofi syniadau ar gyfer gweithgareddau mewn ardaloedd lleol, a chynnwys cymalau gwerth cymdeithasol yn y dogfennau contract/tendr rhwng awdurdodau lleol/Byrddau Iechyd/darparwyr cyllid a'r rhai sy'n ceisio darparu gwasanaethau a gweithgareddau yn y cymunedau.

Dywedodd llawer o ymatebwyr mai sefydliadau cymunedol, lleol sydd yn y sefyllfa orau i nodi sut y dylid cefnogi eu hardaloedd ar sail ddaearyddol neu ddiddordeb cyffredin. Yn gysylltiedig â hyn dylid gwneud mwy i ddatblygu Asedau Cymunedol, lle gellir defnyddio eiddo cyhoeddus ac adeiladau'r sector preifat at ddibenion cymunedol. Gellir defnyddio lleoliadau megis ysgolion, tafarndai, adeiladau swyddfa, neuaddau pentref, eiddo eraill y cyngor ac ati, y tu allan i oriau ar gyfer gweithgareddau a phrosiectau sy'n dod â phobl ynghyd: mae cymunedau cryfion yn anodd eu creu heb leoedd ffisegol i gwrdd. Hefyd, yn hyn o beth, dylai Llywodraeth Cymru a'r awdurdodau lleol wneud mwy i atal yr adeiladau hyn rhag cau, a dylid gwneud mwy i gydnabod bod pobl yn asedau, â sgiliau a gwybodaeth yn hytrach na phobl sy'n broblem, neu sydd â phroblemau. Mae llawer o ymatebwyr yn cysylltu'r pwynt olaf hwn â'r syniad o fancio amser a chredydau amser.

Roedd cefnogaeth eang ar gyfer modelau cymorth y Groes Goch Brydeinig a 'Cysylltydd Cymunedol' Cydlynu Ardal Leol. Profwyd bod y gwasanaethau wedi gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl mewn cymunedau. Dylid buddsoddi mwy yn y mathau hyn o wasanaethau. Yn gysylltiedig â hyn yw'r syniad o ddatblygu'r cysyniad o 'Hyrwyddwyr Cymunedol' neu 'Lysgenhadon Cymunedol', a ariennir efallai gan fusnesau i weithio ar draws sectorau ar lefel gymunedol, leol.

Awgrym arall oedd y dylid sicrhau mwy arian ar gyfer cefnogi dysgu i oedolion/dysgu gydol oes, nid mewn cysylltiad â sgiliau a chyflogadwyedd yn unig, ond hefyd at ddibenion rhyngweithio cymdeithasol a chadw'r ymennydd yn brysur. Hefyd, dylid gwneud mwy o ddefnydd o fentrau cymdeithasol a darpariaethau cyd-gynhyrchiol Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, gan gydnabod bod yr atebion mwyaf cynaliadwy mewn cymunedau yn cael eu cynllunio a'u darparu orau gan y bobl sy'n byw ynddynt.

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

Cafwyd 138 o ymatebion i'r cwestiwn hwn. Yn gyffredinol, roedd cefnogaeth eang, glir ar gyfer y dull arfaethedig a oedd yn cydnabod pwysigrwydd dull gydol oes, ymyrraeth gynnar a mesurau ataliol sy'n ceisio mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol o'r dechrau, ac ar y llaw arall, yr angen i ganolbwyntio ar gymorth i'r rhai sy'n dioddef unigrwydd parhaol. Codwyd rhai materion penodol, fodd bynnag, fel meysydd ar gyfer ystyriaeth ychwanegol yn y strategaeth derfynol.

Er mwyn i'r strategaeth derfynol gael ei chyflawni'n llwyddiannus, bydd angen arian digonol arni o bob rhan o Lywodraeth Cymru er mwyn cefnogi'r camau gweithredu y mae'n eu hargymell, ar draws y sectorau amrywiol a fydd yn ei gweithredu. Yn gysylltiedig â hyn yw'r safbwynt y dylid cael grŵp o dan arweiniad Gweinidogol neu dasglu/comisiwn er mwyn goruchwyllo gweithrediad y strategaeth.

Teimlwyd hefyd y dylid cael swyddogaethau sydd wedi eu diffinio mewn cysylltiad â chyflenwi strategaeth ar gyfer Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus, y Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol a'r gwahanol fforymau sy'n cynghori ac yn goruchwyllo gwaith trydydd sector a chyhoeddus amrywiol yn ein cymunedau. Yn gysylltiedig â hyn yw'r farn y dylai'r strategaeth symud oddi wrth gael ei hystyried yn fater iechyd a gofal cymdeithasol i fod yn fwy o fater datblygu a gwella seilwaith cymunedol.

Dylid rhoi mwy o bwyslais ar swyddogaeth cymunedau o ran ymateb i'w hanghenion eu hunain, trwy brosesau cyd-gynhyrchu a sut y gellir eu cefnogi i'w helpu eu hunain, fel y bydd y bobl ynndynt yn cael eu hystyried yn asedau â sgiliau a gwybodaeth i'w cynnig.

Dylid rhoi digon o le yn y strategaeth derfynol i brofiadau pobl o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a sut y maent wedi cael cymorth gan wasanaethau a gweithgareddau. Ni ellir rhoi digon o bwys ar gryfder tystiolaeth bersonol. Yn gysylltiedig â hyn yw'r farn y dylid cyhoeddi enghreifftiau o arferion llwyddiannus ochr yn ochr â'r strategaeth.

Dylid rhoi rhagor o bwyslais ar gyfrifoldeb unigol a chymdeithasol pobl tuag at ei gilydd, ac mewn cymunedau, gan gefnogi diwylliant o fod yn gymdogol ac yn garedig mewn cymdeithas ofalgar. Yn gysylltiedig â hyn yw'r farn mai'r pwyslais mwyaf priodol ar gyfer y strategaeth fyddai camau cynhwysol sy'n bodloni anghenion pawb.

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

Cafwyd 133 o ymatebion i'r cwestiwn hwn gydag enghreifftiau o ymyraethau eang amrywiol. Roedd y rhain yn cynnwys grwpiau neu glybiau bach lleol, a hefyd mentrau neu raglenni sy'n gweithredu ar raddfa fwy sy'n gweithredu yn rhanbarthol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol.

Er bod yr ymatebwyr wedi nodi nifer sylweddol o ymyriadau/gweithgareddau sy'n digwydd ledled Cymru a all helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, nododd rhai nad oeddent yn ymwybodol o'r hyn a oedd ar gael yn lleol, neu sut i gael gafael ar wybodaeth neu wasanaethau.

Neges gyffredin arall oedd bod gormod o fentrau yn methu â chyflawni eu nod gan nad ydynt yn gynaliadwy a bod angen cyllid tymor hwy arnynt.

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

Cafwyd 174 o ymatebion i'r cwestiwn hwn, ac esboniodd llawer o ymatebwyr nad yw nifer sylweddol o bobl byth yn adnabod eu hunain yn bobl sy'n dioddef unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol, ac felly mae hyn yn rhwystr allweddol o ran sut yr ydym yn eu mesur.

Awgrymodd rhai ymatebwyr fod angen mesur unigrwydd ac ynysigrwydd yn ôl pob nodwedd, gan nodi profiadau pobl hŷn, iau, anabl, pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, pobl Lesbiaidd, Hoyw, Ddeurywiol a Thrawsrywiol, a phobl â gwahanol grefyddau ac ati.

Yn ogystal â'r Arolwg Cenedlaethol, awgrymwyd yn aml y gellid casglu gwybodaeth am unigrwydd gan feddygon teulu a gwasanaethau iechyd eraill er mwyn cael darlun mwy arferol, gan ddangos tueddiadau neu feysydd lle mae unigrwydd ac ynysigrwydd yn fwy cyffredin. Fodd bynnag, gwnaed y pwynt nad oedd canfod y broblem yn ddigon, bod angen i feddygon teulu wedyn allu helpu unigolion i ddod o hyd i atebion. Awgrym arall oedd y gellid cynnwys cwestiwn ynghylch y materion hyn ar ffurflenni'r Dreth Gyngor.

Rhoddyd amrywiaeth o enghreifftiau o raddfeydd unigrwydd presennol gan gynnwys mesur unigrwydd y Swyddfa Ystadegau Gwladol sy'n seiliedig ar fesur unigrwydd Prifysgol California, Los Angeles (UCLA).

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

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

Cafwyd 171 o ymatebion i'r cwestiwn hwn. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr o'r farn na fyddai ein dull arfaethedig o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd yn arwain at unrhyw effeithiau negyddol ar gyfleoedd pobl i ddefnyddio'r Gymraeg ac ar beidio â thrin y Gymraeg yn llai ffafriol na'r Saesneg.

Cafwyd barn gref y dylai gwasanaethau sy'n ceisio helpu pobl i beidio â dioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol fod ar gael yn y ddwy iaith, a gwnaed y pwynt fod pobl â dementia yn colli'r gallu i gyfathrebu mewn unrhyw iaith heblaw eu mamiaith yn eithaf aml. Mae'r gallu i gyfathrebu yn hanfodol i'r unigolyn hwnnw a'i les.

Nododd un ymatebydd fod diffyg staff sydd wedi eu hyfforddi'n ddigonol ac â sgiliau Cymraeg mewn cartrefi gofal wedi arwain at gleifion yn symud ymaith (dros 60 milltir) i gael gofal gan staff sy'n siarad Cymraeg.

Gwnaed awgrymiadau ynglŷn â sut y gellid annog defnydd o'r Gymraeg mewn cymunedau, gan gynnwys dosbarthiadau Cymraeg a all fod yn ffordd ei hun o ddod â phobl sy'n dioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol at ei gilydd.

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

Cafwyd 123 o ymatebion i'r cwestiwn hwn, a barn gyffredin bod unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn faterion personol iawn a'u bod yn unigryw i bob unigolyn. Mae gwahanol achosion a gwahanol ganlyniadau i bob unigolyn. Mae cyfathrebu â phobl yn yr iaith y maent yn gyfforddus ynddi yn allweddol o ran helpu i oresgyn y materion hyn, ac ailgysylltu a gwneud cysylltiadau newydd.

Awgrymwyd y dylai siaradwyr Cymraeg gael cymaint o gyfle i elwa ar y strategaeth ac unrhyw ymgyrchoedd, gweithredoedd neu fentrau sy'n gysylltiedig â hi â phobl ddi-Gymraeg.

Dylai'r dull arfaethedig ystyried siaradwyr Cymraeg fel grŵp a allai fod mewn perygl oherwydd unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol. Gallai cysylltu'r strategaeth â'r ymgyrch "Mwy na Geiriau / More than Just Words" roi gwell cymorth i gleifion yn ystod cyfnodau o salwch. Gweithio gyda sefydliadau cyfrwng Cymraeg sefydledig, h.y. yr Urdd, Menter Iaith, Mudiad Meithrin ac ati, a'u cefnogi i ddarparu cymorth a chyfleoedd i blant a all fod mewn perygl o unigrwydd neu ynysigrwydd oherwydd eu sgiliau iaith datblygedig.

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

Cafwyd 46 o ymatebion i'r cwestiwn hwn a chodwyd amrywiaeth o faterion a oedd yn cynnwys sut yr ydym yn adnabod ac yn cefnogi'r rhai hynny sy'n unig ac ar eu pennau eu hunain yn barhaol, swyddogaeth Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus o ran mynd i'r afael â'r materion hyn, a phwysigrwydd gwella'r amgylchedd adeiledig o ran creu a chynnal, a gallu defnyddio manau cyhoeddus. Ystyriwyd bod profi a gwerthuso cynlluniau ac atebion yn bwysig iawn hefyd o ran derbyn darparwyr gwasanaethau cyhoeddus a chwmnïau sy'n darparu atebion.

Adborth o ddigwyddiadau ymgysylltu'r ymgynghoriad

Cynhaliodd Llywodraeth Cymru bedwar digwyddiad ymgysylltu yng Nghaerfyrddin, Casnewydd, Wrecsam a Llandrindod rhwng mis Tachwedd 2018 a mis Ionawr 2019. Cafwyd presenoldeb da wrth i fwy na 200 o randdeiliaid yn cynrychioli amrywiaeth o wahanol ddiddordebau ddod i'r digwyddiadau. Gofynnwyd i'r cyfranogwyr ystyried a thrafod y cwestiynau canlynol:

- C1. Beth yw eich profiad chi o Unigrwydd ac Ynysigrwydd?
- C2. Pa gamau gweithredu y mae angen eu cymryd i ddatblygu cydnerthedd cymdeithasol a chefnogi cymunedau? Gan bwyl?
- C3. Sut y gellir rhoi i blant a phobl ifanc y sgiliau i sefydlu a chynnal cysylltiadau cymdeithasol ystyrlon?

C4. Beth arall y gall Llywodraeth Cymru ei wneud i annog pobl i wirfoddoli?

C5. Sut y gall y trydydd sector fod â rhan gryfach wrth gynorthwyo i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd? Beth y gall Llywodraeth Cymru a chyrrff cyhoeddus eraill ei wneud i gefnogi hyn?

C6. Beth yw swyddogaeth Llywodraeth Cymru wrth fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol?

Mynegwyd rhai themâu cyffredin yn yr adborth i'r cwestiynau a nodir y rhain isod.

Yr Amgylchedd Adeiledig

- Mae angen i awdurdodau lleol/cynghorau tref a chymuned ystyried yr amgylchedd adeiledig mewn cymunedau, gan sicrhau bod mannau i gwrdd er enghraifft canolfannau cymunedol, llyfrgelloedd, adeiladau cyngor, a bod toiledau cyhoeddus ar gael.
- Mae angen i Lywodraeth Cymru gefnogi banciau lleol, swyddfeydd post, ysgolion, toiledau cyhoeddus ac ati i aros ar agor.
- Creu lleoedd hygyrch, diogel i bobl gyfarfod – rhieni â phlant, pobl ifanc, pobl anabl a grwpiau eraill.
- Cynllunio – cyfleusterau cymunedol / cymdeithasol mewn datblygiadau newydd, h.y. siop gornel, tafarn, canolfan gymunedol, parc, llwybrau bysiau. Gall pethau dyfu'n naturiol ar lefel llawr gwlad wedyn.
- Defnyddio technoleg i helpu i dargedu unigrwydd ac ynysigrwydd ond bod yn ymwybodol nad yw'n gweithio i bawb ac y ceir problemau mynediad.
- Mae angen i Lywodraeth Cymru / awdurdodau lleol / iechyd / trydydd sector ddatblygu gwasanaethau cwbl gydweithredol, wedi'u cydleoeli, â'r gallu i gael gafael ar wybodaeth ar y cyd. O hyn, gallwn ddatblygu seilwaith cryf a gwasanaethau trafniadaeth sy'n estyn allan i bobl yn eu cartrefi neu'n darparu trafniadaeth gefnogol.
- Dylid rhannu cyllid er mwyn darparu gwasanaethau o ddewis mewn cymunedau, h.y. llyfrgelloedd, hamdden, clybiau ieuencid, gwasanaethau perthynol i iechyd – ciropodyddion, deintyddion, optegwyr. Ceir llawer o adnoddau ond mae angen i sefydliadau weithio gyda'i gilydd
- Annog rhannu gwybodaeth â phartneriaid strategol, i gasglu tystiolaeth ar gyfer yr hyn sy'n digwydd a'r hyn sy'n gweithio ledled Cymru.

Trafnidiaeth

- Mae angen i Lywodraeth Cymru / awdurdodau lleol wella gwaith cynllunio trafniadaeth a darparu llwybrau hygyrch ac mae angen cynnig cymorth i strydoedd mawr drwy fod â thrafnidiaeth hygyrch i ganol dinasoedd.
- Mae plant mewn ardaloedd gwledig yn ynysig iawn heb fod trafniadaeth ar gael.
- Gwellu cysylltiadau trafniadaeth – integreiddio bysiau llai o bosibl mewn mannau lle nad oes llawer o alw.
- Hyfforddiant teithio – magu hyder, sut i ddefnyddio amserlenni, cynyddu maint y ffont ar amserlenni.
- Cynyddu trafniadaeth gymunedol.
- Defnyddio bysiau ysgol gyda'r nos ac ar benwythnosau.

Tai

- Mae angen i awdurdodau lleol sicrhau bod ystadau tai yn ddiogel.
- Mae angen i swyddogion cynllunio awdurdodau lleol ddefnyddio cytundebau adran 106 i gynnwys cyfleusterau cyfarfod ar ystadau newydd.
- Mae angen i amrywiaeth o wahanol fathau o dai fod ar gael i bobl o bob oed a phob sefyllfa.
- Mae angen llety ymddeol gwell a mwy deniadol, i'w rentu a llety preifat.
- Hwyluso byw rhyng-genedlaethol drwy gynlluniau tai a rennir.
- Mae angen gwella llety byw â chymorth.
- Sicrhau tai gwell ar gyfer pobl ifanc sy'n gadael gofal gyda chyfleusterau a rhwydweithiau ar gyfer gwneud / cynnal grwpiau ffrindiau.

Gwirfoddoli

- Mae angen i Lywodraeth Cymru gefnogi'r trydydd sector i gynorthwyo a hyfforddi gwirfoddolwyr. Creu strwythur gwerth ym maes gwirfoddoli. Cydnabod Bagloriaeth Cymru a chefnogi cyfleoedd gwirfoddoli y tu allan i Gymru.
- Mae angen i Lywodraeth Cymru annog cynlluniau gwirfoddoli / cyfeillio / ymadweithio cymdeithasol / cefnogi / cynorthwyo.
- Swyddogaeth cyflogwyr wrth annog gweithwyr i wirfoddoli.

Addysg

- Adolygu'r cwricwlwm addysg i adlewyrchu'r angen i ystyried unigrwydd ac ynysigrwydd.
- Rhannu sgiliau / cyfeillio rhyng-genhedlaeth – gallai hyn fod yn rhan o'r cwricwlwm.
- Dylai'r cwricwlwm ysgol gynnwys sgiliau bywyd bob dydd, ymadweithio cymdeithasol.
- Ailgyflwyno grwpiau dysgu teuluol i addysgu sgiliau ymdopi. Addysgu rhieni er mwyn i blant adlewyrchu arferion da.
- Mae angen i blant a phobl ifanc ddeall pwysigrwydd bod yn agored / hunanymwybodol a rhannu profiadau a gwersi a ddysgwyd.
- Mae angen i athrawon gael eu haddysgu am ddulliau o fod yn wybodus am drawma.
- Dileu'r pwysau i "gyflawni" a bod â chymwysterau a gydnabyddir drwy wirfoddoli/chwaraeon.

Arall

- Mae angen i Lywodraeth Cymru gyfathrebu mai cyfrifoldeb pawb yw unigrwydd ac ynysigrwydd.
- Mae angen i awdurdodau lleol rymuso cymunedau i nodi problemau ac atebion / defnyddio cryfderau cymunedau.
- Dylai fod gan bobl ifanc hobiau i ehangu eu cylch cymdeithasol.
- Mae angen lleoedd diogel ar bobl ifanc i gwrdd, fel canolfannau galw heibio, clybiau ieuenctid / gweithgareddau / clybiau eglwysi.
- Cefnogi rhagnodi cymdeithasol.
- Mae angen i Lywodraeth Cymru fynd i'r afael â biwrocratiaeth a bod yn llai awyddus i osgoi risg er mwyn hwyluso ymatebion yn y gymuned i unigrwydd ac ynysigrwydd.
- Dylid defnyddio credydau amser ar gyfer bwyd / dillad / nwyddau hanfodol yn ogystal â gweithgareddau cymdeithasol

- Gwneud unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn rhan o ymgyrch iechyd cyhoeddus a chodi ymwybyddiaeth o symptomau'r ddau.
- Mae angen i Lywodraeth Cymru beidio ag ariannu prosiectau tymor byr.
- Mae angen i Lywodraeth Cymru annog cronfeydd ar y cyd rhwng awdurdodau lleol / iechyd / y trydydd sector. Bydd hyn yn caniatáu ar gyfer dull cydgyssylltiedig o ariannu.

Datganiad Camau Nesaf

Rydym yn ddiolchgar i bawb a gymerodd yr amser i ymateb i'r ymgynghoriad a byddwn yn ceisio ystyried y rhain, a'r adborth o'r digwyddiadau ymgysylltu, wrth inni ddatblygu ein hymateb trawslywodraethol dros y misoedd nesaf. Byddwn hefyd yn parhau i ymgysylltu â phartneriaid allanol yn rhan o'r broses honno.

Fel y nodwyd gennym yn y ddogfen ymgynghori, mae mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn **her hirdymor** a strategaeth Llywodraeth Cymru fydd y **cam cyntaf** wrth fynd i'r afael â'r problemau hyn, ac rydym yn gwybod eu bod yn gymhleth a'u bod yn effeithio ar wahanol grwpiau o bobl.

Roedd y bobl hynny a ymatebodd yn cymeradwyo'n gryf y dull a nodwyd gennym yn y ddogfen ymgynghori felly pwyslais allweddol yn y strategaeth fydd dulliau sy'n lleihau'r risg ac sy'n atal unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol neu sy'n ymyrryd yn gynnar, cyn i'r ddau ymwreiddio. Mae'r rhain yn cynnwys annog pobl i ddeall yr hyn sy'n sbarduno unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a datblygu cadernid emosiynol a seicolegol er mwyn eu galluogi i ymdopi ac ymateb. Fodd bynnag, mae angen inni hefyd sicrhau bod cymorth ar gael ar gyfer y bobl hynny sydd eisoes yn dioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol cronig, neu sydd, er gwaethaf eu hymdrechion gorau, yn mynd felly a'n bwriad yw sicrhau bod hyn hefyd yn nodwedd o'r ddogfen.

Bydd y strategaeth yn cynnwys nifer o bolisiau trawsbynciol er budd pawb yn y gymdeithas, ynghyd ag ymyraethau mwy pwrpasol a all gefnogi pobl pan fyddant mewn mwy o berygl yn sgil adegau sbarduno penodol yn eu bywydau.

Bydd hefyd yn nodi ein hymrwymiad i ymwreiddio unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol fel ystyriaethau ar draws polisi llywodraeth, gan gydnabod yr ystod eang o ffactorau sy'n gallu gwaethygu'r teimladau hyn a chefnogi lles a chydnerthedd cymdeithasol pobl. Yn yr un modd ag yr ydym yn deall pwysigrwydd gofalu am ein hiechyd meddwl a'n hiechyd corfforol, mae'n rhaid inni ofalu am ein hiechyd cymdeithasol a chynllunio ar ei gyfer, a deall bod hyn yn allweddol i'n lles. Felly rydym hefyd yn dymuno gweithio gyda phartneriaid i ysgogi sgwrs genedlaethol ynghylch unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol i godi ymwybyddiaeth o'u heffaith a lleihau'r stigma.

Ynghyd ag unrhyw sgwrs genedlaethol, bydd y strategaeth yn amlygu pwysigrwydd perthnasoedd cymdeithasol i iechyd a lles pobl. Rydym yn dymuno i'r gymdeithas gyfan gydnabod pwysigrwydd lles cymdeithasol a chymryd camau gweithredu i hybu a gwella perthnasoedd cymdeithasol pobl. Bydd yr ymrwymadau yn y strategaeth felly yn ceisio darparu mwy o gyfleoedd i bobl gael cyswllt cymdeithasol.

Bydd y ddogfen yn nodi'r rhan y gall Llywodraeth Cymru ei chwarae a sut y gall weithio gydag eraill megis iechyd, awdurdodau lleol a'r trydydd sector i wella'r modd y mae sefydliadau a gwasanaethau yn cysylltu pobl sydd mewn perygl o ddioddef unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gan gynnwys ei gwneud yn haws i gael gafeal ar wybodaeth am

grwpiau gweithgareddau a chymorth cymunedol lleol. Byddwn hefyd yn ystyried beth arall y gellid ei wneud i rannu arferion da, ynghyd â nodi enghreifftiau o'r gwaith rhagorol sydd eisoes ar y gweill ledled Cymru i greu ein gweledigaeth o gymunedau cryf a chysylltiedig.

Nodwedd arall o'r strategaeth fydd pwysigrwydd seilwaith cymunedol da. Roedd pwysigrwydd gallu defnyddio manau cymunedol yn thema a godwyd yn aml yn ymatebion yr ymgynghoriad. Nodwyd trafndiaeth hefyd gan yr ymatebwyr, yn ogystal ag effaith cynllunio cymdogaethau da a chynllunio tai fel agweddau pwysig. Amlygwyd seilwaith digidol hefyd fel dull allweddol o ddod â phobl at ei gilydd pan nad ydynt yn gallu bod yn yr un man.

Byddwn yn ystyried felly y rhan y gall Llywodraeth Cymru ei chwarae wrth helpu cymunedau i wneud defnydd o asedau cymunedol na chânt eu defnyddio ddigon, sut y gallwn ni greu rhwydwaith trafndiaeth sy'n cefnogi cysylltiadau cymdeithasol pobl yn well, sut y gellid ystyried ymdeimlad o gymuned yn rhan o gynllunio a dylunio datblygiadau tai a chymunedol a swyddogaeth technoleg ddigidol wrth helpu pobl i gysylltu ag eraill.

Mae'r dystiolaeth sydd ar gael ym maes unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn dal i ddatblygu, a bydd y strategaeth yn cynnwys ymrwymiad i archwilio gyda phartneriaid sut y gallwn wella'r dystiolaeth sydd ar gael yng Nghymru er mwyn deall yn well yr hyn sy'n achosi unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, eu heffeithiau a'r hyn sy'n gweithio er mwyn mynd i'r afael â nhw. Bydd hyn yn helpu i lywio a llunio polisi llywodraeth yn y dyfodol.

Atodiad 1

Cafwyd 234 o ymatebion i'r ymgynghoriad. Rhestrir isod yr ymatebwyr a roddodd eu caniatâd iddynt gael eu hadnabod.

Abbeyfields
ADSS Cymru
Addysg Oedolion Cymru
Age Connects Caerdydd a'r Fro
Age Connects Gogledd Ddwyrain Cymru
Age Cymru
Age Cymru, Gwynedd a Môn
Alcohol Change UK
Anabledd Cymru
Anabledd Dysgu Cymru
Andrew Currie
Anne Marie Little
Annie James
Atal Digartrefedd Pobl Ifanc Cymru
Barnardo's
B Griffiths
Boots UK
Bus Pass Explorers
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan –dau ymateb
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr – dau ymateb
Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
Bwrdd Iechyd Addysg Powys
Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg – dau ymateb
Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Byddin yr Iachawdwriaeth
Byw Nawr
Caniad
Canolfan Cydweithredol Cymru
Canolfan Feddygol Ffordd Nantgarw - Caerffili
Carl Hussey
Carol Beaumont
Cartrefi Cymunedol Cymru
Cartref Preswyl Orchard House
Carys Williams
Cefnogaeth Canser Macmillan
Ceri Higgins
Chrissie Wilson
Chwarae Cymru
CLILC

Cludiant Cymunedol (Y Rhyl)
Coleg Brenhinol Meddygon Teulu Cymru
Coleg Brenhinol y Seiciatryddion yng Nghymru
Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol
Comisiynydd Plant Cymru
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Conwy Connect
Credydau Amser Tempo
Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol
Cwmnïau Cymdeithasol Cymru
Cyddfederasiwn y GIG yng Nghymru
Cydweithfeydd a Chwmnïau Cydfuddiannol Cymru
Cylch Trafod i Bobl Hŷn Rhondda
Cymdeithas Alzheimer's
Cymdeithas Cludiant Cymunedol
Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain
Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro – pedwar ymateb
Cymdeithas Henoed Prydain
Cymdeithas MS Cymru
Cymdeithas Sefydliadau Cludiant Cymunedol Sir Benfro
Cymdeithas Seicolegol Prydain
Cymorth Cymru
Cynghrair Pobl Hŷn/ Dros 50 Caerffili
Cynghrair Gwirfoddol Torfaen
Cyngor ar Bopeth
Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili
Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy
Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen
Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen – Cyslltwr Cymunedol
Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf
Cyngor Bwrdeistref Sir Benfro
Cyngor Cymru i'r Deillion
Cyngor Cymuned Abertyleri a Llanhilledd
Cyngor Cymuned Llantrisant
Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru
Cyngor Gwynedd
Cyngor Ieuenctid Sir Y Fflint
Cyngor Sir Abertawe
Cyngor Sir Ceredigion
Cyngor Sir Y Fflint
Cyngor Tref Y Barri
Cyngor Trydydd Sector Caerdydd a Diverse Cymru
Defnyddwyr Bysiau Cymru
E.James

Emyr2esgairllyn
Estyn
Ffederasiwn Cenedlaethol Sefydliadau'r Merched Cymru
Fferylliaeth Gymunedol Cymru
Fforwm Gofal Cymru
Fforwm Polisi Conffederasiwn GIG Cymru
Fforwm Rhieni a Gofalwyr Cymru Gyfan
Fforwm Strategaeth 50+ Bro Morgannwg
Frank Long
Glandwr Cymru - Yr Ymddiriedolaeth Camlesi ac Afonydd yng Nghymru
Gofal Canser Tenovus
Gofal Cymdeithasol Cymru
Gofalwyr Cymru
Grŵp Partneriaeth Trydydd Sector Y Fflint
Grŵp Prif Swyddogion Ieuenctid Cymru
Grŵp Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych
Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Mawrhydi yng Nghymru
Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Caerdydd
Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol
Gwasanaethau Gwirfoddol Cyngor Castell-nedd Porth Talbot
Gwasanaethau Gwirfoddol Morgannwg
Gweithredu dros Blant
Gwneud Ar-lein Sir Y Fflint
Gwyn Jones
Hafal
Happy Snappers
Heddlu De Cymru
Helen Bird
Helen Flowers
HomeStart UK
Humanists UK
Iechyd Cyhoeddus Cymru
James
Jean
Judith Evans
Judith Pritchard
Julie Jones
Kate Batten
Keith Young
Kirsty Tudor
Llenyddiaeth Cymru
Together for Short Lives
Mantell Gwynedd
Marie Curie

Mars Petcare
Mencap Cymru
Meysydd Chwarae Cymru
Mind Cymru
Mr a Mrs Aldridge
Mudiad Gwirfoddol Dinas Powys
NatWest
Parkinson's UK Cymru
Paul Meller
Peter Varley
Peter Wynne
Plant yng Nghymru – sylwadau gan blant a phobl ifanc
Pobl yn Gyntaf Cymru Gyfan
Pobl yn Gyntaf Rhondda Cynon Taf
Pobl yn Gyntaf Sir Benfro
Prifysgol De Cymru
Psychologists for Social Change
Rainbow Casnewydd
Ramblers Cymru
Relate
Rhwydwaith Banc Amser Sir Benfro
Rhwydwaith Cydraddoldeb Menywod Cymru
Royal College of Nursing Wales
RNIB Cymru
Samaritans Cymru
Sarah-Jane Betteridge
Sefydliad Cadwraeth
Sefydliad Dysgu a Gwaith
ShedNet Cymru
Siediau Dynion Caerdydd
Siediau Dynion Cymru
Stephen Sims
Stonewall Cymru
Stoke Association Wales
Sybil Green
Tai Calon Tai Cymunedol Cyf.
Talwrn
Theatr Realiti
Tîm Anabledd Oedolion Cyngor Sir Powys
Triniaeth Deg i Fenywod yng Nghymru
UK Institute of Applied Ontology
Undeb Amaethwyr Cymru
Vic Brown
Y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia, Prifysgol Abertawe

Y Groes Goch Brydeinig yng Nghymru
Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol
Y Lleng Brydeinig Frenhinol
Ymddiriedolaeth Carnegie y DU
Ymddiriedolaeth GIG Felindre
Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru
Yr Eglwys yng Nghymru
Yr Ymgyrch i Ddileu Unigrwydd