

Gyda'n Gilydd drwy Adegau Anodd

Pŵer cymuned i gefnogi lles meddyliol
ledled y DU

Uchafbwyntiau Ymchwil
Hydref 2021



in partnership with



Prif Ganfyddiadau'r Ymchwil

Mae'r Co-op yn ffurfio partneriaeth gyda Mind, SAMH (Cymdeithas Iechyd Meddwl yr Alban) ac Inspire i ddod â chymunedau at ei gilydd er mwyn gwella lles meddyliol ac adeiladu gwytnwch. Comisiynwyd ymchwil [Gyda'n Gilydd drwy Adegau Anodd](#) gan y Bartneriaeth er mwyn datblygu ein dealltwriaeth o beth sy'n gwneud cymunedau gwydn o safbwynt meddyliol.

Mae'r ymchwil yn taflu goleuni newydd ar rôl hanfodol cymunedau wrth gefnogi lles meddyliol. Mae mwy o bobl yn chwarae rhan weithredol yn eu cymuned yn golygu bod mwy o rwydweithiau cefnogi ar gael i'r rhai sydd eu hangen fwyaf. Boed yn weithredoedd bach o garedigrwydd tuag at bobl eraill, neu wirfoddoli yn eich cymuned, gall helpu pobl eraill fod yn ffordd dda iawn o wella eich lles meddyliol chi eich hun a phobl eraill.

Canfu'r ymchwil bedwar ffactor hollbwysig sy'n adeiladu gwytnwch unigolion a chymunedau:

- 1. Hybiau cymunedol a rhwydweithiau'r sector gwirfoddol.** Mae'r rhain yn caniatáu i bobl adeiladu cysylltiadau, bod yn weithredol yn lleol a darparu mynediad at gefnogaeth iechyd meddwl. Mae rhwydwaith lleol cryf o fudiadau sector gwirfoddol yn helpu cymunedau i ymateb i heriau a sicrhau bod pobl yn cael y gefnogaeth y mae arnynt ei hangen.
- 2. Amgylcheddau agored a chefnogol i siarad am iechyd a lles meddyliol.** Mae 'diwylliant drws agored' i bobl siarad am les meddyliol a rhannu profiadau personol yn helpu i leihau stigma a dangos iechyd meddwl fel rhywbeth sy'n effeithio ar bawb.

- 3. Cyfranogi a gwneud cysylltiadau mewn cymunedau.** Mae man cyhoeddus yn darparu cyfleoedd i bobl ffurfio cysylltiadau cymdeithasol, meithrin balchder yn eu hardal, ymlacio a myfyrio. Drwy gymwynasgarwch, trefnu gweithgareddau cymunedol a gwirfoddoli, gall pobl gefnogi eu gwytnwch eu hunain a phobl eraill.
- 4. Hunaniaeth a pherthyn.** Mae hunaniaeth gymunedol a naratifau cyffredin yn sefydlu ymdeimlad o berthyn ac yn helpu pobl i deimlo'n ddiogel ac yn gysylltiedig â'u cymuned, ac yn abl i oresgyn heriau gyda'i gilydd.

Canfu'r ymchwil hefyd bod gan **rai grwpiau fynediad mwy cyfyngedig at y ffactorau a nodwyd** yn y pedair thema hyn, felly roedd **perygl iddynt gael eu gadael ar ôl**. Mae'r grwpiau hyn yn cynnwys **plant a phobl ifanc, newydd-ddyfodiaid, lleiafrifoedd ethnig a phobl sy'n byw mewn tldi**.

Mae'r ymchwil yn helpu pob un ohonom i ystyried sut y gellir datblygu a chynnal gwytnwch unigolion a chymunedau, a'i ymestyn i grwpiau eraill yn y gymuned a allai fod mewn perygl o gael eu gadael ar ôl.



Cynhaliwyd arolwg i edrych yn fanylach ar rai o ganfyddiadau ymchwil [Gyda'n Gilydd drwy Adegau Anodd](#)².

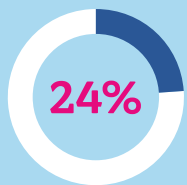
Canfuwyd bod:

1 o bob 3 person

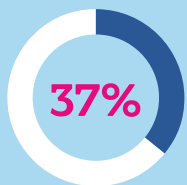
heb y gefnogaeth neu'r offer i ddelio ag 'amseroedd da a drwg bywyd'

10.6 miliwn

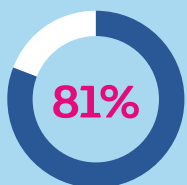
o bobl yn y DU (19% o'r boblogaeth) yn disgrifio eu lles meddyliol presennol fel gwael, yn codi i bron i dri o bob deg (28%) ymhlith pobl ifanc 16-24 oed



Bron i chwarter y bobl wedi cael eu hynysu oddi wrth eu cymuned oherwydd y pandemig, a hyn wedi effeithio ar les meddyliol 61%



yn cytuno nad oes ganddynt y gefnogaeth na'r offer i ymdopi â straen, pwysau neu amgylchiadau anodd, yn codi i bron i hanner (47%) y grŵp 16-24 oed



o'r rhain yn dweud y byddai cefnogaeth yn y gymuned, e.e. cael lleoedd i siarad, gweithgareddau a gwasanaethau yn eu helpu.

GOGLEDD IWERDDON

26%

yn disgrifio eu lles meddyliol presennol fel gwael, yn codi i 26% yn y grŵp 16-24 oed

28%

Mwy na chwarter y bobl wedi cael eu hynysu oddi wrth eu cymuned oherwydd y pandemig

41%

o'r bobl heb y gefnogaeth na'r offer i ymdopi â straen, pwysau neu amgylchiadau anodd

YR ALBAN

22%

yn disgrifio eu lles meddyliol presennol fel gwael, yn codi i 29% yn y grŵp 16-24 oed

25%

Chwarter y bobl wedi cael eu hynysu oddi wrth eu cymuned oherwydd y pandemig

36%

o'r bobl heb y gefnogaeth na'r offer i ymdopi â straen, pwysau neu amgylchiadau anodd

CYMRU

23%

yn disgrifio eu lles meddyliol presennol fel gwael, yn codi i 46% yn y grŵp 16-24 oed

27%

Mwy na chwarter y bobl wedi cael eu hynysu oddi wrth eu cymuned oherwydd y pandemig

43%

o'r bobl heb y gefnogaeth na'r offer i ymdopi â straen, pwysau neu amgylchiadau anodd

LLOEGR

20%

Un o bob pump o'r boblogaeth yn disgrifio eu lles meddyliol presennol fel gwael

20%

Un o bob pump wedi cael eu hynysu oddi wrth eu cymuned oherwydd y pandemig

34%

o'r bobl heb y gefnogaeth na'r offer i ymdopi â straen, pwysau neu amgylchiadau anodd

Ein cefnogaeth partneriaeth i gymunedau gwydn o safbwynt meddyliol

Mae'r Co-op, Mind, SAMH ac Inspire wedi ymrwymo i gefnogi cymunedau gwydn o safbwynt meddyliol a byddant yn defnyddio canfyddiadau ymchwil **Gyda'n Gilydd drwy Adegau Anodd** fel sail i ddatblygu ein cynlluniau cyfunol ac unigol yn barhaus.

- Rydym yn **galw ar lywodraethau ledled y DU i gydnabod pwysigrwydd gwytnwch cymunedol wrth wneud polisiau yn y cyfnod o adfer ar ôl y pandemig, ac ar ôl hynny.** Mae'r argymhellion llawn, gan, gynnwys argymhellion penodol i lywodraethau Cymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon, i'w gweld ar t.36 a t.37 o brif adroddiad yr ymchwil.

- Rydym yn **ffurfio partneriaeth ar Ddiwrnod Amser i Siarad yn 2022** er mwyn annog pobl i gael sgysiau agored am les meddyliol yn eu cymunedau. Mae'r ymchwil yn dangos pa mor bwysig yw hyn er mwyn cynnal gwytnwch.
- Rydym yn **darparu gwasanaethau partneriaeth** mewn dros 50 o gymunedau ledled y DU*. Mae'r gwasanaethau hyn yn cynorthwyo pobl i adeiladu gwytnwch a defnyddio rôl y gymuned i gefnogi lles meddyliol. Mae llawer o'r gwasanaethau ar gyfer pobl ifanc, grŵp y mae'r ymchwil yn dangos bod perygl iddo gael ei adael ar ôl.
- Defnyddiasom **Fynegai Lles Cymunedol y Co-op** fel sail i'r gwasanaethau partneriaeth ac i sicrhau bod y gwasanaethau mewn lleoliadau lle mae lefelau uchel o angen iechyd meddwl. Mae'r Mynegai yn dangos cryfderau a heriau cymunedau, fel bod modd gwneud gwell penderfyniadau ar lefel leol sy'n addas i angen y gymuned. Mae llawer o gyrff eraill yn defnyddio'r Mynegai i gefnogi eu cynlluniau hefyd.

- Rydym yn **cyfuno ein gwasanaethau partneriaeth â chysylltiadau cymunedol y Co-op** er mwyn cefnogi cyfleoedd ar gyfer cydweithio a gweithio mewn partneriaeth ar lefel leol. Mae hyn yn cynnwys rhwydwaith y Co-op o [Aelodau Arloeswyr](#) sy'n helpu i wneud i bethau da ddigwydd mewn cymunedau a [Co-operate](#), hyb cymunedol ar-lein sy'n helpu pobl mewn cymunedau i ddod at ei gilydd. Mae'r ymchwil wedi dangos gwerth cael cyrff cymunedol lleol i weithio gyda'i gilydd, felly rydym yn grymuso ein gwasanaethau partneriaeth i weithio gydag amryw o gyrff cymunedol a hybiau.
- Byddwn yn **defnyddio'r wybodaeth o'r ymchwil hwn fel sail i'n rhaglenni gwaith ehangach yn y Co-op, Mind, SAMH ac Inspire**, i helpu i gryfhau ein dull o gefnogi'r gwaith o ddatblygu a chynnal gwytnwch cymunedol.

* Yng Nghymru a Lloegr, darperir gwasanaethau partneriaeth gan ganghennau Mind lleol, rhwydwaith ffederal o elusennau iechyd meddwl annibynnol. Yn yr Alban, darperir gwasanaethau partneriaeth drwy ddarparwyr gwasanaeth wedi'u comisiynu'n uniongyrchol gan SAMH. Yng Ngogledd Iwerddon, darperir gwasanaethau partneriaeth drwy ddarparwyr gwasanaeth wedi'u comisiynu'n uniongyrchol gan Inspire.



Sylwadau gan Bartneriaid



“Mae canfyddiadau ein hymchwil yn cadarnhau bod gan gymunedau ran allweddol i’w chwarae er mwyn sicrhau lles meddyliol da, â rhwydweithiau o bobl a hybiau yn creu gwytnwch cymunedol cryf, sydd yn ei dro’n creu’r amgylchiadau lle gall unigolion a chymunedau ffynnu.

Mae’r pandemig wedi dangos ei bod yn bwysig cadw mewn cysylltiad. Os bydd mwya ohonom yn chwarae rolau gweithredol yn ein cymuned, bydd mwya o rwydweithiau cefnogi ar gael i’r rhai sydd eu hangen fwyaf. Boed yn weithredoedd bach o garedigrwydd tuag at bobl eraill, neu wirfoddoli yn eich cymuned, gall helpu pobl eraill fod yn ffordd dda o wella eich lles meddyliol chi eich hun.

Mewn ymateb i’r canfyddiadau ac fel rhan o’n gweledigaeth o Gydweithredu i greu Byd Tecach rydym yn falch iawn o weithio gyda’n partneriaid, Mind, SAMH ac Inspire, i gyflwyno gwasanaethau cymunedol newydd mewn dros 50 o gymunedau lleol i gefnogi dros 10,000 o bobl ledled y DU.”

Rebecca Birkbeck

Cyfarwyddwr Gwerthoedd Cymunedol a Chyffredin yn y Co-op



“Mae pandemig y coronafeirws wedi cael effaith fawr ar bob un ohonom, yn enwedig y rhai hynny ohonom sy’n byw â phroblem iechyd meddwl. Mae’r ymchwil hwn yn dangos rôl y gymuned er mwyn cefnogi pobl a’u hiechyd meddwl ar yr adeg hollbwysig hon. O allu treulio amser mewn parciau a mannau gwyrdd i fod mewn cysylltiad â grŵp cymunedol lle mae pobl yn helpu ei gilydd, neu alw heibio cymdogion o bellter diogel, gwyddom fod cysylltiadau rhwng pobl a lleoedd yn bwysig wrth ofalu am ein lles meddyliol.

Rydym yn falch iawn y bydd ein partneriaeth â’r Co-op yn darparu gwasanaethau iechyd meddwl newydd i ymateb i’r angen cynyddol am gefnogaeth iechyd meddwl mewn cymunedau, ond allwn ni ddim gwneud hyn ar ein pen ein hunain. Wrth i ni ddysgu byw gyda’r pandemig, a bywyd ar ei ôl, mae angen cydnabod gwerth ein cymunedau wrth gefnogi iechyd a lles meddyliol pawb.”

Paul Farmer

Prif Weithredwr, Mind





“Rydym yn byw yn un o’r cyfnodau anoddaf y mae neb ohonom wedi’i weld erioed, ac mae’r ymchwil hwn yn dangos bod y rôl bwysig a chwaraeir gan ein cymunedau lleol yn bwysicach nag erioed o’r blaen er mwyn sicrhau ein hiechyd meddwl a helpu ein lles meddyliol i ffynnu.

Yn SAMH, rydym yn falch o weithio mewn partneriaeth â’r Co-op i ddarparu gwasanaethau wrth graidd cymunedau’r Alban. Gyda’n ffrindiau yn Mind ac Inspire, byddwn yn defnyddio’r ymchwil hwn i ddylanwadu ar y gefnogaeth a ddarperir gennym ledled y wlad.”

Billy Watson
Prif Weithredwr SAMH



“Mae Inspire yn falch o lansio’r ymchwil newydd hwn ar y cyd â Mind, SAMH a’r Co-op. Mae’n rhan bwysig o’n dull partneriaeth o wella lles a grymuso’r cymunedau rydym yn gweithio ynddynt.

Rydym wedi credu erioed bod rhwydweithiau a chefnogaeth gymunedol yn allweddol i’r gymdeithas rydym yn ei hadeiladu ac er mwyn ein cadw ni ein hunain a phobl eraill yn feddyliol iach. Mae’n galonogol gweld cymaint o dystiolaeth o hyn yn yr adroddiad.”

Kerry Anthony MBE
Prif Swyddog Gweithredol Inspire



It's what we do

in partnership with



Cysylltiadau'r Cyfryngau

Sarah Fitton

Co-op

sarah.fitton@coop.co.uk

07702 506 126

Ellie Stone

Mind (Lloegr)

e.stone@mind.org.uk

07850 788 514

Beccy Jardine

SAMH (Cymdeithas Iechyd Meddwl yr Alban)

communications@samh.org.uk

07522 219 322

Elliott Lancaster

Co-op

elliott.lancaster@coop.co.uk

07808 609 944

Luke Merlini

Mind Cymru

l.merlini@mind.org.uk

07850 788 514

Jenna Booth

Inspire (Gogledd Iwerddon)

j.booth@inspirewellbeing.co.uk

077 1232 4918

¹ Cynhaliwyd yr ymchwiliad ansoddol gan Traverse a Phrifysgol Leeds Beckett, mewn pedwar lleoliad yn y DU, un yn Lloegr, yr Alban, Cymru a Gogledd Iwerddon yn y drefn honno. Ym mhob gwlad, cynhaliwyd 10-12 cyfweiliad â chyrrff cymunedol a chynrychiolwyr awdurdodau lleol, cynhaliwyd hyd at 10 cyfweiliad â'r cyhoedd, a bu grwpiau bach o drigolion yn cymryd rhan mewn gweithdai. Cynhaliwyd y gwaith maes rhwng haf 2020 a gaeaf 2020/21.

² Cynhaliwyd rhagor o ymchwiliad meintiol gan Censuswide, â phoblogaeth gyffredinol o 2,000 (natrep 16+) â 1,000 yn rhagor o ymatebwyr yn yr Alban a 500 yr un yng Ngogledd Iwerddon a Chymru. Cynhaliwyd y gwaith maes rhwng 21.09.2021 a 27.09.2021. Mae Censuswide yn dilyn rheolau'r Market Research Society ac yn cyflogi aelodau o'r gymdeithas sy'n seiliedig ar egwyddorion ESOMAR.

