

Gyda'n Gilydd Drwy Adegau Anodd

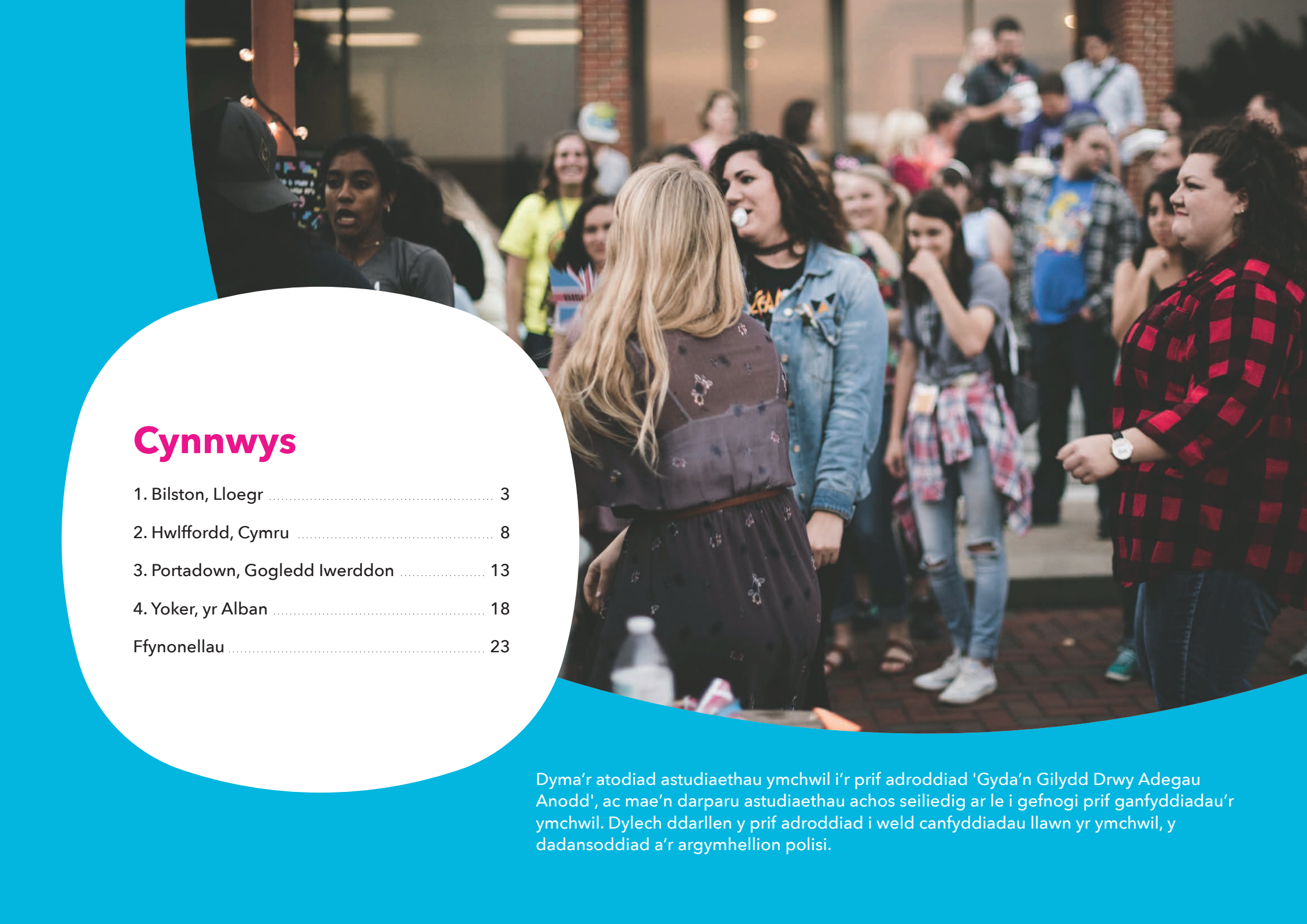
Pŵer cymuned i gefnogi lles
meddyliol ledled y DU.

Astudiaethau achos
cymunedol



mewn partneriaeth â





Cynnwys

1. Bilston, Lloegr	3
2. Hwlfordd, Cymru	8
3. Portadown, Gogledd Iwerddon	13
4. Yoker, yr Alban	18
Ffynonellau	23

Dyma'r atodiad astudiaethau ymchwil i'r prif adroddiad 'Gyda'n Gilydd Drwy Adegau Anodd', ac mae'n darparu astudiaethau achos seiliedig ar le i gefnogi prif ganfyddiadau'r ymchwil. Dylech ddarllen y prif adroddiad i weld canfyddiadau llawn yr ymchwil, y dadansoddiad a'r argymhellion polisi.

Astudiaeth achos:

Bilston, Lloegr

Tref farchnad ym maestrefi Wolverhampton yw Bilston ac mae ganddi boblogaeth o 32,000.



Mesurau cymunedol

% o'r boblogaeth o oed gweithio: ¹	64.5%
% o'r boblogaeth o gymunedau ethnig lleiafrifol: ²	27.2%
Cyfradd ddiweithdra: ³	9.8%
Cyfartaledd incwm teulu: ⁴	£16,493
Cyfartaledd pris tai: ⁵	£152,382
Cymhareb pris eiddo i incwm: ⁶	8.96
Mannau gwyrdd cyhoeddus: ⁷	3.4%
Troseddau fesul poblogaeth o 10,000: ⁸	1,384
Y ganran a bleidleisiodd yn yr etholiad cyffredinol: ⁹	53%
Y ganran a bleidleisiodd yn yr etholiadau lleol: ¹⁰	24%
Llofnodi deiseb fesul poblogaeth o 1,000: ¹¹	45.35

Trosolwg o ddata Mynegai Lles Cymunedol y Co-op¹²

- Llesiant: Uwch na chyfartaledd Lloegr
- Economi: Is na chyfartaledd Lloegr
- Cryfderau: Cydraddoldeb, addysg a dysgu, trafnidiaeth, symudedd a chysylltedd

Cyfranogwyr yn yr ymchwil

- 10 person lleol (gan gynnwys 3 newydd gael profedigaeth)
- 7 grŵp a sefydliad cymunedol

Y prif heriau a nodwyd gan y gymuned

- Diweithdra uchel a pharhaus
- Troseddu ac ymddygiad anghymdeithasol
- Amgylchedd ffisegol a mynediad at wasanaethau
- Cydlyniant: â chymunedau clos llai nad ydynt bob amser yn gyfeillgar neu'n groesawus

Sut mae gwytnwch yn edrych yn Bilston?

Dulliau Cymunedol

“Mae pobl [yn Bilston], yn tueddu i wneud yr un pethau yr un adeg, felly maen nhw’n gwneud ffrindiau ac yn gweld wynebau cyfarwydd. Siop sgldion ar nos Wener, cinio rhost ar y Sul, neu brynu eitem benodol ar ddiwrnod penodol. Mae hyn yn gwneud iddynt deimlo’n well; gwybod os byddant yn mynd i’r siop ffrwythau ganol dydd y bydd llawer o bobl maen nhw’n eu hadnabod yno. Ac os nad ydy ‘x’ yn y siop ar ei amser arferol, bydd rhywun yn ei ffonio i weld ydy o’n iawn. Mae fy nhad yn gwneud hyn – cysylltu i weld ydy pobl yn iawn.”

Cynrychiolydd corff cymunedol (cefnogi mudwyr), Bilston

- **Rhwydweithiau cefnogi trigolion:** Nodwyd bod gan Bilston glybiau a thafarnau bywiog sy’n bwysig iawn i drigolion hŷn y dref. Mae’n gyffredin i bobl yn Bilston gysylltu â’i gilydd os bydd rhywun heb ddilyn ei batrwm arferol, er enghraifft, os yw cwsmer ‘rheolaidd’ heb gael ei weld yn siop y cigydd neu yn y dafarn ar ei adeg arferol neu heb fod yn y

clwb dartiau lleol. Teimlid bod cefnogaeth a chymorth gan gymdogion hefyd yn gyffredin yn Bilston, ac mae hyn wedi bod yn bwysig yn ystod y pandemig.

- **Cefnogaeth cymheiriaid dan arweiniad y trigolion:** Ar ôl i nifer o ddynion ifanc ddiweddu eu hunain yn y gymuned ychydig flynyddoedd yn ôl, penderfynodd rhai o’r trigolion sefydlu grŵp ar-lein i gynnig cefnogaeth iechyd meddwl gan gymheiriaid. Mae gan y grŵp Facebook gannoedd o aelodau ac mae wedi dod yn fan lle mae pobl Bilston a’r cyffiniau yn rhannu heriau iechyd meddwl ac yn cynnig cefnogaeth a chynghor i’w gilydd. Ers coronafeirws, mae gweithgaredd yn y grŵp wedi cynyddu, wrth i bobl chwilio am gefnogaeth ar gyfer heriau sy’n gysylltiedig â’r pandemig, e.e. mwy o unigrwydd, gorbryder ac iselder.
- **Canolfannau cymunedol.** Mae gan Bilston rwydwaith o ganolfannau cymunedol sy’n cynnal gweithgareddau a gwasanaethau amrywiol, gan gynnwys dosbarthiadau TG, gwersi Saesneg, grwpiau cyn-ysgol, boreau coffi i ffrindiau a chymdogion a chinio i bensiynwyr. Mae’r dref yn elwa o Ganolfan Adnoddau Bilston sy’n canolbwyntio ar ddarparu gwaith, cynghor a hyfforddiant i’r

trigolion ac mae ganddynt gysylltiadau da â’r ganolfan waith lleol. Mae’r Ganolfan Adnoddau wedi sefydlu caffi cymunedol yn ddiweddar, sy’n darparu gwaith cyflogedig a gwirfoddol i drigolion sy’n dychwelyd i weithio yn ogystal â bwyd a man croesawus (cyn coronafeirws) i drigolion hŷn a bregus y dref.

- **Hyb Gwybodaeth Profedigaeth:** Mae’r trigolion yn elwa o Hyb Gwybodaeth Profedigaeth yng Nghanolfan Pobl Bilston. Mae’r Hyb yn fan cyfeillgar anffurfiol lle gall y trigolion siarad â phobl eraill sydd wedi profi colled a galar. Mae’r grŵp yn helpu trigolion i ffurfio rhwydweithiau cefnogi hunan-gynhaliol, ac mae wedi hyfforddi gwirfoddolwyr er mwyn iddynt allu hwyluso sgysiau gyda phobl sydd wedi profi profedigaeth a cholled.
- **Base 25.** Elusen i bobl ifanc yw Base 25 ac mae’n darparu cefnogaeth â materion amrywiol, gan gynnwys rheoli dicter, cwnsela, ac ymyriadau i fynd i’r afael ag ymddygiad gwrthgymdeithasol, gangiau a chamfanteisio’n rhywiol. Mae Bilston yn un o bum ardal yn Wolverhampton sy’n elwa o dîm seiliedig ar ardal sy’n darparu ymyriadau iechyd meddwl ar y stryd, ac yn dilyn pandemig y coronafeirws, gwasanaeth cwnsela digidol estynedig.

Ffactorau Strwythurol

“Mae Bilston yn llawer mwy bywiog na Wolverhampton, yn rhannol oherwydd parcio di-dâl, sy’n annog pobl i ddod yma ac yn cynyddu nifer yr ymwelwyr. Mae hyn yn helpu busnesau lleol. Dyw hyn ddim yn digwydd yn Wolves. Dyw Wolverhampton ddim mor fywiog, mae busnesau’n cau; mae wedi newid. Ond mae Bilston bob amser yn brysur ar ddiwrnod marchnad.”

Cynrychiolydd canolfan gymunedol, Bilston

- **Mannau cyhoeddus: Canol y dref yn fywiog.** Er bod ambell ran o ganol y dref yn edrych braidd yn ‘flêr’, pwysleisiodd y cyfranogwyr fod stryd fawr Bilston a’r marchnadoedd yn boblogaidd ymhlith pobl leol a phobl o ardaloedd eraill. Awgrymwyd bod cwsmeriaid yn gwerthfawrogi’r gwerth da a’r amrediad o siopau a stondinau, a’r ffaith y gellid parcio am ddim, yn wahanol i drefi cyfagos. Â nifer da o ymwelwyr a busnesau lleol hyfyw, roedd gan Bilston fywiogrwydd nad oedd i’w weld mewn llawer o ardaloedd cyfagos eraill. Golygai hyn fod y trigolion yn fwy tebygol o weld wynebau cyfarwydd ac aros i siarad.

- **Cludiant cyhoeddus da.** Dywedodd amryw fod cludiant cyhoeddus da yn gwasanaethu Bilston. Mae tramiau a all fynd â chi i Wolverhampton, rhwydwaith bysiau da, a chysylltiadau hwylus i Dudley. Roedd hyn yn cefnogi cyfleoedd ar gyfer gwaith a mynediad at wasanaethau amrywiol a oedd wedi cael eu canoli yn Wolverhampton.

- **Yr awyr agored a chanolfan hamdden.** Mae bod allan yn yr awyr agored yn help i iechyd a lles meddyliol rhai pobl. Mae’n lle distaw, heddychlon ac yn lle i wneud ymarfer corff. Adeiladwyd canolfan hamdden fawr yn y dref yn ddiweddar hefyd, a dywedodd nifer o’r trigolion ei bod yn bwysig i’w lles. Yn ogystal â manteision therapiwtig ymarfer corff, siaradwyd am fanteision cymdeithasol cymryd rhan mewn dosbarthiadau ymarfer corff a gweld pobl yn rheolaidd yn y gampfa neu’r pwll nofio.



Hunaniaethau, naratifau hanesyddol a chyd-destun

“Mae hunaniaeth gref yma; byddai'r cynghorwyr lleol yn dweud hynny wrthyh. Bilston yw Bilston erioed. Unodd â Wolverhampton yn fy oes i, ac mae'n gweld ei hun ar wahân. Mae'n gymuned gadarn, â chenedlaethau o deuluoedd sydd yno ers talwm. Mae pobl yn tueddu i symud i ardal lle mae ganddynt gysylltiadau yn barod. Felly rydych yn cael cymunedau cryf sydd ddim ond wedi gweld ychydig o newidiadau.”

Cynrychiolydd awdurdod lleol, Bilston

- **Hunaniaethau a pherthyn:** Cymunedau clos ac ymdeimlad o berthyn. Pwysleisiwyd bod gan lawer o deuluoedd Bilston wreiddiau dwfn yn yr ardal, a bod y cenedlaethau hŷn wedi gweithio yn yr ardal o'r adeg pan oedd cyflogwyr diwydiannol mawr yno. Roedd cenedlaethau newydd yn aml yn dewis byw yn agos at eu rhieni a'u teidiau a'u neiniau. Mae hyn wedi creu cymunedau sefydlog, agos sy'n gallu cefnogi ei gilydd mewn adegau anodd, ond mae risg bod y cyfalaf cymdeithasol bondio hwn yn cyfyngu ar dwf cyfalaf cymdeithasol pontio.
- **Hunaniaeth Ardal Ddu y dref:** Mae'r trigolion, yn enwedig y rhai hŷn yn gweld eu hunain fel 'Bilstonians' a byddant yn cyfeirio'n ôl at adeg pan oedd y dref ar wahân yn weinyddol i Wolverhampton, sydd wedi cyfrannu at y teimlad bod gan y dref ei hunaniaeth a'i hanes ei hun.

- **Cyfeillgarwch:** Roedd llawer o'r cyfranogwyr yn pwysleisio bod Bilston yn lle cyfeillgar, ac ystyrid hyn fel un o brif gryfderau'r dref. Gan fod defnydd da yn cael ei wneud o hybiau'r dref, roedd siawns cryf y byddech yn gweld pobl roeddech yn eu hadnabod. Siaradodd llawer am ddiwylliant o ddweud 'hai', siarad â wynebau cyfarwydd yn y tafarnau, ac aros i sgwrsio. Pwysleisiodd nifer o'r trigolion fod hyn yn ffordd bwysig o gynnal eu lles meddyliol.

- **Hiwmor wrth wynebu amser caled:** Dywedodd nifer o'r cyfranogwyr fod pobl a oedd yn wynebu caledi yn Bilston yn defnyddio hiwmor weithiau i drin problemau'n ysgafn, i ddangos eu stoiciaeth ac i godi eu hysbryd. Awgrymwyd bod hyn yn gyffredin yn yr Ardal Ddu, lle'r oedd cymunedau'r dosbarth gweithiol wedi wynebu caledi yn aml wrth i ddiwydiannau a ffyniant ddirywio. Er bod hiwmor yn cefnogi hunaniaeth leol gyfeillgar a'i fod yn strategaeth ymdopi gyffredin, awgrymwyd ei fod yn atal pobl rhag siarad am iechyd meddwl. Mae hiwmor yn golygu nad oedd rhai pobl bob amser yn barod i gyfaddef bod ganddynt broblemau, a'i bod yn bosibl na fyddent yn gofyn am gefnogaeth oni bai eu bod mewn argyfwng.



Gwytnwch ar waith:

Mae Kasia yn 25-34 oed a symudodd i Bilston dros chwe blynedd yn ôl. Mae ganddi dri o blant ac mae hi a'i phartner wedi gwahanu.

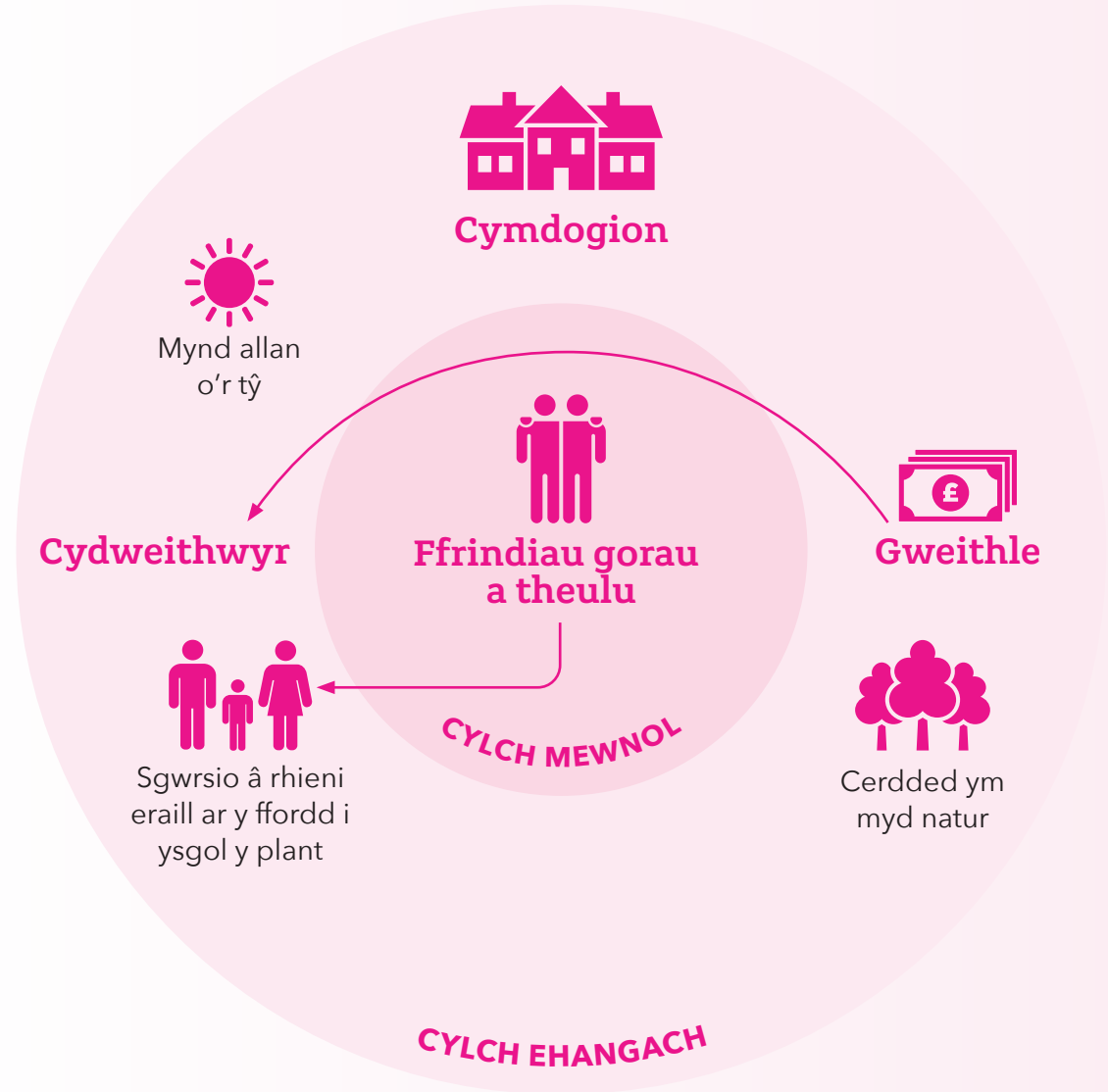
Yn ei chylch mewnol mae **ei theulu** – ei phlant, a'i rhieni sy'n dod o Wlad Pwyl. Mae'n sgwrsio â'i rhieni ar-lein, a'i mam yw'r person cyntaf y byddai'n cysylltu â hi i drafod problem.

Mae ganddi ychydig o **ffrindiau agos** sydd ddim yn barnu. Gall gael sgwrs hir â nhw, a byddant yn gwrando arni. Heb deulu a ffrindiau, mae'n teimlo y byddai pethau'n llawer anos.

Mae'n teimlo bod ei phlant yn rhywbeth cadarnhaol i frwydro drosto, ac maent yn ei helpu i ddal ati.

Yn ei chylch allanol mae ychydig o **gymdogion** y gall ddibynnu arnynt. Os bydd yn mynd i Wlad Pwyl, bydd un yn rhoi bwyd i'r cathod – mae'n eu trystio ddigon i roi ei goriadau iddynt. Mae Kasia yn teimlo ei bod yn braf cael pobl yn agos atoch chi y gallwch eu trystio. Mae un o'i chymdogion yn barafeddyg wedi ymddeol, felly mae hwnnw'n un da i'w adnabod. Bydd hefyd yn sgwrsio'n rheolaidd â rhieni wrth **ddanfon a nôl plant o'r ysgol**.

Mae Kasia yn **gweithio** fel cogydd mewn caffi cymunedol. Mae'n ymlacio wrth goginio ac mae wedi gwneud ffrindiau yno. Maent yn siarad am fwyd fel arfer; mae gan bawb ddiddordeb mewn bwyd ac mae amser yn hedfan pan mae'n gweithio. Mae'n dda i'w hiechyd meddwl. Er mwyn dal i deimlo'n dda mae angen iddi fynd allan yn rheolaidd. Mae'n mwynhau **natur**, a bod allan yn yr awyr agored; mae'n casáu bod dan do drwy'r adeg.



Astudiaeth achos:

Hwlfordd, Cymru

Hwlfordd yw tref sirol Sir Benfro. Mae ganddi boblogaeth o 14,474 ac mae wedi'i hamgylchynu gan gefn gwlad.



Llun © Dylan Moore (cc-by-sa/2.0)

Mesurau cymunedol

% o'r boblogaeth o oed gweithio: ¹³	63.5%
% o'r boblogaeth o gymunedau ethnig lleiafrifol: ¹⁴	7.6%
Cyfradd ddiweithdra: ¹⁵	4.9%
Cyfartaledd incwm teulu: ¹⁶	£17,467
Cyfartaledd pris tai: ¹⁷	£163,659
Cymhareb pris eiddo i incwm: ¹⁸	8.75
Mannau gwyrdd cyhoeddus: ¹⁹	4.8%
Troseddau fesul poblogaeth o 10,000: ²⁰	1,778
Y ganran a bleidleisiodd yn yr etholiad cyffredinol: ²¹	70%
Y ganran a bleidleisiodd yn yr etholiadau lleol: ²²	44%
Llofnodi deiseb fesul poblogaeth o 1,000: ²³	36.83

Trosolwg o ddata Mynegai Lles Cymunedol y Co-op²⁴

- Llesiant: Uwch na chyfartaledd Cymru
- Economi: Is na chyfartaledd Cymru
- Cryfderau: Cydraddoldeb, addysg a dysgu, iechyd, diwylliant, treftadaeth a hamdden

Cyfranogwyr yn yr ymchwil

- 10 person lleol (gan gynnwys 3 pherson ifanc)
- 9 grŵp a sefydliad cymunedol

Y prif heriau a nodwyd gan y gymuned

- Prinder swyddi annhymhorol da
- Canol tref 'ddigalon' heb lawer o siopau
- Prinder cyfleoedd gwaith/hyfforddiant, a gweithgareddau i bobl ifanc
- Ymddygiad gwrthgymdeithasol mewn mannau cyhoeddus
- Camddefnyddio sylweddau ymhlith y grŵp <40 oed

Dulliau cymunedol

“Mae llawer o fudiadau trydydd sector mewn cylch bach, sy’n hygyrch ac yn cynnig gwasanaeth galw heibio, felly gallwch deimlo’n well mewn awr. Mae pobl yn teimlo llai o bwysau os ydych yn dweud ‘Beth am gyfarfod mewn mis?’.”

Cynrychiolydd sefydliad rhwydwaith cymunedol

Mae dulliau cymunedol yn weithredoedd neu fentrau gan grwpiau a mudiadau cymunedol neu drigolion. Yn Hwlfordd roedd hyn yn cynnwys:

- **Cefnogaeth iechyd meddwl a gwasanaethau galw heibio amrywiol.** Mae nifer o wasanaethau a mentrau sy’n cefnogi gwynwch iechyd meddwl yn uniongyrchol neu’n anuniongyrchol, rhai i’r gymuned a rhai ar gyfer cynulleidfaoedd/ /materion penodol. Cyfeiriwyd mewn sawl cyfweiliad at Get the Boys a Lift, siop goffi â gwasanaethau galw heibio iechyd meddwl a sefydlwyd drwy ariannu torfol

gan ddynion ifanc i godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ac atal hunanladdiad. Fe’i defnyddir yn bennaf gan y grŵp 16-30 oed, yn enwedig dynion ifanc, nad ydynt yn bodloni gofynion y GIG, sy’n wynebu rhestr aros hir, sydd ddim yn gwybod ble i fynd a/neu sydd wedi cael eu siomi yn y gorffennol. Cyfeiriodd eraill at bwysigrwydd Canolfan Adnoddau Mind Sir Benfro, a’r gwasanaethau galw heibio gyda’r nos pan fydd pobman arall ar gau.

- **Sector gwirfoddol a chymunedol lle mae pobl yn cefnogi ei gilydd.** Siaradai cyrff cymunedol am ei gilydd mewn ffordd gefnogol, hael gan ddisgrifio cydweithio anffurfiol, e.e. cyfeirio cleientiaid at ei gilydd, neu helpu wrth gychwyn. Teimlid mai’r Rhwydwaith Sector Gwirfoddol Lleol – Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS) – oedd y ‘glud’ rhwng gwasanaethau, e.e. drwy ei Gysylltwyr Cymunedol, digwyddiadau rhwydweithio, helpu grwpiau cymunedol newydd i gael eu traed danynt a/neu gyfeirio trigolion at y gwasanaeth mwyaf priodol.

- **Clybiau, gweithgareddau/mannau hamdden a chymdeithasol.** Dywedai’r trigolion lleol fod mynediad at chwaraeon, hamdden a gweithgareddau creadigol y tu allan i’w cartref yn bwysig i’w lles meddyliol, e.e. clybiau, y gampfa a/neu ganolfan hamdden, neu dafarnau a chaffis lleol. Yn ôl rhai roedd y cyfyngiadau wedi cynyddu’r awydd am rith-weithgareddau: cynyddodd cyrhaeddiad grŵp gofalwyr ifanc pan symudodd ar-lein, a dywedodd oedolyn a oedd yn gofalu fod symud gweithgareddau fel grŵp celf lleol i Zoom wedi ei galluogi i gymryd rhan yn y gymuned yn fwy nag erioed o’r blaen.



- **Gwirfoddoli.** Roedd dau o'r trigolion wedi dechrau gwirfoddoli, a'r ddau wedi'u hannog i wneud hynny gan bobl roeddent wedi bod yn gweithio gyda nhw er mwyn gwella eu lles meddyliol. Roeddent yn siarad yn gadarnhaol iawn am yr effaith ar eu hunan-dyb a'u hymdeimlad o bwrpas. Roedd un arall o'r trigolion ifanc ar fin dechrau fel mentor gwirfoddol yn yr ysgol. Dywedodd un, nad oedd erioed wedi ymwneud â gwirfoddoli, fod 'caredigrwydd coronafeirws' wedi newid ei farn am wirfoddoli a'i fod yn bwriadu gwirfoddoli y tro nesaf y byddai rhwng swyddi.

- **Cefnogaeth ieuchyd meddwl mewn ysgolion.** Roedd ysgol neu goleg yn ffynhonnell gefnogaeth allweddol i'r tri pherson ifanc a gyfwelwyd, gan aelodau empathetig unigol o'r staff neu gan rolau mwy ffurfiol fel y gwasanaeth lles myfyrwyr neu weithwyr ieuenctid. Mae'r olaf yn rhan o wasanaeth ieuenctid yr awdurdod lleol sydd hefyd yn rhedeg gweithgareddau ieuenctid ac sydd â chaban yn y parc sglefrio y gellir ei ddefnyddio fel hyb er mwyn cynnwys pobl ifanc. Siaradai pobl ifanc am y parc sglefrio a'r llyfrgell fel lleoedd lle gallent ymlacio.

- **Cefnogaeth yn cael ei harwain gan addoldai.** Er bod y rôl yr arferai addoldai, fel eglwysi a chapeli, ei chwarae wedi dirywio, dywedodd un o'r trigolion fod ei heglwys leol hi (nad oedd yn mynd iddi ei hun) yn fan trefnu ar gyfer digwyddiadau cymunedol lleol a banc bwyd. Dywedodd unigolyn arall fod ei eglwys leol wedi darparu cefnogaeth seicolegol i blwyfion yn ystod y pandemig; a chyfeiriodd at bwysigrwydd ffydd wrth gynnal ei lles meddyliol personol.

Ffactorau Strwythurol

“Mae'n enfawr, mae'n heddychlun. Mae natur yn hardd ynddo'i hun, ac mor berffaith o'n cwmpas. Mae'n cynnig cyfleoedd i fynd allan – amser i gael hwyl neu amser personol. Creu atgofion.”

Un o'r trigolion, Gweithdy map llesiant a gwytnwch

- **Seilwaith cyhoeddus ac adnoddau.** Dywedodd nifer o gyrff cymunedol fod Hwlfordd wedi elwa o'i statws fel tref sirol, o ran ei seilwaith a'i hadnoddau. Y dref yw'r hyb trafnidiaeth, ac mae ganddi adeiladau cyhoeddus, fel y cyngor, ysgolion a cholegau ac ysbytai cyffredinol a seiciatrig. Siaradodd rhai cyrff cymunedol hefyd am eiddgedd mewn ardaloedd cyfagos oherwydd bod cymaint mwy'n cael ei fuddsoddi yn y dref nag yng ngweddill Sir Benfro.
- **Mynediad at natur.** Roedd mynediad rhwydd at fannau agored gwyrdd, yn y dref ac o'i chwmpas, yn cael ei weld fel ffactor allweddol a oedd yn cefnogi gwytnwch meddyliol yn Hwlfordd. Roedd hyn wedi bod yn bwysig iawn yn ystod y cyfnod clo pan oedd llawer o'r trigolion yn mynd am dro, e.e. ar lan yr afon, i'r cae rasio lleol neu'r ardal wledig o amgylch y dref. Mae'r arfordir 15 milltir i ffwrdd hefyd, ond mae angen car i fynd yno, neu'r modd i dalu am drafnidiaeth. Dywedodd gweithiwr ieuenctid ei bod wedi trefnu trip i'r arfordir yn ddiweddar, ac mai dyna'r tro cyntaf i rai o'r bobl ifanc fod yno. Roedd un o'r bobl ifanc yn teimlo'n rhwystredig gan ei bod yn costio cymaint i fynd o Hwlfordd i weld ffrindiau a oedd yn byw yn rhywle arall, neu ddim ond i weld rhywle gwahanol.

Hunaniaethau, naratifau hanesyddol a chyd-destun

“Mae llawer o sôn am iechyd meddwl yn Hwlfordd. Mae’n ei wneud yn normal. Mae dweud, ‘Mae gen i broblemau iechyd meddwl, gorbryder’ yn dderbyniol – mwy nag mewn lleoedd eraill rwyf wedi gweithio. Mae pobl yn camu ymlaen i helpu, yn hytrach na chamu’n ôl.”

Cynrychiolydd mudiad ieuenctid

- **Cyfeillgarwch a pherthyn.** Roedd pobl leol a chyrrff cymunedol yn pwysleisio cyfeillgarwch Hwlfordd. Mae pobl yn galw i wneud yn siŵr bod eu cymdogion yn iawn, ac mae’n dal yn lle digon bach i chi deimlo eich bod yn perthyn, a gwybod bod pobl eraill yn eich adnabod, e.e. rydych yn dod i adnabod wynebâu’r bobl sy’n defnyddio’r un archfarchnad. Mae mannau cyhoeddus fel tafarnau lleol neu’r stryd yn darparu amgylchedd croesawus i’r rhai o’r tu allan i’r gymdogaeth leol neu’r dref. Er hyn, siaradodd rhai pobl am ddirywiad yn y naws gymdogol bob dydd ar ystadau, e.e. mae dathliadau cymunedol a phobl yn dod at ei gilydd ar ystadau yn bethau prin nawr o’u cymharu â’r cenedlaethau blaenorol.

- **Cadw llygad ar bobl eraill.** Roedd trigolion lleol a chyrrff cymunedol yn gallu rhoi enghreifftiau yn ystod a chyn y pandemig o bobl mewn cymdogaethau, ysgolion ac eglwysi yn ‘dod at ei gilydd’ i gefnogi pobl leol mewn adegau anodd, e.e. casglu arian neu nwyddau i deuluoedd ar ôl digwyddiadau argyfyngus fel tân, profedigaeth, damwain neu salwch. Siaradent am gymuned lle’r oedd pobl yn cadw llygad ar ei gilydd, mewn tref sy’n dal yn ddigon bach i allu gwneud hyn.

- **Derbyn iechyd meddwl.** Roedd grwpiau cymunedol yn pwysleisio’r agweddau agored a chefnogol tuag at iechyd meddwl sydd i’w gweld yn Hwlfordd, hyd yn oed o’u cymharu â lleoliadau eraill yn yr un sir. Roedd hyn i’w weld mewn cyfweiliadau â’r trigolion, ac roedd bron bob un yn barod i drafod materion yn ymwneud â’u hiechyd meddwl. Cyfeiriodd y grwpiau cymunedol ac un neu ddau o’r trigolion at ddathliad ymwybyddiaeth meddwl blynyddol Mind yn y dref. Siaradodd trigolion ifanc am y lle amlwg a roddid i iechyd meddwl a lles mewn trafodaethau a gweithgareddau mewn ysgolion/colegau.



Gwytnwch ar waith: Chloe

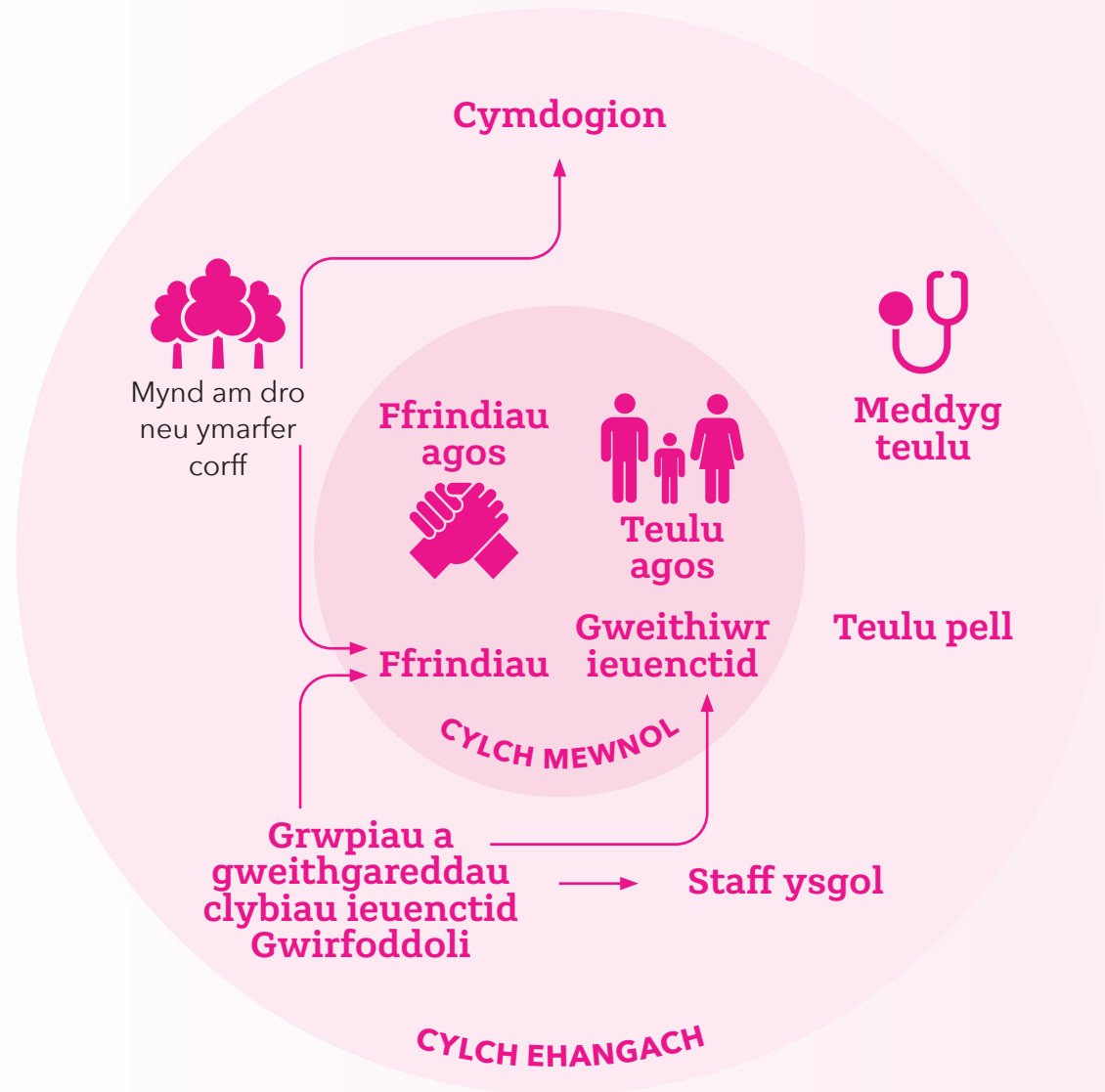
Mae Chloe yn 16 oed ac mae'n byw yn Hwlfordd ers blynyddoedd.

Cefnogir iechyd a lles meddyliol Chloe yn bennaf gan ei **rhieni a'r gweithiwr ieuenctid yn yr ysgol**. Mae'n ymddiried yn llwyr yn ei rhieni, yn enwedig ei mam, i ddeall beth mae'n mynd drwyddo, ac i'w gadw'n gyfrinachol. Mae'n teimlo y gallai bob amser fynd at ei gweithiwr ieuenctid yn yr ysgol am gefnogaeth, ac roedd cael ei chyfeirio am gwnsela gan yr ysgol yn fuddiol.

Mae'n ymddiried yn y **meddyg teulu** fel 'dewis olaf': roedd ei gyngor am reoli straen dysgu ar-lein yn fuddiol. Mae cyfyngiadau o ran beth fyddai Chloe eisiau ei ddweud wrth ffrindiau: ni fyddai'n dymuno rhoi gormod o faich arnynt â'i phroblemau.

Mae **grwpiau ieuenctid a gwirfoddoli** yn rhan fawr o fywyd a lles Chloe. Dechreuodd eu defnyddio drwy ei gweithiwr ieuenctid ysgol. Maent yn rhoi 'rheswm i godi yn y bore' ac yn rhoi llais a mwy o gyfleoedd i gael ei chynnwys.

Mae Chloe yn mwynhau treulio amser gyda ffrindiau agos, e.e. yn ystod y pandemig mynd am dro hir mewn **mannau gwyrdd yn yr awyr agored** sy'n eu galluogi i fod yn agored â'i gilydd ynglŷn â sut maent yn teimlo. Mae mynd am dro byr ddwywaith y diwrnod wedi gwneud Chloe yn fwy cynhyrchiol ac mae'n gallu rheoli straen dysgu ar-lein yn well.



Astudiaeth achos:

Portadown, Gogledd Iwerddon

Mae Portadown yn dref yn ardal fwy Craigavon yn Swydd Armagh. Mae ganddi boblogaeth o tua 22,000.



Mesurau cymunedol

% o'r boblogaeth o oed gweithio: ²⁵	65.0%
% o'r boblogaeth o gymunedau ethnig lleiafrifol: ²⁶	2.3%
Cyfradd ddiweithdra: ²⁷	4.9%
Cyfartaledd incwm teulu:	not available
Cyfartaledd pris tai:	not available
Cymhareb pris eiddo i incwm:	not available
Mannau gwyrdd cyhoeddus: ²⁸	1.2%
Troseddau fesul poblogaeth o 10,000: ²⁹	924
Y ganran a bleidleisiodd yn yr etholiad cyffredinol: ³⁰	58%
Y ganran a bleidleisiodd yn yr etholiadau lleol: ...	ddim ar gael
Llofnodi deiseb fesul poblogaeth o 1,000: ³¹	36.14

Trosolwg o ddata Mynegai Lles Cymunedol y Co-op³²

- Lles: Uwch na chyfartaledd Gogledd Iwerddon
- Economi: Is na chyfartaledd Gogledd Iwerddon
- Cryfderau: Addysg a dysgu, diwylliant, treftadaeth a hamdden, cydraddoldeb

Cyfranogwyr yn yr ymchwil

- 10 person lleol (gan gynnwys 3 newydd gael profedigaeth)
- 10 grŵp a sefydliad cymunedol

Y prif heriau a nodwyd gan y gymuned:

- Ynysu'r boblogaeth wledig, hŷn, yn enwedig yn ystod pandemig y coronafeirws
- Tensiwn â phoblogaeth fudol fwy diweddar, drwy gystadleuaeth am swyddi ac adnoddau
- Effaith yr Helyntion ar iechyd meddwl/cyfradd hunanladdiad uchel
- Camddefnyddio sylweddau cyhoeddus a phreifat
- Ymddygiad gwrthgymdeithasol
- Rhaniad hanesyddol yn y dref o dan yr wyneb

Sut mae gwytnwch yn edrych yn Portadown?

Dulliau Cymunedol

“Perthnasoedd cryf ag ysgolion a grwpiau cymunedol. Nid darparu addysg a hyfforddiant yw’r unig beth y mae gen i ddiddordeb ynddo. Rydym yn datblygu perthnasoedd ar gyfer cefnogaeth barhaus ac rydym wedi gwneud hynny yn Portadown/ Craigavon a dyna sut y caiff gwytnwch ei adeiladu.”

Cynrychiolydd sefydliad iechyd a lles meddyliol

- **Grwpiau cefnogi ar y cyfryngau cymdeithasol.** Mae grwpiau Facebook a WhatsApp lleol yn adnodd pwysig er mwyn rhannu emosiynau a rhoi syniadau ar waith. Yn ystod y cyfyngiadau symud cafodd y trigolion gefnogaeth drwy grwpiau cyfryngau cymdeithasol lleol lle’r oedd pobl yn rhannu problemau. Roedd grwpiau Facebook hefyd yn ysgogi cefnogaeth. Er enghraifft, bu pobl yn codi arian i deulu yr oedd eu tŷ wedi mynd ar dân, a threfnodd un o’r trigolion lleol ymgyrch wythnosol i lanhau afon Bann mewn caiaiau.

- **Gweithgareddau gwytnwch unigol.**

Mae nifer o gyrff cymunedol yn darparu gweithgareddau sy’n gwella gwytnwch unigolion, e.e. mae grwpiau eglwysi lleol yn trefnu chwaraeon, grwpiau gweddi a chanu i ddod â phobl at ei gilydd. Mae grwpiau ieuencid wedi sefydlu dull hunangadarnhau yn eu gwaith gan herio pobl ifanc i wneud pethau sy’n magu hunanhyder. Mae grwpiau cefnogi mudwyr yn helpu aelodau newydd o’r gymuned â Saesneg ymarferol ac integreiddio.

- **Cefnogaeth iechyd a lles meddyliol**

gymunedol. Mae’r Southern Trust ac Action Mental Health yn darparu cefnogaeth a lles meddyliol drwy ddull datblygu cymunedol. Treialodd y Southern Trust raglen gweithwyr iechyd cymunedol yn Portadown lle cafodd gweithwyr cymunedol lleol eu hyfforddi i ddarparu sesiynau lles i’r trigolion. Mae Action Mental Health yn adeiladu perthnasoedd hirdymor ag arweinwyr cymunedol ac yn eu grymuso i gefnogi pobl leol a chyfeirio at wasanaethau pan fydd angen. Cyfeiriodd rhai o’r gweithwyr cymunedol a’r trigolion hefyd at raglen genedlaethol ‘Take 5’ - adnodd lles sy’n eu galluogi i gynnal eu gwytnwch eu hunain a siarad â phobl eraill am les meddyliol.

- **Rhwydwaith cryf o gyrff sector gwirfoddol a chymunedol.**

Mae llawer o gyrff cymunedol gweithgar yn Portadown wedi’u trefnu o amgylch cymunedau crefyddol neu breswyl. Mae’r eglwys, cymdeithasau trigolion a chanolfannau diwylliannol i gymunedau mudol newydd i gyd yn cynnig cefnogaeth sylweddol i’r cymunedau a wasanaethir ganddynt, ond nid oes llawer o gydweithredu rhyngddynt (er bod rhai yn dweud bod hyn yn newid, yn enwedig o ran yr ymateb i bandemig y coronafeirws). Mae’r gyrff hyn yn cefnogi trigolion yn ddyddiol drwy gynnig man anffurfiol i bobl yn y cymunedau hynny alw heibio a chael cefnogaeth a ffurfio cysylltiadau lleol cryf. Mae’r hybiau hyn yn hanfodol wrth ymateb i siociau - fel y gwelwyd drwy’r ymateb i bandemig y coronafeirws - ac maent yn lleoedd lle mae pobl yn dod at ei gilydd ar ôl trychineb fel hunanladdiad.

- **Arweinyddiaeth leol.** Arweinir sefydliadau’r sector gwirfoddol a chymunedol gan arweinwyr cymunedol brwdfrydig sy’n rhan o’u cymunedau lleol ac sy’n aml yn defnyddio profiadau o’r Helyntion i ysgogi eu gwaith cymunedol. Mae rhai pryderon bod yr arweinwyr hyn yn heneiddio ac nad oes ‘arweinwyr’ newydd yn eu 30au neu 40au yn dod yn eu lle.

Ffactorau Strwythurol

“Rwy’n credu bod y cyngor lleol hefyd wedi buddsoddi llawer yn y cyfleoedd - drwy grwpiau ac ati - felly maen nhw wedi gweithio allan beth fedran nhw ei gynnig i helpu pobl.”

Benyw, 65-74, Portadown

- **Mannau awyr agored.** Mae mannau awyr agored lleol yn helpu trigolion i gynnal eu hiechyd a’u lles meddyliol drwy ddod o hyd i le tawel, heddychlon neu wneud ymarfer corff. Roedd hyn yn bennaf drwy lwybrau cerdded a beicio ger afon Bann a llynnoedd Craigavon. Mae’r lleoliad gwledig yn gwneud cerdded yn y wlad ac mewn parciau yn hygyrch i rai trigolion hefyd.
- **Cyllid a chefnogaeth gan yr awdurdod lleol.** Mae gweithwyr cymunedol yn ardal Portadown yn ymwybodol iawn o gyfleoedd cyllid drwy’r loteri a llywodraeth leol. Maent yn aml yn teimlo’n hyderus wrth ymgeisio am gyllid ar gyfer prosiectau cymunedol - yn enwedig mewn cysylltiad a gwaith traws-gymunedol.
- **Seilwaith.** Mae Portadown yn elwa o leoliad canolog da â chysylltiadau trafniadaeth â Belfast a Dilyn. Mae gan y dref hefyd gyflogwyr lleol sefydledig - ysbyty Craigavon yn ogystal â safleoedd gweithgynhyrchu lleol yn Moyes Park. Er nad oes llawer o swyddi â chyflog da, roedd pobl yn meddwl bod swyddi dibynadwy ar gael yn lleol.



Hunaniaethau, naratifau hanesyddol a chyd-destun

“Mae pawb yn adnabod ei gilydd ac yn helpu. Cyn gynted ag y mae rhywbeth yn digwydd mae ar Facebook ac mae pawb yn helpu. Mae balchder yn y dref ac mae pobl yn helpu ei gilydd.”

Benyw, 25-35, Portadown

- **Cymuned glos, deuluol.** Pwysleisiodd y trigolion a chyrrff cymunedol fod Portadown yn gymuned â chysylltiadau teuluol cryf. Mae llawer o deuluoedd wedi byw yn yr ardal ers cenedlaethau, a gall hynny ddarparu rhwydwaith cefnogi cryf ar gyfer cyfrifoldebau bob dydd fel gofal plant yn ogystal â chefnogaeth mewn argyfwng. Mae'r cyfalaf cymdeithasol bondio cryf hwn yn seiliedig ar hanes cyffredin ac mae'n galluogi'r trigolion i ymdopi â rhai o gymhlethdodau'r gymuned leol.

- **Cyfeillgar, rhanedig a goddefol.** Disgrifiodd y trigolion a chyrrff cymunedol fywyd dydd i ddydd cymhleth yn Portadown sydd ar y naill law yn “bentref bach” cyfeillgar, ond sydd hefyd yn “dref ranedig”. Mae'r cyfeillgarwch yn deillio o letygarwch croesawus – man lle mae pobl bob amser yn gwenu, yn dweud helo ac yn gofalu am ei gilydd ac sy'n cefnogi cyfalaf cymdeithasol pontio. Mae'r rhaniadau'n cyfeirio at waddol yr Helyntion, a'r ymdeimlad sy'n parhau ymhlith y trigolion bod rhaniad yn bodoli “o dan yr wyneb” yn y mannau lle mae pobl yn byw ac yn cymdeithasu. Mae llawer o'r trigolion a gweithwyr cymunedol yn teimlo bod dyfodiad mudwyr newydd o Ewrop wedi newid cydbwysedd y dref mewn ffordd gadarnhaol a rhoi agwedd newydd o oddefgarwch yn hytrach na rhaniadau. Maent yn pwysleisio sut y mae clybiau chwaraeon, ysgolion integredig a gweithleoedd yn dal i gefnogi datblygiad cyfalaf cymdeithasol pontio.

- **Parodrwydd i helpu.** Pwysleisiodd y trigolion, grwpiau cymunedol lleol a sefydliadau barodrwydd pobl Portadown i helpu ei gilydd. Ar lefel gymunedol gwelwyd hyn drwy nifer y gwirfoddolwyr, ac yn apeliadau'r cyfryngau cymdeithasol drwy faint yr ymgysylltu pan fydd ar bobl angen help yn lleol. Roedd llawer o'r trigolion yn falch o'r ffordd y mae'r trigolion wedi helpu ei gilydd yn ystod pandemig y coronafeirws. Yn fwyaf arbennig, roedd y trigolion yn falch o'r cymorth a'r gefnogaeth rhwng cymunedau.

- **Gwynwch drwy galedi.** Roedd pob un o'r rhai a gyfwelwyd yn cysylltu gwynwch cymunedol â'r Helyntion. Ar lefel unigol a chymunedol roedd gan bob un o'r rhai a gyfwelwyd brofiad byw o'r Helyntion – fel oedolyn neu blentyn yn y 1980au a'r 90au. Roedd cred y bydd y dref a'r bobl yn dod dros y caledi, ynghyd â gwerthfawrogiad o heddwch ac amseroedd da a mwy o oddefgarwch. Yr heriau yw'r trawma sylfaenol sy'n amlygu ei hun drwy gyfraddau hunanladdiad uchel a chyffredinrwydd problemau iechyd meddwl.



Gwytnwch ar waith: Fiona

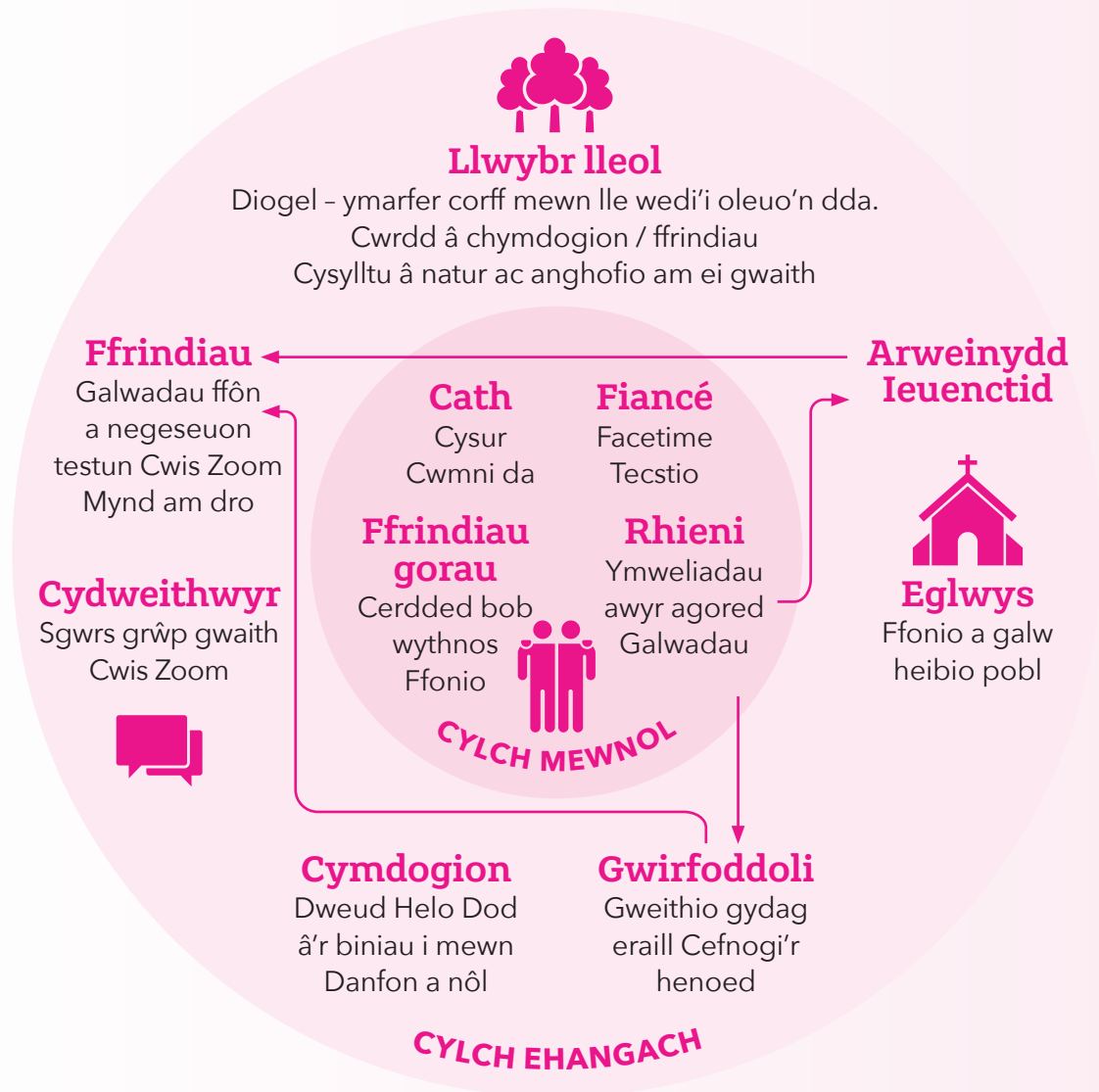
Mae Fiona yn 25-34 oed ac mae wedi byw yn Portadown ar hyd ei hoes.

Prif rwydwaith cefnogi Fiona yw **ei chariad, ei ffrindiau, ei rhieni a'i chath**. Mae hi'n cefnogi ei Rhieni a fu'n cael eu gwarchod yn y pandemig. Mae ei chariad yn byw yn y dref agosaf ac ef yw ei phrif gefnogaeth emosiynol o ddydd i ddydd. Mae ffrindiau'n cynnig cyswllt wythnosol a chyfle i ymlacio drwy alwadau Zoom, mynd am dro a chael gwydraid o win.

Mae Fiona yn byw ar gyrion y dref lle mae mynediad rhwydd i **fan gwyrdd**. Mae'n cerdded y llwybr ger y gamlas i glirio ei phen ac yn gwenu a dweud helo wrth bobl leol.

Mae Fiona yn **perthyn i nifer o hybiau lleol**. Mae **gwirfoddoli** yn ei heglwys leol a'i chymdeithas gymunedol yn rhoi ymdeimlad o bwrpas iddi - gwneud PPE a chysylltu â thrigolion bregus. Mae ei **ffydd hefyd yn helpu** pan fydd yn teimlo bod pethau'n ei llethu. Mae'n athrawes ysgol gynradd ac yn arweinydd ieuenctid, ac mae wedi meithrin cyfeillgarwch yn y ddwy rôl. Mae'r 'tynnu coes' â **chydweithwyr** a phobl ifanc yn hwb mawr i'w lles.

Cyflwynodd ei rhieni hi i'r hybiau hyn pan oedd yn ifanc, ac mae'n **cydnabod y gall** Portadown fod yn lle anodd i newydd-ddyfodiaid. Yn ystod y cyfnod clo mae wedi cysylltu mwy â'i chymdogion sy'n dod o Ddwyrain Ewrop ac wedi darganfod llawer o werthoedd cyffredin yn ymwneud â theulu a chymuned yn ogystal â chefnogaeth ymarferol o ddydd i ddydd.



Astudiaeth achos:

Yoker, Yr Alban

Mae Yoker yn gyn gymuned adeiladu llongau yng ngogledd-orllewin Glasgow â phoblogaeth o 12,295.



Mesurau cymunedol

% o'r boblogaeth o oed gweithio: ³³	69.3%
% o'r boblogaeth o gymunedau ethnig lleiafrifol: ³⁴	15.4%
Cyfradd ddiweithdra: ³⁵	10.7%
Cyfartaledd incwm teulu:	ddim ar gael
Cyfartaledd pris tai: ³⁶	£112,473
Cymhareb pris eiddo i incwm:	ddim ar gael
Mannau gwyrdd cyhoeddus: ³⁷	9.2%
Troseddau fesul poblogaeth o 10,000: ³⁸	385*
Y ganran a bleidleisiodd yn yr etholiad cyffredinol: ³⁹	72%
Y ganran a bleidleisiodd yn yr etholiadau lleol: ⁴⁰	44%
Llofnodi deiseb fesul poblogaeth o 1,000: ⁴¹	55.80

Trosolwg o ddata Mynegai Lles Cymunedol y Co-op⁴²

- Lles: Uwch na chyfartaledd yr Alban
- Economi: Ychydig yn uwch na chyfartaledd yr Alban
- Cryfderau: Addysg a dysgu; diwylliant, treftadaeth a hamdden, iechyd

Cyfranogwyr yn yr ymchwil

- 9 person lleol (gan gynnwys 2 berson ifanc)
- 7 grŵp a sefydliad cymunedol

Key challenges identified by the community:

- Prinder swyddi da yn yr ardal leol
- Prinder cyfleusterau a gweithgareddau i bobl ifanc
- Camddefnyddio sylweddau cyhoeddus a phreifat
- Ymddygiad gwrthgymdeithasol
- Prinder mannau cyhoeddus
- Dim llawer o integreiddio cymunedau ethnig lleiafrifol

Dulliau Cymunedol

“[Mae gan Yoker grŵp o] bobl sosialaidd, frwdfrydig iawn rhwng 40-50 oed ... yn ei adeiladu [ar ôl dad-ddiwydiannu], yn plethu'r cysylltiadau a'r perthnasoedd cymunedol pwysig hynny – mae wedi cymryd llawer iawn o amser i'w sefydlu.”

Cynrychiolydd sefydliad rhwydweithio cymunedol

- **Arweinwyr lleol.** Mae grŵp bach o arweinwyr cymunedol brwdfrydig sy'n rhedeg sefydliadau cymunedol allweddol wedi hybu datblygiad sector gwirfoddol a chymunedol Yoker. Ond er bod yr arweinwyr hyn wedi cymryd camau i gynnwys trigolion eraill yn y gwaith o redeg y gymuned (a'r gwahanol grwpiau sydd ynddi), roedd pryder hefyd ymhlith grwpiau lleol nad oedd 'arweinwyr' iau wedi dod i'r amlwg ers hynny. Nid oedd rhai o'r trigolion a gyfwelwyd yn ymwybodol pwy oedd yr arweinwyr cymunedol yn Yoker, ac mae hynny'n awgrymu nad yw'r prosesau ymgysylltu â'r gymuned wedi cyrraedd pawb.

- **Rhwydwaith cyfeirio cryf o fudiadau sector gwirfoddol a chymunedol.** Mae gan Yoker rwydwaith o gyrff cymunedol cysylltiedig. Cefnogir cryfder y rhwydwaith hwn gan gyswllt ffurfiol, rheolaidd rhwng arweinwyr grwpiau (llawer ohonynt wedi bod yn eu swyddi ers tro, yn adnabod ei gilydd yn dda ac yn ymddiried yn ei gilydd) ac ethos cyffredin bod grwpiau lleol yn bodoli'n bennaf i gefnogi'r gymuned leol. Yn ymarferol golygai hyn y gallai trigolion a oedd yn cael trafferth â'u lles meddyliol neu broblemau eraill gysylltu ag unrhyw sefydliad i gael cefnogaeth ac, os oedd angen, y byddent yn cael eu cyfeirio'n hawdd neu y byddai ymateb cymunedol yn cael ei adeiladu o'u cwrpas.

- **Sefydliadau yn rhannu gwybodaeth.** Mae gyrff cymunedol mwy 'ffurfiol' yn yr ardal yn helpu prosiectau cymunedol bach i dyfu a ffynnu. Roedd hyn yn cynnwys enghreifftiau o'r Ganolfan Adnoddau leol yn helpu grwpiau llai, newydd i ganfod eu ffordd o gwmpas dogfennau llywodraethu, neu gefnogi aelodau o'r gymuned i sefydlu grŵp cefnogi cymheiriaid lleol. Mewn lleoedd eraill, mae prosiectau lleol fel sied dynion wedi tyfu o Eglwys y Plwyf Yoker.

- **Gofalu am y gymuned.** Roedd storïau am drigolion yn creu grwpiau Facebook i drafod materion sy'n effeithio ar y gymuned a sut i ymateb iddynt. Roedd enghreifftiau hefyd o drigolion yn helpu i gefnogi a thyfu syniadau a busnesau lleol. Er enghraifft, creodd un o'r trigolion 'Braw Wee Garden' Yoker – gardd gerrig fechan ger y llwybr beics lleol a grëwyd gan fenyw leol. Ers hynny mae'r trigolion wedi ychwanegu nodweddion i 'dyfu' yr ardd. Mae gan yr ardd hefyd dudalen Facebook.

- **Gweithgareddau gwytnwch unigol.** Mae nifer o gyrff cymunedol lleol yn darparu gweithgareddau sy'n helpu i wella gwytnwch unigol pobl. Er enghraifft, mae'r elusen ieuencid leol, DRC Generations, yn cefnogi pobl ifanc i nodi heriau y mae pobl ifanc eraill yn eu hwynebu, a meddwl am ymatebion. Mae grwpiau eraill wedi sefydlu dulliau hunangadarnhau yn eu gwaith, er enghraifft mae grŵp canu mewn eglwys leol yn atgoffa pobl o'u gwerth yn rheolaidd fel rhan o'u sesiynau.

- **Gweledigaeth gyffredin.** Roedd cyrff cymunedol lleol yn cyflogi ymgynghorydd i helpu i greu gweledigaeth draws-gymunedol gyffredin i Yoker fel sail i'r cynllun statudol pum mlynedd lleol ar gyfer yr ardal. Mae'r weledigaeth gyffredin hon yn helpu mudiadau i weithio tuag at set o nodau cyffredin ar draws eu gwahanol gymunedau, ac mae hefyd wedi helpu mudiadau lleol i ddangos eu haddasrwydd ar gyfer cyllid gan y cyngor lleol. Mae'r Rhwydwaith Sector Gwirfoddol Lleol hefyd yn helpu mudiadau lleol i gael llais cyffredin fel sail i benderfyniadau cyllido, cynllunio a darparu gwasanaethau lleol.



Ffactorau Strwythurol

“Mae Canolfan Adnoddau Yoker yn sefydliad ymbarél... [mae] gwahanol brosiectau [yno] ond maent i gyd yn rhan o'r un teulu... [yn meithrin] dull teuluol, pawb ar fwrdd ei gilydd, pob un yn ymwneud yn bersonol â phrosiectau, yn dod â gwybodaeth ac arbenigedd ac yn gorfodi partneriaethau, dysgu a helpu ei gilydd.”

Cynrychiolydd cymunedol

- **Hyb cymunedol.** Teimlid bod bodolaeth un Ganolfan Adnoddau (â nifer o weithgareddau cymunedol yn deillio ohoni) wedi meithrin cydweithio agos rhwng sefydliadau ac ar draws cymdogaethau. I'r gwrthwyneb, teimlid bod ardaloedd cyfagos â nifer o ganolfannau yn fwy tameidiog â chydweithio gwannach rhwng grwpiau. Gwelid y ganolfan hefyd fel pwynt cyswllt cyntaf amlwg pan oedd gan bobl broblemau neu gwestiynau, er bod rhai o'r trigolion yn teimlo ei bod wedi dioddef yn ddiweddar oherwydd diffyg cyllid a gweithgareddau.

- **Seilwaith.** Teimlid bod Yoker yn elwa o gysylltiadau bws a thrên da i mewn ac allan o Glasgow. Roedd hyn yn galluogi pobl leol i edrych am waith yn Glasgow (a oedd yn helpu i liniaru'r prinder swyddi yn yr ardal leol), ond hefyd yn darparu cyswllt hawdd i gefn gwlad y tu allan i Glasgow i bobl a allai fforddio teithio.
- **Mannau awyr agored.** Mae mannau awyr agored lleol yn helpu rhai o'r trigolion i gynnal eu hiechyd a'u lles meddyliol drwy gynnig heddwch a thawelwch neu le i wneud ymarfer corff. Mae hyn yn amrywio o gerdded drwy strydoedd tawelach oddi ar goridor Dumbarton Road i'r llwybr beicio ger afon Clud (er bod sbwriel yma ac acw). Cyfeiriodd ambell un o'r trigolion hefyd at bwysigrwydd darnau bach o fannau agored gwyrdd yn eu cymdogaethau; roedd y rhain yn lleoedd lle gallai cymdogion daro ar ei gilydd a chael sgwrs. Yn aml iawn, fodd bynnag, roedd parc Yoker yn cael ei osgoi gan fod y rhai yn yr ardaloedd cyfagos o fewn cyrraedd ac yn fwy dymunol.

Hunaniaethau, naratifau hanesyddol a chyd-destun

“Mae Yoker yn gymuned bragmataidd ... mae'r bobl yn gweld problem ac yn gwneud rhywbeth amdani yn hytrach na chael cyfarfodydd am flynyddoedd i drafod sut i wneud rhywbeth. Nid yw'n gymuned ... [sy'n] mynd ar ôl y cyllid diweddaraf; mae'n gymuned sy'n gweld problem ac yn cydweithio i chwilio am ateb.”

Cynrychiolydd sefydliad iechyd a lles meddyliol

- **Cymuned glos, deuluol.** Yn y cyfweiliadau disgrifiwyd Yoker fel cymuned o gysylltiadau teuluol cryf. Mae llawer o deuluoedd wedi byw yn yr ardal ers cenedlaethau. Mae'r rhwydweithiau teuluol estynedig hyn yn helpu pobl i reoli cyfrifoldebau bob dydd (e.e. gofal plant) a lleihau effeithiau argyfwng. Fodd bynnag, nid oedd gan bob un o'r trigolion deulu (neu berthnasoedd cryf gyda hwy) yn yr ardal leol. O ganlyniad, roedd nifer o'r trigolion hyn yn teimlo'n ynysig.

- **Cynhesrwydd a chyfeillgarwch.**

Yn y cyfweiliadau disgrifiwyd Yoker fel lle cyfeillgar lle mae "pawb yn nabod ei gilydd" ac yn "gofalu am ei gilydd". Roedd yn hunaniaeth gymhleth a welid fel cyfuniad o gymdeithasgarwch Glasgow a phrofiad cymunedol cyffredin o ddad-ddiwydiannu ierdydd llongau a'r caledi a ddilynodd hynny. Roedd cynllun daearyddol Yoker - â'r rhan fwyaf o'r cyfleusterau yn agos at goridor Dumbarton Road - hefyd yn golygu bod pawb yn gweld ei gilydd yn rheolaidd ac yn cael cyfle i ddweud 'helo'.

- **Diwylliant pragmataidd.** Cyfeiriodd grwpiau a mudiadau cymunedol at Yoker fel 'cymuned bragmataidd' a oedd wedi arfer datrys ei phroblemau ei hun. Teimlid yn y cyfweiliadau bod y cyngor lleol wedi esgeuluso Yoker yn y gorffennol. Tybid bod hyn - a'r grŵp o arweinwyr lleol a symudodd o undebaeth i weithredu cymunedol ar ôl dad-ddiwydiannu ierdydd llongau - wedi creu cymuned sy'n cefnogi mudiadau lleol gan weithio gyda'r adnoddau a rannant i ddatrys problemau.



Gwytnwch ar waith: Mary

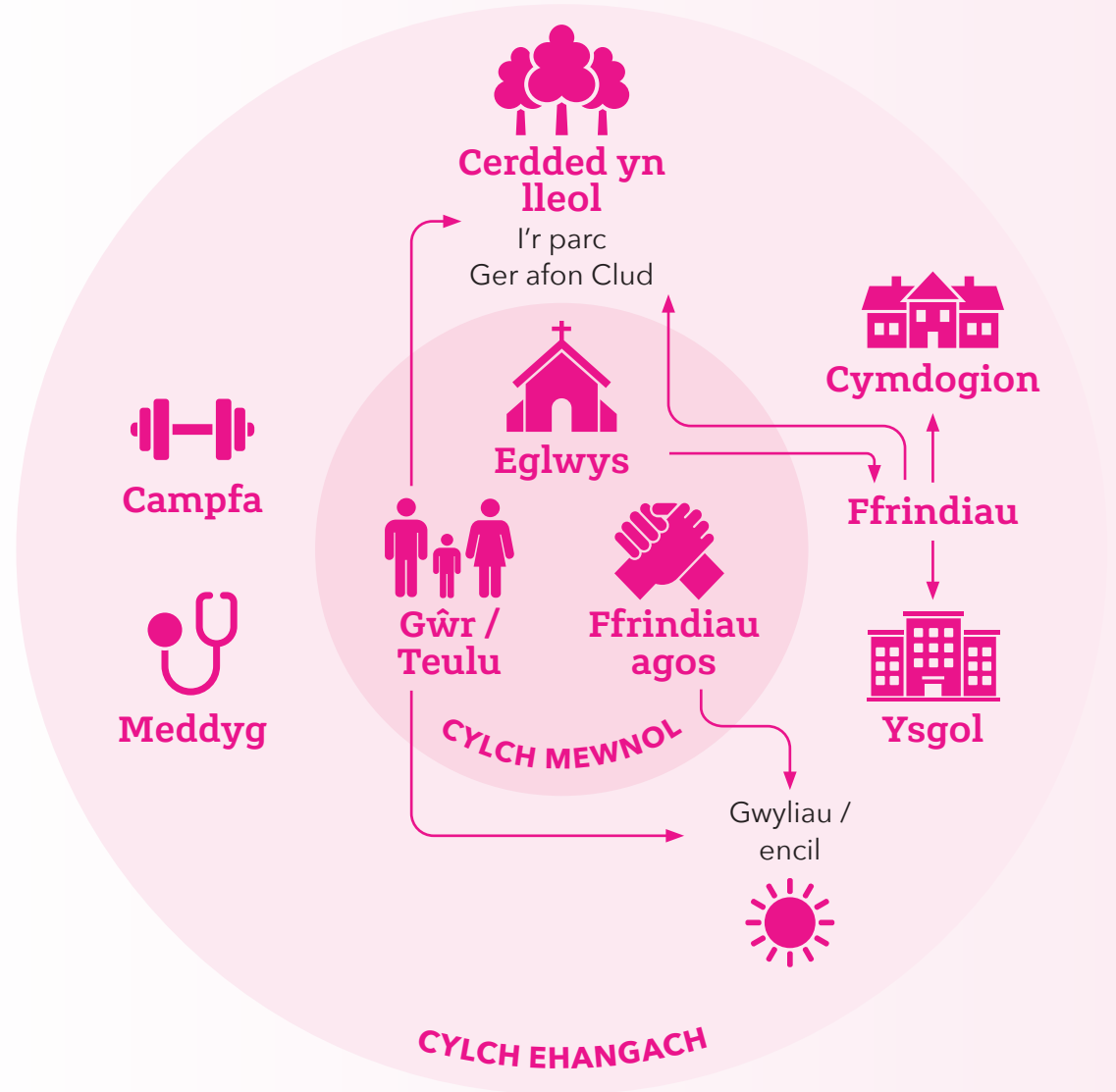
Mae Mary yn 25-34 oed a symudodd i Yoker lai na phum mlynedd yn ôl.

Y prif ffactorau cefnogi ar gyfer iechyd a lles meddyliol Mary yw **ei gŵr, ei theulu a'i ffrindiau agos**. Gallant adnabod ac ymateb i newidiadau yn ei hwyliau gan eu bod yn adnabod ei gilydd yn dda, a gallant hefyd gefnogi ei gilydd drwy brofiadau bywyd tebyg/cyffredin. Mae ei theulu hefyd yn ei helpu â gofal plant.

Mae'r **eglwys** leol hefyd yn rhan fawr o fywyd Mary. Mae'n cefnogi ei lles meddyliol drwy wneud iddi deimlo ei bod yn rhan o rywbeth mwy. Mae ymarfer ei ffydd gyda phobl eraill yn rhoi ymdeimlad cryf o berthyn iddi drwy gredoau, gwerthoedd a gweithgareddau cyffredin. Mae hefyd yn gwirfoddoli yno i helpu pobl eraill.

Mae Mary wedi dod yn ffrindiau â rhieni eraill drwy ysgol ei phlant – pobl y gallai ofyn iddynt ddod am baned a sgwrs.

Mae Mary yn cynnal ei hiechyd meddwl drwy ymarfer corff yn yr **awyr agored** ac yn y **cyfleusterau lleol**. Mae'n cerdded ar hyd y llwybr beics ger afon Clud yn Yoker, ond mae'n mynd i'r gampfa yn nhref gyfagos Scotstoun gan fod ganddynt well cyfleusterau ar gyfer ei phlant.



Ffynonellau

- ¹ ONS - Cyfrifiad 2011 (KS102EW)
- ² ONS - Cyfrifiad 2011 (KS201EW)
- ³ ONS - Cyfrifiad 2011 (KS601EW)
- ⁴ Amcangyfrifon Incwm ONS
- ⁵ Rightmove.co.uk (Chwefror 2021)
- ⁶ Cofrestrfa Tir, Amcangyfrifon Incwm ONS
- ⁷ Arolwg Ordnans, Pecyn 'Geolytix Physical Geography'
- ⁸ Data.police.uk
- ⁹ Y Comisiwn Etholiadol, ONS - Cyfrifiad 2011
- ¹⁰ Y Comisiwn Etholiadol, ONS - Cyfrifiad 2011
- ¹¹ Deisebau'r Llywodraeth, ONS - Cyfrifiad 2011
- ¹² [Mynegai Lles Cymunedol y Co-op \(data 2019\)](#)
- ¹³ ONS - Cyfrifiad 2011 (KS102EW)
- ¹⁴ ONS - Cyfrifiad 2011 (KS201EW)
- ¹⁵ ONS - Cyfrifiad 2011 (KS201EW)
- ¹⁶ Amcangyfrifon Incwm ONS
- ¹⁷ Rightmove.co.uk (Chwefror 2021)
- ¹⁸ Cofrestrfa Tir, Amcangyfrifon Incwm ONS
- ¹⁹ Arolwg Ordnans, Pecyn 'Geolytix Physical Geography'
- ²⁰ Data.police.uk
- ²¹ Y Comisiwn Etholiadol, Arolwg Cyfrifiad Prydain 2011
- ²² Y Comisiwn Etholiadol, Arolwg Cyfrifiad Prydain 2011
- ²³ Deisebau'r Llywodraeth, Arolwg Cyfrifiad Prydain 2011

- ²⁴ [Mynegai Lles Cymunedol y Co-op \(data 2019\)](#)
- ²⁵ NINIS - Cyfrifiad 2011 (KS102NI)
- ²⁶ NINIS - Cyfrifiad 2011 (KS201NI)
- ²⁷ NINIS - Cyfrifiad 2011 (KS601NI)
- ²⁸ Arolwg Ordnans, Pecyn 'Geolytix Physical Geography'
- ²⁹ Data.police.uk
- ³⁰ Y Comisiwn Etholiadol, Arolwg Cyfrifiad Prydain 2011
- ³¹ Deisebau'r Llywodraeth, Arolwg Cyfrifiad Prydain 2011
- ³² [Mynegai Lles Cymunedol y Co-op \(data 2019\)](#)
- ³³ Proffiliau Cymdogaethau Yoker a Scotstoun, Cyfrifiad yr Alban 2011 (DS: data ar gael ar gyfer 16-64 yn unig)
- ³⁴ Proffiliau Cymdogaethau Yoker a Scotstoun, Cyfrifiad yr Alban 2011
- ³⁵ Proffiliau Cymdogaethau Yoker a Scotstoun, Cyfrifiad yr Alban 2011
- ³⁶ Rightmove.co.uk (Chwefror 2021)
- ³⁷ Cofrestrfa Tir, Amcangyfrifon Incwm ONS
- ³⁸ IMD Scotland
- ³⁹ Y Comisiwn Etholiadol, Arolwg Cyfrifiad Prydain 2011
- ⁴⁰ Y Comisiwn Etholiadol, Arolwg Cyfrifiad Prydain 2011
- ⁴¹ Deisebau'r Llywodraeth, Arolwg Cyfrifiad Prydain 2011
- ⁴² [Mynegai Lles Cymunedol y Co-op \(data 2019\)](#)



mewn partneriaeth â

