

Gyda'n Gilydd Drwy Adegau Anodd



Pŵer cymuned i gefnogi lles
meddyliol ledled y DU

Hydref 2021

mewn partneriaeth â





Cynnwys

Rhageiriau	3
1. Cyflwyniad	6
2. Beth sy'n gwneud cymunedau'n wydn?	10
3. Pwy sydd mewn perygl o gael ei adael ar ôl?	30
4. Casgliadau a rhagor o ymchwil	34
Atodiad	38

Rhagair Partneriaid yr Elusen



Paul Farmer CBE
Prif Weithredwr, Mind

Mae Mind, prif elusen iechyd meddwl Cymru a Lloegr, yn darparu cyngor a chefnogaeth i rymuso unrhyw un sydd â phroblem iechyd meddwl ac yn ymgyrchu i wella gwasanaethau, codi ymwybyddiaeth a hybu dealltwriaeth.



Billy Watson
Prif Weithredwr, SAMH
(Cymdeithas Iechyd Meddwl yr Alban)

Mae SAMH, elusen iechyd meddwl yr Alban, yn darparu cefnogaeth iechyd meddwl leol a gwybodaeth hygyrch, yn gwrandao i weld beth sy'n bwysig mewn cymunedau, ac yn ymgyrchu dros y newidiadau sy'n gwneud y gwahaniaethau bach a mawr mewn bywyd.



Kerry Anthony MBE
Prif Weithredwr Grŵp, Inspire

Mae Inspire yn elusen a menter gymdeithasol sy'n gweithio gyda phobl sy'n byw â salwch meddwl, anabledd deallusol a chaethiwed yng Ngogledd Iwerddon, i sicrhau eu bod yn byw ag urddas ac yn cyflawni eu potensial.

Bob blwyddyn bydd 1 o bob 4 ohonom yn wynebu problem iechyd meddwl. Mae hynny'n 14 miliwn o bobl yn y DU – rhywun ym mhob teulu, gweithle a chylch cyfeillgarwch.

Yn 2019, lansiodd Mind, SAMH (Cymdeithas Iechyd Meddwl yr Alban) ac Inspire bartneriaeth â'r Co-op er mwyn gwella lles meddyliol ledled y DU. Mae ein harbenigedd, ein dylanwad a'n rhwydweithiau yng Nghymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon yn ategu cyrhaeddiad cenedlaethol y Co-op a'i rhwydweithiau cymunedol. Nod y bartneriaeth yw gwella gwytnwch cymunedau ledled y DU, gan helpu pobl i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen er mwyn cefnogi eu lles meddyliol hwy eu hunain a phobl eraill.

Gwyddom fod cymunedau'n chwarae rhan allweddol drwy gefnogi llesiant, cysylltedd cymdeithasol a grymuso er mwyn cynyddu gwytnwch pobl – y gallu i ymdopi â throeon bywyd. Roeddem yn awyddus i weld sut roedd hyn yn amlygu ei hun mewn cymunedau sydd â chanlyniadau lles uwch na'r disgwyl ar sail dangosyddion megis amddifadedd. Bydd y gwaith ymchwil hwn, a fydd yn taflu goleuni ac yn gwneud i bobl feddwl, yn dylanwadu ar wasanaethau cymunedol newydd sbon sy'n seiliedig ar wytnwch ac yn sail i waith eiriol ac ymgyrchu er mwyn sicrhau effaith barhaol o ganlyniad i'r bartneriaeth hon.

Mae'r adroddiad hwn yn taflu goleuni newydd ar y ffactorau hollbwysig sy'n cyfrannu tuag at wytnwch cymunedol. Mae hefyd yn cynyddu ein dealltwriaeth o'r cysylltiad rhwng cymunedau gwydn a lles meddyliol – boed hynny'n ymwneud â chynnal a gwella lles meddyliol cyffredinol neu greu amgylchedd diogel a chefnogol i bobl allu cael cefnogaeth i'w hiechyd meddwl.

Yn fwyaf arbennig, gwelsom bŵer cymunedau i gefnogi lles, yn enwedig mewn cysylltiad â thri ffactor amddiffynnol pwysig ar gyfer gwytnwch cymunedol – siarad am les meddyliol, cefnogi hybiau cymunedol, a datblygu sectorau cymunedol a gwirfoddol cydweithredol, cryf. Mae'r ffactorau hyn yn ganolog i ddulliau gweithredu Mind, SAMH ac Inspire.

Yn gyntaf, gwyddom fod siarad am les meddyliol yn helpu i fynd i'r afael â stigma iechyd meddwl, sy'n hollbwysig o safbwynt urddas a pharch pob un ohonom. Rydym yn croesawu dealltwriaeth newydd o'r adroddiad hwn sy'n dangos sut y mae diwylliant o fod yn agored am iechyd a lles meddyliol yn gysylltiedig â gwytnwch cymunedol cryfach. Mae chwalu stigma mewn cymunedau hefyd yn cynyddu cyfleoedd i ddarparu cefnogaeth ac ymyriad cynnar.

Mae'r adroddiad hefyd yn pwysleisio pa mor bwysig yw hybiau cymunedol hygyrch er mwyn cael lle i bobl fynd i gael cefnogaeth anffurfiol, rhannu hunaniaeth, diddordebau a phrofiadau, a chreu cysylltiadau ystyrlon â'i gilydd. Mae'r rhain yn ffactorau hanfodol sy'n cefnogi lles meddyliol da, ac maent yn cynnig cyfleoedd pwysig i atal problemau iechyd meddwl ac ymyrryd yn gynnar. Fel partneriaeth, byddwn yn ymateb yn uniongyrchol i'r wybodaeth hon drwy greu gwasanaethau pwrpasol, wedi'u datblygu gyda chymunedau lleol, ac wedi'u teilwra ar eu cyfer.

Yn olaf, mae'n amlwg o'r adroddiad hwn bod cydweithio yn cynyddu effeithiolrwydd unigol a chyfunol sefydliadau. Ni fyddai'r bartneriaeth hon yn bosibl oni bai am y cydweithio agos rhwng Mind, SAMH, Inspire a'r Co-op ar lefel genedlaethol. Ar lefel leol, bydd llawer o'r gwasanaethau newydd yn dibynnu ar allu sefydliadau cymunedol, gan gynnwys rhwydweithiau cymunedol y Co-op ei hun, i gydweithio a rhannu eu hadnoddau cyfunol a'u sgiliau i ffynnu.

Hoffem ddiolch i Traverse am eu hymchwil trylwyr a'u hyblygrwydd yn ystod pandemig byd-eang - ar adeg pan mae lles meddyliol pobl wedi'i brofi'n fwy nag erioed. Hoffem hefyd ddiolch i'r cymunedau, y trigolion a'r mudiadau lleol a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon.

Yn olaf, diolch o galon i'r bobl a'r mudiadau sydd eisoes yn gwneud gwaith trawsnewidiol mewn cymunedau ledled y DU.



Rhagair y Co-op



Steve Murrells
Prif Swyddog Gweithredol y Co-op

Mae'r Co-op yn un o'r cwmnïau cydweithredol mwyaf yn y byd, ac mae'n eiddo i dros 4.5 miliwn o aelodau. Ni yw prif fanwerthwr nwyddau cyfleus y DU â mwy na 2,500 o siopau a 1,000 o barlyrau angladdau ledled y DU. Fel aelod o sefydliad sy'n eiddo i aelodau mae gennym y gallu unigryw i gysylltu a deall beth yw'r ffordd orau o gefnogi'r 1,500 o gymunedau rydym yn eu gwasanaethu.

Mae cymuned bob amser wedi bod yn rhan sylfaenol o fod yn gwmni cydweithredol. Consyrn am Gymuned yw un o egwyddorion y Co-op. Dyna pam y mae cefnogi lles meddyliol yn rhan fawr o'n gweledigaeth o 'Gydweithredu i greu byd tecach'.

Mae'r deunaw mis diwethaf, ers dechrau pandemig y Coronafeirws, wedi bod yn anodd i lawer o bobl ac mae mwy ohonom nag erioed o'r blaen wedi bod yn gwneud y gorau o'n cymunedau lleol i gefnogi ein lles meddyliol.

Mae canfyddiadau'r adroddiad hwn yn cadarnhau bod gan gymunedau ran i'w chwarae er mwyn sicrhau lles meddyliol da, â rhwydweithiau o bobl a hybiau yn creu gwynwch cymunedol cryf, sydd yn ei dro'n creu'r amodau lle gall unigolion a chymunedau ffynnu.

Rydym yn falch o weithio mewn partneriaeth â Mind, SAMH ac Inspire i ddod â chymunedau at ei gilydd i gefnogi lles meddyliol. Mae ein cydweithwyr, aelodau a chwsmeriaid yn codi £8 miliwn i gefnogi lles cymunedol, gan gynnwys ariannu gwasanaethau lles meddyliol cymunedol newydd ledled y DU, sy'n ymateb i ganfyddiadau'r adroddiad.

Yn ychwanegol at hyn, mae'r Co-op yn cefnogi cymunedau â'u lles meddyliol, drwy ein Cronfa Gymunedol Leol, y cynllun Aelod Arloeswr a Co-operate - ein canolfan gymunedol ar-lein. Mae pob un o'r rhain yn

cefnogi'r rhwydweithiau a'r hybiau hanfodol hynny a ddisgrifir yn yr ymchwil. Mae ein busnesau hefyd yn ymateb â'n siopau bywyd yn darparu lle i bobl gysylltu, ein busnesau yswiriant yn ffurfio partneriaeth â Gwarchod Cymdogaeth i helpu pobl i gadw llygad ar ei gilydd a'n busnes Funeralcare yn cefnogi pobl sydd wedi cael profedigaeth.

Mae'r adroddiad hwn yn pwysleisio, hyd yn oed mewn cymunedau gwydn, bod rhai pobl mewn perygl o gael eu gadael ar ôl, er enghraifft pobl ifanc neu bobl o gymunedau lleiafrifoedd ethnig. Roedd yn amlwg i mi pan ymwelais â'n gwasanaethau nad yw ein partneriaeth yn darparu un ateb sy'n addas i bawb, a'i bod yn teilwra ymatebion ar gyfer anghenion cymunedau lleol. Nid yw'n iawn bod lle rydych yn byw, neu o ble rydych yn dod, yn dylanwadu ar y gefnogaeth neu'r cyfleoedd sydd ar gael i chi.

Diolch i'r cymunedau a gymerodd ran yn yr ymchwil ac sydd wedi ein helpu i ddeall yn well sut y gallwn weithio gyda'n gilydd i gefnogi lles meddyliol.

1. Cyflwyniad

Mae'r Co-op yn creu partneriaeth gyda Mind, SAMH ac Inspire i ddod â chymunedau at ei gilydd i gefnogi iechyd a lles meddyliol, ac adeiladu gwytnwch.

Er mwyn deall sut y gellir datblygu, cefnogi a chynnal gwytnwch mewn cymunedau ledled y DU, comisiynodd y Bartneriaeth yr ymchwil hwn i geisio deall pam y mae rhai cymunedau eisoes yn ymddangos yn fwy gwydn nag y byddem yn ei ddisgwyl, ar sail presenoldeb ffactorau risg megis amddifadedd a diweithdra. Mae hyn yn adeiladu ar y Mynegai Llesiant Cymunedol a ddatblygwyd gan y Co-op ac sy'n mesur llesiant ledled y DU.

Fel rhan o'r ymchwil aethpwyd ati i nodi dulliau gweithredu a ffactorau amddiffynnol mewn cymunedau o'r fath sy'n helpu i leihau'r effaith y byddai'r ffactorau risg hyn yn ei gael fel arall, edrych i bwy mae'r dulliau hyn yn gweithio a phwy sydd mewn perygl o gael ei adael ar ôl. Roedd gan y Bartneriaeth ddiddordeb arbennig ym mhrofiadau dau grŵp yn y cymunedau hyn; pobl sydd wedi cael profedigaeth a phobl ifanc.

Cynhaliwyd yr ymchwil mewn pedwar lleoliad: Bilston (Lloegr), Hwlfordd (Cymru), Yoker (Yr Alban) a Portadown (Gogledd Iwerddon). Darperir astudiaethau achos ar gyfer pob lleoliad ar wahân i'r adroddiad hwn, a dylid eu darllen ochr yn ochr â'r canfyddiadau.

Dylid nodi bod yr ymchwil wedi'i gomisiynu cyn pandemig y coronafeirws, felly gwnaethpwyd y gwaith maes i gyd o bell ac yng nghyd-destun cyfyngiadau symud lleol a chenedlaethol.

Gweler yr atodiad am ddisgrifiad llawn o'r fethodoleg ymchwil, y prif dermau a diffiniadau ohonynt.



Figure 1: Overview of research locations

Portadown, Armagh

Ardal wledig/faestrefol â phoblogaeth o 22,000.

Yn cysylltu hen dref Portadown â thref fwy newydd Craigavon.

Canolbwynt yr ymchwil
Pobl sydd mewn profedigaeth.

Hwlfordd, Sir Benfro

Ardal drefol – â chefn gwlad o'i chwmpas – â phoblogaeth o 14,474.

Tref sirol Sir Benfro – y ganolfan weinyddol a masnachol leol i ardal wledig fawr.

Canolbwynt yr ymchwil
Pobl ifanc (16-24).

Yoker, Glasgow

Ardal drefol yng ngogledd-orllewin Glasgow â phoblogaeth o 12,295.

Wedi'i lleoli ar goridau Dumbarton Road ac ar lan afon Clud – cyn gymuned adeiladu llongau.

Canolbwynt yr ymchwil
Pobl ifanc (16-24).

Bilston, Wolverhampton

Tref farchnad ym maestrefi Wolverhampton â phoblogaeth o 32,000.

Ardal amrywiol â 25% o'r boblogaeth o leiafrifoedd ethnig.

Canolbwynt yr ymchwil
Pobl sydd mewn profedigaeth.



Prif ganfyddiadau

Caiff gwytnwch cymunedol ei gefnogi a'i gynnal mewn nifer o ffyrdd ac mae'n cael ei brofi'n wahanol gan grwpiau gwahanol o bobl sy'n byw yn y cymunedau hyn.

Canfu'r ymchwil bedair thema, a oedd yn gyffredin i'r pedwar lleoliad ac a oedd i'w gweld fel y prif ffactorau amddiffynnol a oedd yn helpu'r cymunedau hyn i edrych a theimlo fel lleoedd gwydn:

Hybiau cymunedol a rhwydweithiau'r sector gwirfoddol



- Mae hybiau cymunedol yn caniatáu i bobl ffurfio cysylltiadau ystyrlon, bod yn weithgar yn eu hardal leol a chael ymdeimlad o bwrpas. Maent hefyd yn bwyntiau mynediad allweddol ar gyfer ffynonellau cefnogaeth ffurfiol ac anffurfiol i hybu iechyd a lles meddyliol.
- Mae rhwydwaith cryf a chydweithredol o fudiadau sector gwirfoddol ac arweinwyr lleol sy'n rhannu adnoddau, asedau a gwybodaeth, yn galluogi cymunedau i gyfeirio'n effeithiol a chydlyn ymatebion i heriau annisgwyl sy'n codi bob dydd.

Bodolaeth amgylcheddau agored a chefnogol i siarad am iechyd a lles meddyliol



- Mae 'diwylliant drws agored' ym mhob lleoliad, sy'n galluogi pobl i siarad am les meddyliol a rhannu profiadau personol, yn helpu i leihau stigma a dangos iechyd meddwl fel rhywbeth sy'n effeithio ar bawb.
- Ar gyfer pobl ifanc, mae gan ysgolion, colegau a'r gymuned ehangach rôl gefnogol i'w chwarae wrth ddatblygu ethos cadarnhaol o amgylch iechyd a lles meddyliol. Mae gan ysgolion, colegau a'r gymuned ehangach hefyd rôl i'w chwarae drwy roi iddynt yr offer i ofalu am ei gilydd.

Cyfranogi a gwneud cysylltiadau mewn cymunedau



- Mae man cyhoeddus yn rhoi cyfleoedd i bobl ffurfio cysylltiadau cymdeithasol â'i gilydd, meithrin balcher yn yr ardal, ymlacio a myfyrio.
- Drwy gymwynasgarwch a chyfleoedd gwirfoddoli ffurfiol ac wedi'u trefnu gan y gymuned, gall pobl gefnogi eu gwytnwch eu hunain, a gwytnwch pobl eraill, a gwella hygyrchedd, defnydd, golwg a theimlad y man cyhoeddus y maent yn ei rannu â'i gilydd.

Hunaniaeth a pherthyn



- Mae hunaniaeth gyffredin a naratifau cyfunol sy'n sefydlu ymdeimlad cyffredin o berthyn yn helpu pobl i deimlo'n ddiogel ac yn gysylltiedig â'u cymuned.
- Gall pobl deimlo'n fwy o ran o'u cymuned os ydynt yn credu bod rhywbeth arbennig neu unigryw am y fan lle maent yn byw.
- Mae naratifau sy'n helpu cymunedau i oresgyn heriau a datblygu gwytnwch yn cynnwys syniadau o gyfeillgarwch, goddefgarwch a bod yn agored.

Mae'r themâu hyn yn darparu gwybodaeth werthfawr ac enghreifftiau ymarferol er mwyn ystyried beth sy'n cyfrannu tuag at wytnwch cymunedol. Maent yn ein helpu i ystyried sut y gellir datblygu a chynnal gwytnwch cymunedol, a'i ymestyn i bobl eraill yn y gymuned a allai fod yn cael eu gadael ar ôl neu i gymunedau daearyddol eraill.

Mae'r canfyddiadau'n arbennig o berthnasol yng nghyd-destun pandemig y coronafeirws, a fyddai wedi egluro sut roedd pobl yn teimlo am eu cymunedau pan wnaethpwyd y gwaith maes ar gyfer yr ymchwil hwn.

Fodd bynnag, canfu'r ymchwil hefyd fod gan rai grwpiau fynediad mwy cyfyngedig at y ffactorau amddiffynnol a nodwyd yn y pedair thema hyn a bod perygl felly iddynt gael eu gadael ar ôl.

Roedd profiad plant a phobl ifanc yn fwyaf arbennig o ble roeddent yn byw yn wahanol, ac nid oeddent yn teimlo llawer o berchnogaeth na chysylltiad â'u cymunedau.

Roedd gan rai grwpiau fynediad mwy cyfyngedig at ffactorau amddiffynnol y pedair thema, gan gynnwys plant a phobl ifanc, newydd-ddyfodiaid, pobl o gymunedau ethnig lleiafrifol a phobl sy'n byw mewn tldi. Roedd hyn yn wahanol i bobl a oedd wedi cael profedigaeth, nad oedd â phrofiad gwahanol ohonynt.

Nodwyd newydd-ddyfodiaid a phobl o gymunedau ethnig lleiafrifol hefyd fel rhai y mae perygl iddynt gael eu gadael ar ôl, yn enwedig lle'r oedd cysylltiadau (bondiau) a gwerthoedd cymdeithasol mewn cymunedau yn ymddangos fel pe na baent yn cynnwys 'dieithriaid', ynghyd â phobl sy'n byw mewn tldi. Roedd rhai hefyd yn cydnabod bod arweinwyr cymunedol, a oedd yn chwarae rolau pwysig mewn hybiau cymunedol a'r rhwydwaith sector gwirfoddol lleol mewn perygl o losgi'r gannwyll yn y ddau ben, pan nad oedd cymunedau bob amser yn gweld arweinwyr newydd yn dod i'r amlwg.

Mae rhai ffactorau amddiffynnol yn deillio o ddulliau cymunedol – pethau y mae gan gymunedau asiantaeth drostynt ac y gallant eu hadeiladu drostynt eu hunain. Fodd bynnag, caiff rhai ffactorau amddiffynnol eu heffeithio gan ffactorau strwythurol neu hanesyddol, a fydd naill ai'n cefnogi neu'n rhwystro ymdrechion cymunedau.

Yr unig ffordd o newid y ffactorau olaf hyn yw drwy ddylanwadu ehangach, eiriolaeth ac ymgyrchoedd i newid polisi a lefelau buddsoddiad.

Mae hyn yn galw am gydweithrediad a phartneriaeth ar draws systemau, er mwyn sefydlu, cynnal ac ymestyn gwytnwch cymunedol.

Neges glir canfyddiadau'r ymchwil yw y dylai gweithgarwch gwytnwch cymunedol fod yn seiliedig ar anghenion lleol, yn hytrach na chynlluniau o'r brig i lawr. Ond nid yw hyn yn golygu bod y cyfrifoldeb am wytnwch cymunedol ar ysgwyddau trigolion a chymunedau yn unig.



2. Beth sy'n gwneud cymunedau'n wydn?

Mae'r bennod hon yn edrych ar y pedair prif thema a nodwyd drwy'r ymchwil a'r ffactorau amddiffynnol sydd ym mhob un, a oedd yn gyffredin i'r pedwar lleoliad.

Caiff pob thema a nodwyd yn y cyflwyniad ei harchwilio'n fanylach yn ei thro. Mae'r bennod yn cloi â gwybodaeth benodol sy'n gysylltiedig â phobl ifanc, pobl sydd wedi cael profedigaeth ac effaith pandemig y coronafeirws ar wytnwch y cymunedau.



Hybiau cymunedol a rhwydweithiau'r sector gwirfoddol

Roedd hybiau cymunedol a rhwydweithiau'r sector gwirfoddol yn chwarae rhan bwysig mewn gwytnwch cymunedol ym mhob safle. Roedd hybiau cymunedol yn cynnig lleoliad i gysylltu a gwasanaethau roedd ar y gymuned eu hangen. Roedd rhai'n lleoedd mynediad agored – fel canolfan gymunedol, ac eraill yn fwy caeedig – roedd gweithle'n hyb i'r gweithwyr ond nid i'r gymuned ehangach.

Roedd rhwydweithiau'r sector gwirfoddol yn grwpiau o elusennau lleol a sefydliadau nid-er-elw a oedd yn cydweithio i ddarparu gwasanaethau yn y gymuned. Yn aml iawn cefnogid y rhwydweithiau hyn gan sefydliadau ambarél neu arweinwyr lleol a ddeuai â gwahanol sefydliadau at ei gilydd.

Roedd canolfannau a rhwydweithiau'r sector gwirfoddol yn helpu trigolion i gynnal eu lles meddyliol ac yn darparu asedau i alluogi'r gymuned i ymateb i heriau.

Lles unigolion a hybiau cymunedol

Roedd canolfannau cymunedol, canolfannau crefyddol, ysgolion a cholegau, gweithleoedd, tafarnau, siopau lleol a grwpiau WhatsApp lleol i gyd yn cyflawni swyddogaeth 'hyb' i gefnogi gwytnwch cymunedol. Roeddent wedi adeiladu cyfalaf cymdeithasol bondio a phontio (gweler 'Cyfalaf Cymdeithasol' ar [dudalen 43](#)) am ddiffiniad o gyfalaf cymdeithasol bondio a phontio) drwy weithgareddau a oedd yn cynnig cyfle i bobl ddod at ei gilydd a sefydlu cysylltiadau rheolaidd. Weithiau roedd hyn drwy hunaniaeth gyffredin (e.e. canolfan i gymunedau o Ddwyrain Ewrop yn Portadown), a thro arall drwy ddiddordeb cyffredin (e.e. clwb chwaraeon).

“Gallwn fod yn brysur bob diwrnod o'r wythnos gyda'r eglwys. Rwy'n mynd i'r eglwys ar y Sul, yn canu yn y côr, yn helpu pobl ifanc, yn rhedeg nos Lun, pêl-rwyd ar fore dydd Mercher – cynnal cyfarfod gweddi i ddynion – mae'n fwy na chrefydd. Yna rydym yn cael brecwast [yn yr archfarchnad leol] ac yn rhoi'r byd yn ei le, sy'n beth da.”

Gwryw 65-75, Portadown

Roedd canolfannau cymunedol, clybiau ieuencid ac eglwysi yn cynnal gweithgareddau a digwyddiadau amrywiol i bobl yn y gymuned, er enghraifft dosbarthiadau ymarfer corff, caffis galw heibio, neu grwpiau garddio. Roedd

tafarnau'n cynnal nosweithiau cwis, dominos a dartiau. Drwy'r gweithgareddau rheolaidd hyn roedd pobl yn cyfarfod aelodau eraill o'r gymuned, ac yn gofalu am ei gilydd. Roeddent yn sylwi pan nad oedd rhywun yno. Roeddent hefyd yn adeiladu patrwm rheolaidd drwy'r gwasanaethau hyn.

“Mae canu'n gwneud i chi deimlo'n hapus, ac mae pawb sydd yno'n trio cofio'r geiriau. Mae gennym gôr da; mae'r bobl yn neis, ac mae pawb yn ei fwynhau. Fel arfer rydym yn cyrraedd yn gynnar i gael sgwrs, ac mae rhai ohonom yn mynd am ddiod wedyn.”

Benyw, 55-64, Bilston

Roedd hybiau diddordeb yn bwysig iawn er mwyn meithrin cyfalaf cymdeithasol pontio. Roedd chwaraeon a diddordebau'n darparu iaith gyffredin a lle i fynd i gyfarfod ffrindiau newydd. Yn y gweithdai map lles a gwytnwch, dywedodd pobl y byddent yn hoffi mwy o hybiau diddordeb gan ei bod yn anodd dod o hyd i bobl yn eu hardal leol a oedd yn rhannu eu profiadau a'u diddordebau. Mae hyn yn pwysleisio pwysigrwydd sefydlu hybiau cymunedol amrywiol sy'n hygyrch i gynifer o bobl ag sy'n bosibl.

Roedd mynd i hyb cymunedol yn rheolaidd yn meithrin ymdeimlad o fod gyda'i gilydd, ac yn gwneud i bobl deimlo eu bod yn rhan o ryw beth mwy.



Roedd y ffordd yr oedd pobl yn disgrifio'r teimlad o fod gyda'i gilydd yn amrywio. Roedd aelodau o glybiau chwaraeon, grwpiau gweithgaredd a gweithleoedd yn disgrifio manteision gwaith tîm a'r teimlad o gyflawni pethau gyda'i gilydd. Disgrifient hefyd fanteision rhannu synnwyr digrifwch a 'thynnu coes'. Disgrifiai hybiau crefyddol brofiad cyfunol gwahanol o weddio gyda'i gilydd a oedd yn ymwneud mwy â chysylltu â ffydd gyffredin. Roedd grwpiau WhatsApp a gychwynnwyd yn ystod y pandemig yn gwneud i bobl deimlo eu bod yn rhan o'u cymdogaeth drwy helpu pobl eraill.

“Roedd y cyfarfodydd gweddi ar-lein yn help. Mae llawer o bobl sydd yng nghymuned yr eglwys yn nyrsys/gofalwyr, roedd yn rhoi gobaith iddynt, cymuned yr eglwys yn dod at ei gilydd i weddio drostynt, am gryfder a chefnogaeth iddynt fod yn ddewr a pheidio ag anobeithio.”

Benyw 16-18, Hwlffordd

Mae hybiau'n cynnig lle i rai pobl gael eu deall. Maent wedi'u hadeiladu ar brofiadau a heriau cyffredin ac maent yn cefnogi gwytnwch drwy gynnig rhywle lle gall pobl rannu profiadau â phobl eraill a fydd yn deall y profiadau hynny. Yn Bilston, roedd y gweithiwr cefnogi profedigaeth yn annog pobl i greu eu grŵp WhatsApp eu hunain er mwyn cefnogi ei

gilydd. Yn Yoker, roedd grŵp gofalwyr ifanc a grŵp rhieni yn cefnogi pobl a oedd yn wynebu heriau tebyg.

“Mae dod â rhieni a gofalwyr at ei gilydd yn dda. Mae cael plentyn ifanc yn gallu achosi llawer o straen, ac mae gallu cyfarfod pobl eraill sy'n mynd drwy'r un peth yn wych.”

Benyw 25-34, Yoker

Mae hybiau hefyd yn darparu lle i bobl ganfod ystyr a phwrpas. Mae hyn yn helpu i gynnal gwytnwch drwy roi'r cryfder i bobl ddal i fynd mewn adegau anodd, yn ogystal â darparu ymdeimlad o gyflawni. Roedd rhai o'r bobl a gyfwelwyd yn cael cryfder drwy rannu eu ffydd ac roeddent wedi dal i wneud hyn drwy Zoom yn ystod y cyfnod clo. I eraill, roedd gwaith a gwirfoddoli yn rhoi ystyr a phwrpas, drwy helpu pobl eraill, a chanfod pethau maen nhw'n dda am eu gwneud. Drwy hyn, roedd hybiau wedi gwneud i bobl deimlo eu bod yn gallu gwneud rhywbeth.

Cefnogaeth iechyd meddwl a hybiau cymunedol

Roedd cefnogaeth anffurfiol i'w chael mewn canolfannau cymunedol, tafarnau, eglwysi a siopau trin gwallt. Roedd gweithwyr neu wirfoddolwyr yn yr hybiau hyn yn teimlo eu bod ar gael ar gyfer sgysiau emosiynol, mwy ystyrlon. Roeddent yn bwysig iawn i bobl yr oedd perygl iddynt fod yn unig.

Roedd hybiau yn darparu mynediad at gefnogaeth iechyd meddwl ffurfiol ac anffurfiol. Roeddent yn darparu lle i drigolion siarad a rhannu emosiynau, yn ogystal â chyfeirio at gefnogaeth fwy ffurfiol.

“Roedd llawer o bobl hŷn yn dod i'r caffi cymunedol cyn Covid-19. Nawr rydym yn rhoi parseli bwyd. Mae pobl hŷn bob amser eisïau siarad, ac rwy'n mwynhau sgwrsio â nhw. Rwy'n gwrandao ar eu storïau. Maen nhw ar eu pen eu hunain – yn aml maen nhw'n hoffi cael eu clywed, rhywun yn cymryd diddordeb ynddyn nhw.”

Bilston, Cyfranogwr yn y Gweithdy Lles a Gwytnwch



Roedd cyrff cymunedol yn Bilston, Portadown a Yoker yn siarad am agwedd 'drws agored' at iechyd meddwl yn eu gwaith.

Er bod pobl yn y cymunedau hyn yn aml yn troi at ganolfannau neu sefydliadau cymunedol am gefnogaeth ymarferol, rhan sylfaenol o'u gwaith hefyd oedd sicrhau bod lle i'r person hwnnw hefyd gael 'sgwrs' anffurfiol dros baned o de.

Nodwyd mai ymddiriedaeth pobl mewn gweithwyr cymunedol oedd un o'r prif resymau dros lwyddiant y dull hwn.

"Mae'n haws gofyn rhywbeth ymarferol. Fydden nhw ddim yn dweud 'Dewch am sgwrs'. Er mai dyna beth maen nhw ei eisiau. Byddant yn gofyn am rywbeth ymarferol – cyfieithu ffurflen maen nhw'n ei deall yn barod."

Corff cymunedol (Cefnogi mudwyr), Portadown

Yn aml iawn roedd y lle hwn yn ddigon ynddo'i hun i helpu pobl i ymdopi â heriau unigol, ond mewn achosion eraill roedd y mudiadau hyn mewn safle da i lywio pobl tuag at ffynonellau cefnogaeth eraill.

Rôl bosibl i elusennau iechyd meddwl yw cefnogi arweinwyr hybiau i wybod pryd a sut i gyfeirio pobl at gefnogaeth fwy ffurfiol. Gall mwy o hyfforddiant i arweinwyr hybiau ynglŷn â darparu cefnogaeth iechyd meddwl, a gwybod pryd i gyfeirio pobl, gryfhau rôl hybiau mewn gwytnwch cymunedol.

Rhwydwaith Sector Gwirfoddol Cydweithredol

Roedd hybiau cymunedol yn fwy effeithiol pan oeddent yn cael eu cefnogi gan bresenoldeb rhwydwaith sector gwirfoddol a chymunedol (VCS) cryf.

Roedd y rhwydweithiau VCS ym mhob cymuned yn sefydlu seilwaith i ddarparu cefnogaeth iechyd a lles meddyliol barhaus, yn rhannu adnoddau, yn cyfeirio'n effeithiol ac yn meithrin arweinwyr lleol. Roedd sefydliadau rhwydweithio ffurfiol ac anffurfiol (fel rhwydweithiau'r sector gwirfoddol neu bartneriaethau cymunedol) yn chwarae rôl hanfodol drwy gefnogi cydweithio rhwng cyrff cymunedol.

"Rydym yn gweithio mewn cysylltiad agos â'r awdurdod lleol, cydweithwyr iechyd, rhwydweithiau iechyd meddwl gorllewin Cymru – mae gennym gysylltiadau da â'r gwaith hwnnw. Rydym yn cefnogi dinasyddion a mudiadau, ac yn dod â nhw at ei gilydd mewn fforymau amrywiol."

Mudiad rhwydwaith cymunedol, Hwlfordd



Yn y pedwar safle ymchwil roedd y rhwydweithiau hyn yn cefnogi rhannu gwybodaeth a chydweithio drwy gyfarfodydd rheolaidd rhwng cyrff cymunedol a grwpiau o bob math a maint, i chwilio am atebion i heriau cymunedau. Roeddent hefyd yn hwyluso cysylltiadau traws-sector a phartneriaethau agosach rhwng cyrff cymunedol ac awdurdodau lleol neu wasanaethau statudol. Er enghraifft, roedd cynllun Cysylltwyr Cymunedau yn

Hwlfordd a oedd yn cysylltu gwasanaethau statudol a gwirfoddol hefyd yn helpu i gydlyn ymatebion i argyfyngau pan fyddai cyrff cymunedol yn canfod eu hunain dan bwysau mawr wrth ddarparu gwasanaeth, er enghraifft yr ymateb i bandemig y coronafeirws.

Teimlid bod y cydweithredu hwn hefyd yn cyfrannu tuag at wytnwch cymunedol drwy helpu grwpiau cymunedol lleol a sefydliadau arbenigol â'r gefnogaeth roeddent yn ei darparu. Golygai hyn fwy o amrywiaeth o wasanaethau (heb gymaint o ddyblygu) a gwasanaethau a oedd yn addas i wahanol anghenion yn yr ardal leol.

Yn y pedwar safle ymchwil roedd y rhwydweithiau o gyrff VCS hefyd yn sefydlu 'rhannu economïau' a oedd yn galluogi cymunedau i wneud y defnydd gorau a mwyaf effeithlon o'r adnoddau a oedd ar gael iddynt.

Roedd llawer o wasanaethau a gweithgareddau'n cael eu darparu drwy (neu'n datblygu o) hybiau cymunedol yn

Yoker, Bilston a Hwlfordd, ac yn cefnogi 'ymdeimlad o deulu' rhwng prosiectau a oedd yn meithrin cydweithrediad yn hytrach na chystadleuaeth, tra gallai trigolion gael mynediad at fwy o wasanaethau mewn un lle.

Roedd cyrff lleol hefyd yn rhannu asedau fel cludiant cymunedol, a gwybodaeth fel polisïau a gweithdrefnau llywodraethu.

Roedd rhwydwaith VCS cryf hefyd yn sefydlu arweinwyr cymunedol lleol adnabyddus ac ysbrydoledig ym mhob lleoliad. Yn y pedair cymuned roedd statws gweledol, dibynadwy unigolion a sefydliadau – megis cynrychiolwyr cymunedol, arweinwyr crefyddol, canolfannau cymunedol neu gyrff grŵp penodol – yn golygu y gallai trigolion fynd atynt yn rhwydd pan oedd arnynt angen cefnogaeth neu os oeddent yn poeni am gymydog neu ffrind.

“Mae gan Yoker rwydwaith answyddogol rhwng pobl. Nid busnesa ym mywydau ei gilydd, ond gwybod beth mae pawb yn ei wneud. Os ydyn nhw'n gwybod am rywun sy'n cael pethau'n anodd, gallent fynd i chwilio am rywun yn y gymuned a all helpu.”

Man addoli, Yoker

Roedd yr arweinwyr a'r sefydliadau hyn mewn sefyllfa dda i ymateb yn uniongyrchol, neu ar sail eu gwybodaeth am y gymuned a'r adnoddau ynddi, i dynnu sylw neu gyfeirio tuag at y sefydliad mwyaf priodol i helpu.

Mynegodd rhai trigolion a sefydliadau bryder nad oeddent yn gweld arweinwyr newydd yn dod i gymryd lle arweinwyr hŷn yn eu cymunedau – ac mai un ateb posibl i hyn fyddai edrych ar fodelau arweinyddiaeth gymunedol gwahanol, llai traddodiadol.

“Rydym wedi bod yn edrych sut i greu arweinwyr cymunedol newydd. Mae angen i ni [ddechrau drwy] ailddiffinio arweinyddiaeth.”

Yoker, cyfranogwr yn y gweithdy dadansoddi cymunedau



Cyfranogi a gwneud cysylltiadau mewn cymunedau

Roedd cyfranogi cymunedol yn cefnogi gwytnwch ym mhob safle drwy gryfhau cysylltiadau rhwng trigolion, adeiladu capasiti lleol, a grymuso pobl i wella'r man cyhoeddus maent yn ei rannu. Drwy'r cyfranogiad hwn, roedd mannau cyhoeddus yn dod yn ffyrdd pwysig o gynnal gwytnwch drwy ddarparu mannau i gysylltu, teimlo balchder yn yr ardal ac ymlacio.

Roedd cymdogion yn chwarae rôl allweddol drwy helpu pobl i oresgyn heriau unigol. Weithiau roedd hyn yn amlwg, e.e. cefnogi costau angladd yn Yoker. Yn fwy aml, fodd bynnag, roedd hyn yn cyfeirio at allu rhywun i ddefnyddio ei wybodaeth am gymydog i sylwi ar newidiadau yn ei ymddygiad neu ei arferion, i weld arwyddion straen, neu i ragweld sut y gallai amgylchiadau penodol effeithio arno.

Cyfranogi anffurfiol

Roedd cyfranogi anffurfiol ar lefel stryd, cymdogaeth a chymuned yn cefnogi gwytnwch drwy ffurfio rhwydweithiau cefnogi lleol, dibynadwy rhwng trigolion.

Ar y lefel symlaf, roedd trigolion yn cymryd rhan ym mywyd y gymuned drwy weithredoedd cymdogol. Roedd hyn yn cynnwys dweud helo a chadw llygad ar ei gilydd (roedd 19 o'r 36 o drigolion a gyfwelwyd yn siarad â'u cymydog o leiaf unwaith neu ddwywaith yr wythnos), ond roedd hefyd yn cynnwys cefnogi ei gilydd â thasgau bob dydd, e.e. nôl dillad oddi ar y lein os oedd hi'n bwrw neu roi'r biniau allan.

“Mae pobl yn gymdogol – rydym yn nabad ein gilydd ac yn helpu. Rwy'n adnabod pawb sy'n byw ar fy stryd i. Mae pawb yn anfon cardiau Nadolig i'w gilydd... mae ein cymdogion yn mynd â'n biniau ni – mae pawb yn helpu. Cymdogol.”

Canolfan gymunedol, Bilston

Roedd gweithredoedd cymdogol yn helpu i ddatblygu cyfalaf cymdeithasol bondio a phontio ym mhob safle. Roedd llawer o drigolion yn teimlo bod y ffaith fod trigolion hirdymor yn eu cymdogaeth yn dod ag ymdeimlad o sefydlogrwydd ac yn meithrin cymuned glos o bobl â chysylltiadau â'r ardal. Roedd hyn yn cyfrannu tuag at wytnwch y gymdogaeth yn gyffredinol, gan fod pobl yn gwybod bod rhwyd diogelwch o bobl ddibynadwy i'w cefnogi yn ôl y galw.

Roedd gweithredoedd cymdogol hefyd yn darparu cyfleoedd i adeiladu pontydd, yn enwedig yn ystod pandemig y coronafeirws. Dywedodd rhai trigolion eu bod wedi bod yn treulio mwy o amser gartref ac yn dod i adnabod cymdogion nad oeddent yn eu hadnabod o'r blaen. Roedd hyn yn arbennig o wir am aelodau mwy newydd yn dod i adnabod aelodau a oedd wedi bod yno ers tro. Roedd hyn yn cael ei hwyluso weithiau gan grwpiau WhatsApp ar lefel stryd a grëwyd yn ystod y cyfnod clo.

“Rwy'n byw ar ystad o bobl garedig a chyfeillgar. Mae pawb yn sgwrsio. Pobl o Ddwyrain Ewrop sydd y ddwy ochr i mi. Roedd hyn yn newydd i mi – rydw i wedi arfer byw gyda phobl o'm cymuned ond yn ystod y cyfnod clo rydyn ni wedi sgwrsio mwy. Maen nhw'n rhoi'r un pwyslais ar deulu ac maen nhw'n dod â'r bin i mewn i mi.”

Benyw 25-34, Portadown

Yn ogystal â chefnogi â thasgau bob dydd, roedd cymdogion hefyd yn chwarae rôl allweddol drwy helpu pobl i oresgyn heriau unigol. Weithiau roedd hyn yn amlwg, e.e. cefnogi costau angladd yn Yoker. Yn aml, fodd bynnag, roedd yn cyfeirio at allu rhywun i ddefnyddio ei wybodaeth am gymydog i sylwi ar newidiadau yn ei ymddygiad neu ei arferion, i weld arwyddion straen, neu i ragweld sut y gallai amgylchiadau penodol effeithio arno.



“Ar hyn o bryd ... alla i ddim mynd i dŷ fy ffrind fel y byddwn i’n ei wneud bob Nadolig. Mae fy nghymydog yn gwybod hynny ac mae wedi fy ngwahodd i dreulio’r Nadolig gyda hi a’i theulu. Yn ystod adegau anodd, mae’r bobl o’ch cwmpas yn gallu bod yno i chi os oes angen.”

Gwryw 35-44, Yoker

Mae ethos cefnogaeth anffurfiol yn cael ei ymestyn i lefel y gymuned drwy drefnu anffurfiol mewn ymateb i heriau. Roedd hyn yn cael ei hwyluso yn aml drwy’r cyfryngau cymdeithasol. Yn ystod pandemig y coronafeirws, trefnwyd grwpiau helpu ein gilydd ar lefel cymdogaeth drwy WhatsApp a Facebook. Dangosodd y trigolion hefyd enghreifftiau o’r gymuned leol yn trefnu drwy Facebook i roi cefnogaeth i deuluoedd unigol – gan roi’r hyder i’r trigolion y bydd pobl leol yn helpu ei gilydd.

“Cafodd tŷ ei roi ar dân a dyma un ohonyn nhw’n rhoi [hynny] ar y cyfryngau cymdeithasol a chael y gymuned i ail-wneud y tŷ. Roedd y fam yn methu credu. Cyn gynted ag y mae rhywbeth ar Facebook mae pobl Portadown yn helpu. Rydyn ni’n dda iawn am helpu ein gilydd.”

Benyw 25-35, Portadown

Roedd y cyfryngau cymdeithasol hefyd yn helpu trigolion i godi, trafod a chynnig camau i ddatrys problemau neu gynnig newidiadau i’w cymuned. Mewn tair o’r pedair cymuned roedd enghreifftiau o drigolion yn dod at ei gilydd i ymgychu yn erbyn newidiadau i’w cymunedau, er enghraifft cau’r ysbyty lleol yn Hwlfordd neu feithrinfa yn Yoker. Er nad oedd yn llwyddiannus bob tro, roedd gweithredu cymunedol yn Bilston wedi gorfodi’r Cyngor lleol i ailystyried ei fwriad i werthu’r man adloniant cymunedol.

“Roedd caeau chwarae mawr ger ardal breswyl yn Bilston, at ddibenion hamdden trigolion mae’n debyg, ac roedd y Cyngor yn mynd i’w gwerthu i godi tai. Daeth pobl Bilston at ei gilydd, a thynnu sylw’r AS. Newidiodd y Cyngor ei feddwl. Mae pobl yn trefnu pan mae pethau’n ddigon pwysig.”

Canolfan gymunedol Bilston





Cyfranogi ffurfiol

Ar lefel gymunedol fe wnaeth rhwydwaith gweithredol, iach o wirfoddolwyr helpu'r gymuned i ymateb yn effeithiol i heriau fel pandemig y coronafeirws.

Lle'r oedd trigolion yn y pedwar safle yn gwirfoddoli yn eu hardal leol, roeddent yn tueddu i wirfoddoli drwy hybiau cymunedol (e.e. eglwysi a chanolfannau cymunedol). Yn Yoker, Portadown a Bilston roedd eglwysi a chyrrff cymunedol yn dibynnu'n rhannol ar wasanaethau gwirfoddolwyr i gyflawni prosiectau, tra'r oedd sail wirfoddoli hefyd yn helpu'r ganolfan gymunedol yn Yoker i ymateb yn gyflym i anghenion ychwanegol o ganlyniad i bandemig y coronafeirws.

Dywedodd rhai trigolion fod gwirfoddoli wedi eu helpu i wella eu hunan-dyb a'u hyder, a dywedodd eraill fod gwirfoddoli'n rhoi ymdeimlad o wobwr iddynt neu'n gwneud iddynt deimlo'n dda.

Roedd cyfleoedd i wirfoddoli yn cefnogi gwytnwch unigolion drwy adeiladu sgiliau a hyder a chryfhau cysylltiadau lleol pobl yn eu cymuned.

“Rwy’n helpu gyda’r banc bwyd hefyd. Llwytho’r fan, a helpu i ddadlwytho. [Mae wedi fy] helpu i siarad â phobl newydd ... mae pobl mor hapus pan maen nhw’n cael y bwyd. Mae’n deimlad da.”

Benyw 35-44, Bilston

Roedd cyfleoedd gwirfoddoli ffurfiol hefyd yn cryfhau bondiau ac yn codi pontydd newydd rhwng aelodau o'r gymuned. Roedd hyn yn cynnwys trigolion yn cyfarfod pobl newydd o wahanol rannau o'r gymuned drwy wirfoddoli yn yr un man, a oedd yn fanteisiol i blant a phobl ifanc yr oedd eu bywyd cymdeithasol yn troi o gwmpas yr ysgol. Roedd gwirfoddoli ffurfiol hefyd yn cyfrannu at wytnwch cymunedol fel ffordd hawdd i bobl fwy newydd i'r gymuned ddatblygu cysylltiadau â phobl eraill.

Cyfranogi mewn man cyhoeddus

Roedd mannau cyhoeddus diogel, yn cael eu cynnal a'u cadw, yn lleoedd i ddatblygu cysylltiadau yn ogystal ag ymlacio a myfyrio. Roedd pob lleoliad yn wynebu heriau sylweddol yn eu mannau cyhoeddus a dywedodd y trigolion fod cyfranogi mwy yn y gymuned yn ffordd o wella hyn.

Roedd y stryd fawr, y lloches bws a'r parc lleol i gyd yn lleoedd lle teimlai'r trigolion y byddai pobl yn gwenu a dweud helo. Cyfeiriodd rhai trigolion at blant yn chwarae gyda'i gilydd yn y stryd neu'n cymdeithasu mewn gerddi ffrynt fel mannau i ffurfio cysylltiadau.

“Mae’r bobl arferol bob amser yn dweud helo a ta-ta ac yn gofyn sut ydych chi. Mae pobl isio sgwrsio, ac mae hynny’n deimlad braf. Wnaethon ni gwrdd â dynes ar y bysys, ac rydyn ni’n dal i sgwrsio wrth weld ein gilydd.”

Benyw 45-54, Bilston

Roedd mannau gwyrdd wedi'u cynnal a'u cadw'n dda yn helpu trigolion i gadw'n wydn drwy ddarparu man i fyfyrion a chael gwared ar straen. Roedd hyn yn arbennig o bwysig yn ystod y cyfnod clo – roedd cerdded wrth y gamlas yn Portadown a dianc i gefn gwlad Sir Benfro yn Hwlfordd yn pwysleisio manteision mannau gwyrdd mewn lleoliadau gwledig i iechyd meddwl.

Fodd bynnag, yn y mannau cyhoeddus yr oeddent yn eu rhannu y câi trigolion eu hatgoffa o'r heriau mwyaf a oedd yn wynebu eu hardaloedd, a allai achosi straen, ac a allai gael effaith negyddol ar eu lles. Yn Bilston a Yoker roedd y trigolion yn bryderus am droseddau, a oedd yn gwneud i fannau agored deimlo'n anniogel ar brydiau. Yn Portadown roedd gwaddol yr Helyntion i'w deimlo mewn mannau agored a rennid drwy furluniau neu ddelweddau crefyddol. Her arall ym mhob lleoliad oedd ymddygiad gwrthgymdeithasol. Gwelid hyn drwy sbwriel, camddefnyddio sylweddau yn gyhoeddus a rhai trigolion yn teimlo dan fygythiad oherwydd ymddygiad pobl eraill.



“Mae pobl yn cychwyn tanau, yn rhoi pethau ar dân, yn taflu tân gwyllt oddi ar bontydd ar noson tân gwyllt...Mae llawer o ymladd, lladd, ac ati; dyw hi ddim yn gymuned sy’n teimlo’n ddiogel i fyw ynddi.”

Gwryw 16-18, Yoker

Mewn ymateb i’r heriau hyn, roedd mentrau cymunedol wedi ceisio gwella mannau cyhoeddus drwy lanhau a chyflwyno celf gymunedol. Fe wnaeth grwpiau gwau cymunedol yn Bilston a Hwlfordd (‘bomwyr edafedd’) wella teimlad y stryd fawr drwy addurno mannau cyhoeddus â gwau lliwgar.

“Yn lle blodau ffres, blodau wedi eu crosio a’u gwau oedd yn Bilston. Addurnwyd y stryd fawr â’r rhain, ar Sul y cofio addurnwyd popeth â phabi, a baneri’r Ardal Ddu. Mae llawer o bobl yn cymryd rhan. Mae’n beth therapiwtig i’w wneud. Mae gwau yn llesol hefyd.”

Benyw 45-54, Bilston

Roedd pwysigrwydd cysylltu mewn man cyhoeddus yn amlwg yn y pedwar gweithdy dadansoddi cymunedau, â thri grŵp yn cefnogi dathliadau cyhoeddus cynhwysol (fel parti’on stryd). Gallai’r rhain fod yn ddigwyddiadau untro sy’n sefydlu traddodiadau o ddathlu gyda’n gilydd a gofalu am fan cyhoeddus, ar lefel gymunedol, â rhywfaint o gefnogaeth gan bartneriaid statudol ac elusennau cenedlaethol. Gallent hefyd fod â phwyslais mwy penodol ar iechyd meddwl – fel yn Hwlfordd – â’r dathliadau cyhoeddus blynyddol sy’n canolbwyntio ar iechyd meddwl. Byddai hyn yn helpu hybiau cymunedol i fabwysiadu pwyslais mwy penodol ar iechyd meddwl.





Bodolaeth amgylchedd agored a chefnogol i siarad am iechyd a lles meddyliol

Dywedodd pob cymuned fod mwy o bobl wedi bod yn siarad am iechyd a lles meddyliol yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Roedd y newid hwn i fod yn fwy agored yn helpu cymunedau i ddeall bod iechyd meddwl yn effeithio ar bawb.

Rhannu profiadau

Ym mhob cymuned, pwysleisiai'r trigolion fanteision rhannu sut roeddent yn teimlo a chydabod yr heriau roeddent yn eu hwynebu o ddydd i ddydd.

Roedd rhannu gyda rhywun sydd â phrofiadau neu amgylchiadau tebyg hefyd yn bwysig mewn rhai achosion.

Yn aml iawn datblygid agwedd fwy agored at iechyd meddwl drwy hybiau cymunedol, a oedd yn darparu cyfleoedd anffurfiol i siarad am iechyd a lles meddyliol heb gael eu brandio fel y prif reswm pam roedd pobl yn eu defnyddio.

Er enghraifft, siaradai pobl ifanc am bwysigrwydd rhannu teimladau gyda phobl ifanc eraill, ac roedd hynny'n wir hefyd am bobl mewn rhai hybiau caeedig, fel gwaith.

“Rwy’n agos iawn at rai [o’m cydweithwyr]... maen nhw’n gwybod am beth rwyf ti’n siarad achos maen nhw’n mynd drwy’r un peth. Mae rhai pethau y byddet ti’n eu dweud wrth gydweithwyr na fyddet ti’n eu dweud wrth dy ffrindiau gorau. Mae’n bendant yn rhwydwaith cefnogi da, ac nid perthynas waith yn unig. Rwyf ti’n gallu eu trystio nhw.”

Portadown, cyfranogwr yn y gweithdy map lles a gwytnwch

Dangosodd y gweithdai bwysigrwydd cyfalaf cymdeithasol bondio yng nghyswllt rhannu profiadau gyda phobl eraill. Yn aml iawn gwelai trigolion aelodau o’r teulu a hen ffrindiau fel man cychwyn ar gyfer siarad am eu hiechyd a’u lles meddyliol. Teimlai llawer o drigolion yn ddiogel wrth rannu bregusrwydd â phobl roeddent yn rhannu cysylltiad (bond) cryf â hwy. Teimlid yn aml mai teulu agos a chyfeillgarwch leol sefydledig oedd sylfaen gwytnwch yn y cyswllt hwn.

Er hyn, roedd y trigolion yn cydnabod bod gan ddibyniaeth ar fondiau agos yn unig ei chyfyngiadau, a bod persbectif allanol yn fwy buddiol weithiau.

“Gyda’ch teulu mae gennych chi gysylltiad, gyda ffrindiau mae gennych gysylltiad mewn ffordd wahanol... chi ydych chi, gallwch fod yn chi eich hun, does dim label... gwahanol grwpiau o ffrindiau... rhai y byddwn i’n dweud popeth wrthynt, eraill y byddwn i’n dewis a dethol.”

Portadown, cyfranogwr yn y gweithdy map lles a gwytnwch

Dywedodd trigolion o wahanol safleoedd y gallent siarad yn fwy agored am eu lles ar y cyfryngau cymdeithasol – a rhannu teimladau na fyddent yn eu rhannu yn y ‘byd go iawn’ efallai. Drwy rannu eu teimladau eu hunain a gweld beth roedd eraill yn ei rannu ar-lein, roeddent yn teimlo’n llai unig. Daeth hyn yn fwy amlwg i rai trigolion yn ystod y pandemig pan oeddent yn teimlo y gallent rannu diwrnodau anodd gyda thrigolion lleol eraill na fyddent wedi bod mor agored â hwy fel arfer. Roedd hyn yn arbennig o wir yn achos pobl ifanc a menywod. Roedd rhai trigolion hefyd yn teimlo’n fwy cyfforddus yn siarad am broblemau iechyd meddwl fel gorbryder neu iselder mewn lleoliad ar-lein.



“Mae llawer o sôn [am iechedd meddwl]. Maen nhw’n creu tudalen iechedd meddwl ar Facebook. Gall pobl siarad â’i gilydd a rhannu diwrnodau anodd a cheisio datrys problemau.”

Benyw 25-34, Bilston

Lleihau stigma

Roedd Hwlfordd wedi mabwysiadu dull mwy rhagweithiol o greu naratif gymunedol am iechedd meddwl, a oedd yn mynd yn bellach na siarad yn agored am iechedd a lles meddyliol ac yn ceisio addysgu’r gymuned am wahanol broblemau a chefnogaeth iechedd meddwl. Teimlid bod gŵyl flynyddol ‘Chwalu’r Stigma’ dan arweiniad Mind, a digwyddiadau cyhoeddus eraill a oedd yn canolbwyntio ar iechedd meddwl, yn codi ymwybyddiaeth o iechedd meddwl yn y gymuned hon.

Yn aml iawn roedd trigolion yn dweud nad oedd pobl yn siarad am broblemau iechedd meddwl yn y gorffennol a’u bod yn cael eu ‘sgubo o dan y carped’, ond bod agweddau wedi gwella yn ddiweddar.

Er hyn roedd y trigolion yn cydnabod bod stigma yn bodoli o hyd, a bod dynion yn fwyaf arbennig fel pe baent yn defnyddio hiwmor neu agwedd o fod yn ‘gryf’ fel ffordd o newid y pwnc neu osgoi siarad yn agored am eu hiechedd a’u lles meddyliol. Caiff y naratifau lleol hyn eu harchwilio’n fanylach yn yr adran hunaniaeth a pherthyn ([gweler tudalen 22](#)).



“Mae’n gysylltiedig â stereoteipio, ond mae’n waeth oherwydd y syniad bod dynion Gorllewin yr Alban yn ddynion caled sy’n gryf ac yn cario mlaen... mae’r math yna o wrywdod gwenwynig yn addysgu bechgyn na allant fod yn emosiynol.”

Gwryw, Sefydliad cymunedol, Yoker

Roedd enghreifftiau hefyd o sefyllfaoedd lle’r oedd storïau neu ddigwyddiadau penodol mewn cymunedau wedi helpu i ddylanwadu ar agweddau tuag at iechedd a lles meddyliol. Er enghraifft yn Hwlfordd a Portadown, roedd agweddau mwy agored at iechedd a lles meddyliol yn gysylltiedig ag adegau pan oedd cymunedau wedi profi hunanladdiad neu nifer o hunanladdiadau.



Iechyd meddwl mewn ysgolion

Roedd ysgolion yn amgylchedd delfrydol i hybu ac ymestyn agweddau agored at iechyd meddwl, datblygu ymwybyddiaeth o les meddyliol mewn amgylchedd cefnogol.

Siaradodd trigolion a chyrrff cymunedol yn Hwlfordd a Portadown am bwysigrwydd cefnogaeth mewn ysgolion neu golegau er mwyn datblygu gwytnwch unigolion drwy helpu pobl ifanc i adnabod eu teimladau eu hunain a ffactorau sy'n sbarduno, a datblygu ffyrdd o ymdopi.

“Yn ein hysgol ni fe wnaeth un o'r plant iau [ddiweddu ei hun]... daeth yr ysgol at ei gilydd pan ddigwyddodd hynny, roedd pobl yn siarad mwy am eu hiechyd meddwl, doedden nhw ddim eisiau i hynny ddigwydd eto.”

Benyw, 16-18, Hwlfordd

Roedd hyn yn cynnwys gweithgareddau o ddiwrnodau ymwybyddiaeth iechyd meddwl, cynlluniau mentora gan gymheiriaid, cefnogaeth athrawon a/neu gwrselwyr ysgolion yn ôl y galw.

“Mae llawer o gyfleusterau a phobl y gallwn siarad â nhw am iechyd meddwl ... rwy'n fentor – hynny yw, rwy'n helpu plant mewn grwpiau blynyddoedd iau sydd â phroblemau iechyd meddwl... rydym yn cael dydd Gwener llesiant – mynd adref yn gynnar... i wneud yn siŵr bod neb yn gweithio'n rhy galed.”

Benyw, 16-18, Hwlfordd

ywedodd trigolion iau yn yr ymchwil hefyd eu bod yn siarad yn agored am eu hiechyd meddwl, ac yn gofyn i deulu a ffrindiau eu cefnogi. Er hyn, efallai nad yw eu hagweddau a'u profiadau'n adlewyrchu rhai pobl ifanc eraill yn y gymuned sydd heb rwydweithiau o'r fath.

Mae'n bwysig nad yw cymunedau'n dibynnu gormod ar ysgolion i ddarparu'r gefnogaeth hon a darparu manau mewn hybiau cymunedol eraill i bobl ifanc gael cefnogaeth y tu allan i gylch cymdeithasol yr ysgol.



Hunaniaeth a pherthyn

Roedd trigolion ym mhob lleoliad yn uniaethu'n gryf â'u hardal leol ac yn teimlo bod eu cymunedau yn cael eu gwneud yn fwy gwydn drwy'r naratifau cyfunol y gallent eu rhannu.

Perthyn a hunaniaeth

Roedd gan lawer o'r trigolion ymdeimlad cryf o berthyn i'w hardal leol a chredent fod llawer o bobl yn teimlo'r un fath. Roedd y bobl hyn fel arfer wedi eu magu yn yr ardal neu heb fod yn bell – a siaradent yn aml am naratifau lleol a oedd yn sail i gymunedau megis 'cyfeillgarwch' a'r gallu i oresgyn helbulon. Rhoddai'r teimlad hwn o berthyn ymdeimlad o ddiogelwch a chysur a chred bod eu cyd-trigolion yr un mor ymrwymedig i'r ardal.

“Ymdeimlad o berthyn, pobl o fan hyn ydyn nhw, ymdeimlad o le, hanes cyffredin, yn enwedig ymhlith y genhedlaeth hŷn.”

Canolfan gymunedol, Bilston

Roedd profiadau aelodau diweddarach o'r gymuned hefyd yn pwysleisio'r berthynas gref rhwng ymdeimlad o berthyn a lles. Roedd y sefydliadau mudwyr yn Portadown yn cyfeirio at hunaniaeth fel y brif her i blant mudwyr o Ddwyrain Ewrop yn y dref, a oedd yn cael anhawster i ddiffinio eu hunain fel pobl o Ogledd Iwerddon a Dwyrain Ewrop.

Siaradodd Saesnes yn Portadown hefyd am reolau a normau, nad oedd neb yn sôn amdanynt, a oedd wedi golygu ei bod yn anodd iddi hi integreiddio.

Fodd bynnag, roedd trigolion a oedd wedi symud i Bilston a Hwlfordd o leoedd eraill yn dweud eu bod yn teimlo eu bod wedi cael eu derbyn yn y cymunedau hyn. Eglurodd un unigolyn o Ethiopia yn Bilston ei fod wedi sefydlu ei gysylltiad â'r ardal drwy'r ganolfan gymunedol leol, a oedd wedi ei helpu i fod yn rhan o naratif cyfeillgarwch y gymuned leol.

Cyfeillgar, agored a chefnogol

Roedd y cyfranogwyr ym mhob safle yn dweud bod eu hardal yn gyfeillgar. Disgrifid hyn yn aml mewn cymhariaeth â chymunedau yr oedd y trigolion yn meddwl eu bod yn fwy a lle nad oedd pobl yn adnabod ei gilydd – y syniad eich bod yn cael pethau yn Hwlfordd nad ydynt i'w cael yng Nghaerdydd, neu bethau yn Bilston nad ydynt i'w cael yn Wolverhampton.





“Beth rwy’n ei hoffi yw y gallwch siarad gyda phawb yma. Petai’n ddim mwy na dweud, “da bod brechlyn i’w gael nawr – sut mae pawb?” Bydd pobl yn ymateb i hynny. Dyw pobl ddim mor gyfeillgar yn Llundain. Maen nhw’n brysur, pethau i’w gwneud, a dim amser i fân siarad.”

Benyw, 55-64, Yoker

Yn Portadown a Hwlfordd, roedd y rhai a gyfwelwyd yn cysylltu cyfeillgarwch â bod yn agored ynglŷn â gwahaniaeth. Yn Portadown roedd hyn yn ymwneud â chynyddu goddefgarwch rhwng y ddwy gymuned grefyddol yn y blynyddoedd diwethaf, a derbyn mwy o fudwyr, o Ddwyrain Ewrop yn bennaf, yn y pymtheng mlynedd diwethaf. Yn Hwlfordd cyfeiriwyd at oddefgarwch yng nghyswllt gwahanol greddau a ffyrdd o fyw.

“Rydym yn meddwl am fuddiannau ein gilydd. Rydym yn gwerthfawrogi pobl sy’n wahanol, yn gwneud yn siŵr bod pawb yn cael ei gynnwys. Pobl sy’n meddwl yn wahanol, pobl sy’n anabl. Nid yw pob anabledd yn weladwy, rydym yn cynnwys pawb ym mhopeth rydym yn ei wneud.”

Benyw, 16-18, Hwlfordd

Ym mhob safle teimlai’r trigolion fod cyfeillgarwch yn adlewyrchu awydd gwirioneddol i gefnogi pob aelod o’r gymuned – newydd a hen. Mae’r gred hon yn cefnogi gwytnwch drwy roi hyder i drigolion bod help ar gael yn lleol pan maent ei angen.

“Rwy’n caru Bilston a hoffwn aros yma. Mae’r bobl yn gyfeillgar. Beth bynnag eich sefyllfa mae cefnogaeth i’w chael. Mae’n dref fach. Wynebaw hapus.”

Benyw, 35-44, Bilston

Bownsio ymlaen

Ym mhob safle credai llawer o drigolion y byddai eu cymuned yn adfer ar ôl adegau anodd. Yn Portadown, Bilston a Yoker roedd hyn yn seiliedig ar naratifau lleol am wytnwch cyfunol drwy adfyd. Nid oedd hyn yn amlwg yn Hwlfordd, a hynny mae’n bosibl gan nad oedd y trigolion yn uniaethu â brwydr hanesyddol gyffredin, neu efallai fod eu diwylliant o fod yn agored yn cefnogi ffordd wahanol o adfer.

Yn Bilston a Yoker roedd y cof am oresgyn heriau dad-ddiwydiannu yn rhoi hyder i’r trigolion y gall y gymuned ddod at ei gilydd a goresgyn newid mawr. Yn Portadown teimlid bod trais a rhaniad yr Helyntion wrth wraidd problemau iechyd meddwl parhaus a hefyd yn ysgogi gwytnwch cymunedol.





“Mae llawer o bobl sydd wedi caledu yn y gymuned – flynyddoedd yn ôl cafodd cyffuriau effaith ddrwg iawn ar y gymuned; mae’n gwella ar ôl hynny nawr. Adeiladwyd tai newydd, a thynnwyd y rhai gwaethaf yn yr ardal i lawr. Pobl gryfach.”

Gwryw, 45-54, Yoker

Gall gorddibyniaeth ar naratifau gwytnwch gael canlyniadau negyddol os yw’n cefnogi dealltwriaeth o wytnwch sy’n ymwneud â ‘pheidio â dangos bregusrwydd’. Roedd hyn yn cael ei gysylltu â dynion yn Yoker, Portadown a Bilston.

“Dynion caled sy’n gryf ac yn cario mlaen, ddim yn crio, ddim yn siarad, ddim yn dangos emosiwn, i’w gweld ym mhob cymuned.”

Cynrychiolydd cymunedol,
Yoker

Teimlai rhai trigolion lleol y gallai’r sgysiau gwahanol am iechyd meddwl fod yn newid y naratifau gwytnwch lleol hyn i gydnabod poen a bregusrwydd yn ogystal â gwytnwch. O ganlyniad mae cyfle i’r naratifau hyn ganolbwyntio mwy ar iechyd a lles meddyliol.





Gwytnwch cymunedol i bobl ifanc

Archwiliwyd profiadau penodol pobl ifanc yn Hwlfordd a Yoker.

Nid oedd y naill gymuned na'r llall yn cael ei disgrifio fel un wydn gan bobl ifanc (nac wrthynt). Dywedodd pobl ifanc yn y ddwy gymuned eu bod yn dibynnu fwyaf ar eu teulu a'u ffrindiau agos am gefnogaeth, a bod prinder ffactorau amddiffynnol yn y gymuned. Roedd hyn yn rhannol oherwydd eu bod yn teimlo nad oedd ganddynt ddylanwad dros eu cymunedau na chefnogaeth ganddynt.

"Mae pawb yn fy ngrŵp oedran i wedi cyrraedd y ddwy neu dair blynedd hynny lle does dim byd i ni wneud... mae angen mwy o gyfleusterau i bobl 18-20 oed, i fynd allan, gwneud pethau a chyfarfod ein gilydd."

Gwryw, 16-18, Hwlfordd

Dywedodd pobl ifanc yn y ddwy gymuned eu bod yn dibynnu fwyaf ar eu teulu a'u ffrindiau agos am gefnogaeth, a bod prinder ffactorau amddiffynnol yn y gymuned.

Rhennid y farn hon gan rai cyrff cymunedol, a oedd yn teimlo y gallai hyn arwain at deimladau o ddiflastod ac ymddygiad a allai gael ei weld fel ymddygiad gwrthgymdeithasol gan y gymuned.



Dywedodd llawer o bobl ifanc eu bod yn teimlo nad oedd croeso iddynt mewn mannau cymunedol fel caffis lleol, neu nad oeddent yn teimlo'n ddiogel mewn mannau cyhoeddus gyda phobl ifanc eraill.

Cyfeiriodd pobl ifanc yn Yoker at y ddau grŵp ieuencid lleol a'r gangen gofawyr ifanc fel ffynonellau cefnogaeth allweddol.

Lle'r oedd y bobl ifanc yn siarad yn gadarnhaol am hybiau cymunedol, roeddent yn aml yn cyfeirio at hybiau caeedig a oedd yn canolbwyntio ar bobl o oedran tebyg neu a oedd â phrofiadau tebyg.

Siaradodd pobl ifanc yn Hwlfordd am y parc sglefrio lleol (lle'r oedd gan yr awdurdod lleol hyb mewn caban i gael pobl ifanc i gymryd rhan mewn gwahanol weithgareddau) a'r llyfrgell leol fel lleoedd lle gallent ymlacio.

Siaradodd llawer o bobl ifanc am wirfoddoli yn eu cymuned - o ymwneud â'r fforwm ieuencid lleol yn Hwlfordd i ddylanwadu a darparu gwybodaeth ar gyfer gwneud penderfyniadau, i wirfoddoli mewn siop elusen yn Yoker. Roedd gwirfoddoli yn rhoi ymdeimlad o wobr i bobl ifanc, cydnabyddiaeth (defnyddiol ar gyfer CV), yn eu helpu i greu

cysylltiadau â phobl ifanc eraill debyg ac ymarfer siarad ag aelodau o'r cyhoedd.

Roedd defnydd o fan cyhoeddus yn fwy cymhleth. Siaradodd cyrff cymunedol hefyd ynglŷn â sut yr oedd mynediad rhai pobl ifanc at leoedd a mannau mewn cymunedau neu ardaloedd cyfagos yn dibynnu ar incwm rhieni neu fynediad at gludiant.

Roedd ysgolion neu golegau yn ffynhonnell gefnogaeth allweddol i'r rhan fwyaf o'r bobl ifanc a gyfwelwyd. Roedd hyn yn cynnwys cefnogaeth anffurfiol ar ffurf athrawon empathetig a oedd yn meithrin perthnasoedd cadarnhaol, seiliedig ar ymddiriedaeth gyda disgyblion, i gefnogaeth haenog, fwy ffurfiol, megis athrawon gofal bugeiliol, gwasanaethau lles myfyrwyr a gweithwyr ieuencid.

Dywedodd nifer o bobl ifanc eu bod yn teimlo'n ddigon cyfforddus i ddweud wrth eu ffrindiau sut roeddent yn teimlo, ond na fyddent yn siarad yn fwy agored yn y gymuned ac eithrio drwy'r cyfryngau cymdeithasol.

Disgrifiodd pobl ifanc yn Hwlfordd hyn mewn ffordd debyg i oedolion - cymuned 'fechan', 'anhunanol' lle'r oedd pobl yn meddwl am bobl eraill. Fodd bynnag, ni chyfeiriodd pobl ifanc yn Yoker at y naratifau hanesyddol a oedd wrth wraidd disgrifiad llawer o oedolion o'r ardal ac a oedd yn dylanwadu ar les meddyliol.

Gwytnwch cymunedol i bobl sydd newydd gael profedigaeth

Archwiliwyd profiadau penodol pobl ifanc a oedd wedi cael profedigaeth yn ddiweddar yn Bilston a Portadown, er bod cyfranogwyr yn Hwlfordd a Yoker wedi cael profedigaeth hefyd.

Ni wnaeth yr ymchwil hwn nodi unrhyw brofiadau unigryw neu wahanol o wytnwch cymunedol ymhlith pobl a oedd newydd gael profedigaeth. Roedd y cyfranogwyr hyn yn defnyddio mecanweithiau cefnogi tebyg i aelodau eraill o'r gymuned. Roedd y trigolion y gofynnwyd iddynt ble y byddent yn mynd i gael cefnogaeth mewn profedigaeth yn dibynnu ar gefnogaeth teulu, ffrindiau neu bobl mewn rolau roeddent yn gyfarwydd â hwy, gan eu bod yn bobl a oedd yn eu deall.

“Roedd gweithiwr ieuenctid, tua fy oed i, ac roedd hi’n gwybod beth yn union ro’n i’n mynd drwyddo. Help mawr. Fy nheulu hefyd, roedden nhw’n gefnogol iawn pan gollais i tad-cu. Pobl nad oeddent o reidrwydd wedi cael eu hyfforddi i helpu, ond pobl a oedd yno bob amser, sy’n fy neall i.”

Hwlfordd, cyfranogwr yn y gweithdy map lles a gwytnwch

Roedd rhai trigolion wedi siarad â chwnselwyr i gael help â'r broses alaru, drwy'r gwaith neu'r gwasanaethau iechyd lleol. Disgrifiwyd manteision y gefnogaeth hon fel siarad â rhywun niwtral sydd â phrofiad o gefnogi.

Yn Bilston, roedd tafarn leol wedi trefnu digwyddiadau codi arian yn dilyn hunanladdiad aelod o'r gymuned. Yn Portadown, roedd pobl yn aml yn dod at ei gilydd mewn cymdeithasau trigolion lleol. Gallai arweinwyr cymunedol hefyd chwarae rôl allweddol drwy gynnig cefnogaeth iechyd meddwl lefel is ar gyfer profedigaeth, gan gynnwys gweithwyr canolfan gymunedol yn Bilston ac athrawon pobl ifanc yn Hwlfordd a Yoker.

Mae gan gymunedau rôl i'w chwarae drwy gefnogi pobl sydd wedi cael profedigaeth, drwy weithgaredd penodol megis dod ynghyd i siarad am brofedigaeth, a gweithgaredd yn y gymuned sy'n cynnig cyswllt a chefnogaeth gymdeithasol nad yw'n benodol ar gyfer profedigaeth.



Tynnodd y cydlynnydd profedigaeth yn Bilston sylw at bwysigrwydd grwpiau cefnogi sydd wedi'u trefnu i helpu pobl i rannu eu galar gyda phobl eraill mewn amgylchiadau tebyg. Anogid y grwpiau hyn i gael eu harwain gan gymheiriaid ac i gynnal eu hunain drwy sianeli fel WhatsApp er mwyn galluogi pobl i ddal i gefnogi ei gilydd. Roedd grwpiau profedigaeth yn Portadown yn bodoli er mwyn cysylltu pobl a oedd yn profi mathau arbennig o brofedigaeth – fel hunanladdiad a phrofedigaeth newydd-anedig.

Gwynwch cymunedol yn ystod pandemig y coronafeirws

Creodd y pandemig heriau cymdeithasol ac economaidd na welwyd eu tebyg i gymunedau a'r bobl sy'n byw ynddynt. Roedd yr heriau yn cynnwys mwy o unigrwydd ac ynysu cymdeithasol, pwysau ariannol, cynnydd mewn problemau cudd fel gamblo a chamddefnyddio sylweddau, a phrofedigaeth. Cyfeiriwyd hefyd at straen a gorbryder yn ymwneud â dal neu drosglwyddo coronafeirws a'i effeithiau ar eu cymunedau.

Er bod rhai ffactorau amddiffynol mewn cymunedau wedi'u heffeithio dros dro neu'n barhaol gan gyfyngiadau iechyd y cyhoedd (e.e. cau manau cyhoeddus), dywedodd y

Creodd y pandemig heriau cymdeithasol ac economaidd na welwyd eu tebyg i gymunedau a'r bobl sy'n byw ynddynt.

trigolion a'r sefydliadau sut roedd gwahanol ffactorau amddiffynol wedi eu helpu i addasu i'r heriau.

Cyfeiriodd llawer o drigolion at bwysigrwydd cadw mewn cysylltiad â theulu - i gael cefnogaeth emosiynol ac ymarferol (er enghraifft, help â siopa) - er bod pobl heb hyn yn teimlo'n unig iawn.

Roedd cymdogion yn darparu cefnogaeth uniongyrchol ac anuniongyrchol amrywiol, er enghraifft nôl neges neu alw heibio. Roedd hyn yn aml yn adeiladu ar berthnasoddd a oedd yn bodoli'n barod, ond roedd enghreifftiau hefyd o achosion lle'r oedd trigolion yn teimlo bod cymdogion wedi mynd yn fwy ystyrlon a chefnogol ers y pandemig. Roedd y cyfyngiadau symud wedi gorfodi llawer o drigolion i dreulio mwy o amser nag arfer yn eu hardal leol, gan wella cysylltiadau rhwng cymdogion.

Cydlynid ymatebion cymunedol yn aml drwy ganolfannau cymunedol; roedd hyn yn cynnwys rheoli

gwirfoddolwyr. Roedd cyrff cymunedol hefyd yn lleihau ynysu cymdeithasol drwy sefydlu grwpiau WhatsApp neu gefnogaeth ffôn rhwng grwpiau o bobl.



Er bod rhai ffactorau amddiffynnol mewn cymunedau wedi'u heffeithio dros dro neu'n barhaol gan gyfyngiadau iechyd y cyhoedd (e.e. cau mannau cyhoeddus), dywedodd trigolion a sefydliadau sut yr oedd gwahanol ffactorau amddiffynnol wedi eu helpu i addasu i'r heriau hyn a ddaeth i'r amlwg yn sydyn.

Roedd hybiau cymunedol, e.e. eglwysi, hefyd yn cynnig cefnogaeth fwy arbenigol â phrofedigaeth. Roedd rôl gynyddol hybiau cymunedol yn rhoi straen ar arweinwyr cymunedol lleol, a dywedodd gweithwyr cymunedol yn y gweithdai dadansoddi fod perygl i arweinwyr lleol losgi'r gannwyll yn y ddau ben.

“Mae grwpiau cymunedol wedi gorfod camu'n ôl – gweithwyr yn cymryd amser i ofalu amdanynt eu hunain. Mae gweithio gartref, a chyfathrebu drwy'r cyfrifiadur a Zoom yn bwysau emosiynol.”

Corff cymunedol yn y gweithdy dadansoddi, Portadown

Roedd mynd allan i wneud ymarfer corff neu fod mewn amgylchedd gwyrdd hefyd o gymorth o safbwynt lles. Teimlid bod hyd yn oed mynd am dro yn fuddiol – yn enwedig mewn lleoliadau gwyrddach fel Hwlfordd.

Roedd llawer o gyrff cymunedol ac ysgolion hefyd wedi symud gweithgareddau ar-lein i helpu i gynnal cysylltiad cymdeithasol. I rai, roedd hyn yn cynyddu eu cyrhaeddiad. Roedd y cyfryngau cymdeithasol hefyd yn lle pwysig i bobl rannu eu hemosiynau.

Roedd ymateb cymunedau i bandemig y coronafeirws yn cael ei gydlyn gan gorff ambarél lleol mewn rhai lleoliadau.

Roedd ymatebion cymunedol yn cael eu cydlynu'n aml drwy ganolfannau cymunedol, gan gynnwys rheoli gwirfoddolwyr, ymatebion i unigrwydd a chefnogaeth arbenigol, e.e. â phrofedigaeth. Roedd rôl gynyddol hybiau cymunedol yn rhoi straen ar arweinwyr cymunedol ac yn cynyddu'r perygl o losgi'r gannwyll yn y ddau ben.





3. Pwy sydd mewn perygl o gael ei adael ar ôl?

Yn yr adroddiad hwn archwiliwyd sut y mae gwytnwch cymunedol yn cynnwys gwe gymhleth o ddulliau cymunedol, ffactorau strwythurol, a hunaniaethau a naratifau diwylliannol, sy'n helpu i leihau effaith ffactorau risg a fyddai fel arall yn bygwth gwytnwch y cymunedau hyn.

Ond nid yw pawb wedi elwa o'r ffactorau amddiffynnol hyn. Mae'r bennod hon yn cyflwyno'r prif grwpiau a nodwyd gan drigolion, sefydliadau a grwpiau yn y pedair cymuned fel rhai sydd 'mewn perygl o gael eu gadael ar ôl' – a pham.

Newydd-ddyfodiaid

Gallai cymunedau agos â bondiau cymdeithasol cryf ymddangos yn broblemus i newydd-ddyfodiaid, a allai gael eu gweld fel 'pobl ddiarth' sydd ag ymlyniad gwannach â'r ardal leol a'i hunaniaeth. Gallai'r canfyddiad hwn bara am flynyddoedd ar ôl i bobl symud i ardal.

Roedd effeithiau hyn i newydd-ddyfodiaid yn Bilston, Portadown a Yoker yn ddeublyg. Dangosodd nifer o gyfweiliadau y gallai trigolion hirdymor fod yn llai agored tuag at newydd-ddyfodiaid; gallai hyn gyfyngu ar ddatblygiad pontio cymdeithasol mewn cymunedau.

"Mae'n anodd fel rhywun o'r tu allan. Mae'n gymuned glos... mae pobl yn adnabod ei gilydd ac mae'n anodd torri drwedd a dod i'w hadnabod. Rwy'n teimlo fy mod i'n siarad a siarad ond heb ddod i wybod llawer amdany'n nhw."

Benyw, 35-44, Portadown

Roedd pontydd cymdeithasol gwan rhwng newydd-ddyfodiaid a thrigolion hirdymor mewn cymunedau hefyd yn golygu ei bod yn anos i newydd-ddyfodiaid ddod i wybod am hybiau a gweithgareddau cymunedol ac ymuno.

Roedd mudwyr a phobl o gymunedau ethnig lleiafrifol yn aml yn wynebu heriau yn y cyswllt hwn, ac mewn rhai safleoedd roedd hyn wedi cyfrannu tuag at ffurfio grwpiau a gweithgareddau penodol i'r grwpiau hynny.

Cymunedau ethnig lleiafrifol

"Mae gen i broblem yn y fflat cyngor – angen trwsio rhywbeth. Gallai Albanwr fod â'r un broblem, ond gallant wneud i mi aros mwy. Mae angen iddynt newid y ffordd maent yn trin pobl o wahanol gefndiroedd yma."

Gwryw, 45-54, Yoker

Er bod llawer o'r rhai a gyfwelwyd yn cyfeirio at bresenoldeb grwpiau cymunedol penodol yn cael eu harwain gan/i bobl o gymunedau ethnig lleiafrifol, roedd

Gallai pobl o gymunedau ethnig lleiafrifol hefyd deimlo fel 'dieithriaid' mewn cymunedau, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig fel Hwlfordd lle nad oedd amrywiaeth. Gallai hyn gael ei ymestyn gan brofiadau o hiliaeth mewn gwasanaethau statudol, megis gwasanaethau addysg a thai lleol.

trigolion a chyrff cymunedol yn cydnabod y gallai pobl o gymunedau lleiafrifoedd hiliol neu ethnig wynebu nifer o heriau sy'n eu hatal rhag cymryd rhan.

Roedd hyn yn amrywio o ddiffyg hybiau cymunedol priodol (e.e. nid oedd mosg leol yn Yoker) i ddiffyg arweinyddiaeth gynrychioladol mewn cymunedau, a theimlai rhai o'r bobl a gyfwelwyd bod hynny'n cyfyngu ar ystod y gweithgareddau a ddarperid neu a ddeisyfid ar gyfer pobl.

"Ym mhob prosiect yn Yoker, mae pawb yn wyn, mae 90% o'r boblogaeth yn wyn, does dim byd o'i le â hynny, ond gan nad oes amrywiaeth mae hynny'n cyfrannu tuag at gyndynrwydd [i gymryd rhan] hefyd. Mae ar gymunedau angen amrywiaeth."

Cynrychiolydd cymunedol, Yoker

Roedd gan fudwyr a oedd yn siarad Saesneg fel iaith ychwanegol a/neu nad oeddent yn hyderus yn eu gallu ieithyddol rwystrau ychwanegol a oedd yn eu hatal rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau

lleol. Teimlai'r rhai a gyfwelwyd hefyd fod dynion o rai cefndiroedd – yn achos Portadown, y rhai a anwyd yng Ngogledd Iwerddon neu Ddwyrain Ewrop – hefyd yn llai tebygol o ofyn am gefnogaeth iechyd a lles meddyliol oherwydd stigma ynglŷn ag iechyd meddwl.

Grwpiau oedran penodol

Roedd trigolion o wahanol oedran yn wynebu rhwystrau amrywiol o ran sut y gallent gyfrannu neu elwa o'r ffactorau amddiffynnol yn eu cymunedau.

Cafodd pobl a oedd yn gweithio amser llawn a/neu rieni a oedd yn gweithio eu nodi gan drigolion a chyrff cymunedol fel rhai sydd mewn perygl o fod 'yn dlawd o ran amser' ac yn llai abl i gymryd rhan mewn gweithgareddau fel gwirfoddoli ffurfiol (a chael budd ohonynt).

“Does dim amser i wirfoddoli ... os nad ydw i'n gweithio, rwy'n gofalu am y plant gan mod i wedi defnyddio'r amser gwarchod. Iawn pe bai gen i amser.”

Benyw, 25-34, Yoker

Roedd grwpiau a chyrff cymunedol hefyd yn nodi bod pobl hŷn mewn mwy o berygl o ynysu cymdeithasol oherwydd allgau digidol (gweler ar y dde) a diffyg mynediad at gludiant, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig neu led-wledig. Ystyrid bod pobl hŷn hefyd yn llai tebygol o siarad am les meddyliol oherwydd stigma am iechydd meddwl.

Pobl sy'n profi tlodi

Dywedodd y rhai a gyfwelwyd nad oedd llawer o hybiau cymunedol lle gallai pobl ddod at ei gilydd i gymdeithasu am ddim (o'i gymharu â mynd i gaffi lleol), neu weithgareddau lle gellid cymryd rhan am ddim.

Dywedodd cyrff cymunedol hefyd fod pobl sy'n profi heriau ariannol hefyd wedi'u cyfyngu gan nad oedd ganddynt y modd i deithio yn bell. I drigolion gwledig, roedd hyn yn cynnwys cost teithio i leoedd â gweithgareddau cymunedol rhesymol. I drigolion trefol, roedd hyn yn cynnwys anhawster i deithio o ganol dinas neu dref i fannau gwyrdd.

Dywedodd pobl ifanc eu bod yn dibynnu'n bennaf ar deulu a ffrindiau agos am gefnogaeth, ac nad oedd llawer o ffactorau amddiffynnol yn y gymuned.



Pobl sy'n profi allgau digidol

Nododd grwpiau a chyrff cymunedol fod trigolion sydd mewn tlodi digidol mewn perygl o beidio â gwybod pa weithgareddau sy'n digwydd yn eu hardal leol neu, ers pandemig y coronafeirws, o beidio â gwybod am weithgareddau neu gefnogaeth gan hybiau cymunedol a oedd yn cael ei darparu ar-lein.

Roedd grwpiau penodol yn cynnwys pobl hŷn â lefelau isel o lythrennedd digidol a/neu fynediad at gyfarpar digidol, a phobl ifanc nad oedd ganddynt ffôn clyfar, data neu wi-fi gartref.



Pobl sy'n ei chael hi'n anodd i adael y tŷ

Teimlai cyrff cymunedol a thrigolion hefyd fod pobl a oedd yn wynebu rhwystrau seicolegol neu ffisegol a oedd yn eu hatal rhag gadael y tŷ mewn perygl o gael eu gadael ar ôl.

Roedd gorbryder cymdeithasol, anghenion cymhleth, amhariadau corfforol a chyfrifoldebau gofalu yn atal rhai rhag mynd i weithgareddau hyb lleol a theimlo'n rhan o benderfyniadau sy'n cael eu gwneud yn y gymuned.

Os nad yw pobl yn gwybod amdanynt yn y cymunedau efallai hefyd na fyddant yn elwa o ysbryd cymdogol neu gymorth gwirfoddolwyr.

“Pobl sy'n ei chael hi'n anodd i adael y tŷ – gallent fod â phroblemau iechyd meddwl, neu ddim yn hoffi mynd i leoedd mawr fel archfarchnadoedd neu ganol trefi, sy'n gallu bod yn frawychus iddynt.”

Benyw, 25-34, Yoker

Cymdogaethau sydd wedi ymddieithrio

Roedd hyn yn cynnwys cymdogaethau â:

- bondiau cymdeithasol gwannach, a allai gyfyngu ar gymwynasgarwch;
- patrymau ymddieithrio hanesyddol, a allai leihau cyrhaeddiad neu effeithiolrwydd gwasanaethau gwirfoddol a chymunedol;
- anghydraddoldeb cyfoeth mawr, a allai guddio maint angen ac achosi i gyllidwyr a chyrff eraill fethu ardaloedd tlotach.

Cyfeiriodd cyrff cymunedol yn Hwlfordd, Portadown a Yoker hefyd at set o ffactorau risg a allai effeithio ar wytnwch cymdogaethau penodol mewn cymunedau.



4. Casgliadau a rhagor o ymchwil

Mae'r adran hon yn cynnwys y casgliadau a'r argymhellion ar gyfer pob un o lywodraethau'r DU mewn ymateb i ganfyddiadau'r ymchwil.

Roedd yr ymchwil yn defnyddio dull seiliedig ar leoedd i archwilio gwytnwch cymunedol drwy lens iechyd a lles meddyliol, er mwyn deall beth oedd yn gweithio'n dda i gymunedau a oedd yn ymddangos bod ganddynt well iechyd a lles meddyliol nag y byddem yn ei ddisgwyl o ystyried yr heriau roeddent yn eu hwynebu.

Nodwyd cyfres o ffactorau amddiffynnol, ar lefel dulliau cymunedol, a oedd yn gyffredin yn y pedwar safle:



Disgrifiodd y trigolion, grwpiau cymunedol a sefydliadau lleol y buom ni'n siarad â hwy y dulliau cymunedol amrywiol hyn roeddent wedi eu datblygu a'r ffactorau strwythurol a oedd yn sail i'r rhain. Mae eu cyfraniadau i'r ymchwil hwn wedi darparu gwybodaeth werthfawr ac enghreifftiau ymarferol i feddwl sut i adeiladu gwytnwch cymunedol mewn lleoedd eraill.

Roedd yr ymchwil hefyd yn dangos sut yr oedd gan y rhan fwyaf o'r grwpiau sy'n byw yn y cymunedau hyn yn ymarferol fynediad amrywiol at y ffactorau amddiffynnol sy'n cyfrannu at wytnwch. Roedd gan rai fynediad mwy cyfyngedig, felly roeddent mewn perygl o gael eu cau allan o'r manteision a'u gadael ar ôl.

Gellid adeiladu ar ganfyddiadau a gwybodaeth o'r ymchwil hwn drwy edrych ar wybodaeth o astudiaethau eraill yn seiliedig ar le sy'n edrych drwy lensys gwahanol, er enghraifft gwirfoddoli a chyfranogi ffurfiol ac anffurfiol a datblygu cymunedol.

Gallai'r canfyddiadau hefyd gael eu hategu gan ragor o ymchwil i geisio deall sut mae gwytnwch cymunedol yn edrych i boblogaethau penodol, gan gynnwys plant a phobl ifanc, a deall y rhwystrau sy'n atal mynediad at ffactorau amddiffynnol ymhlith grwpiau sy'n cael eu tangynrychioli a'r rhai sydd mewn perygl o golli cyfle a chael eu gadael ar ôl.

Mae cyfle hefyd ar gyfer rhagor o waith i adeiladu ar Fynegai Llesiant Cymunedol y Co-op (CWI) a'r ymchwil hwn, a datblygu set o ddangosyddion gwytnwch cymunedol a rennir y gellid eu hymgorffori mewn cynlluniau a rhaglenni cyllido cenedlaethol amrywiol.

Ymateb i ganfyddiadau'r ymchwil hwn

Argymhellion partneriaeth ar gyfer pob un o lywodraethau'r DU

Strategaeth a chyllid

- Cyllidebau a chynlluniau iechyd y cyhoedd cenedlaethol a lleol i ddyrannu digon o adnoddau ar gyfer lles meddyliol, gan roi mwy o sylw i rôl a gallu cymunedau i hybu lles meddyliol cadarnhaol.
- Rhaglenni cyllido a datblygu cenedlaethol i roi blaenoriaeth i les meddyliol ar lefel gymunedol, gan sicrhau eu bod yn ymgorffori hyblygrwydd a'r gallu i addasu yn lleol tra'n parhau i ddarparu lefelau cyson o gefnogaeth effeithiol.
- Gwytnwch cymunedol i fod wrth graidd y Strategaeth Wytwnwch Genedlaethol arfaethedig sy'n ceisio gwella lefelau gwytnwch yn y DU.

Cydweithredu

- Asiantaethau lleol i sicrhau bod gwasanaethau cefnogi yn gwella ac yn cefnogi lles meddyliol ac yn cael eu cynnig drwy hybiau cymunedol ac yn cynnwys cyrff

a grwpiau cymunedol. Dylai cefnogaeth fod yn lleol, heb fod angen cyfeirio ac yn seiliedig ar asedau. Dylai cefnogaeth fod wedi'i theilwra ar gyfer anghenion unigolion a'r gymuned leol, yn enwedig cymunedau difreintiedig, a dylai ddarparu nodau a llwybrau clir ar gyfer iechyd meddwl da a gwytnwch cymunedol.

- Cymunedau ac unigolion sy'n gweithio mewn cymunedau a gwasanaethau rheng flaen i annog **sgysiau agored, cyhoeddus ar lefel leol** am faterion sy'n effeithio ar iechyd a lles meddyliol, gan gyfeirio at wasanaethau cefnogi lleol ac asedau cymunedol.
- Sefydliadau ac asiantaethau lleol i **ddarparu hyfforddiant, cefnogaeth (gan gynnwys cefnogaeth gan gymheiriaid), adnoddau a chynllunio olyniaeth** (lle bo'n briodol) i'r arweinwyr cymunedol presennol a darpar arweinwyr i'w galluogi i ddal i chwarae rhan hanfodol wrth adeiladu a phontio cymunedau. Rhaglenni cyllido a datblygu cenedlaethol i sicrhau bod digon o adnoddau'n cael eu darparu ar gyfer y gwaith hwn.
- Sefydliadau, asiantaethau ac arweinwyr cymunedau lleol i roi blaenoriaeth i gynnwys y rhai sydd mewn perygl o gael eu gadael ar ôl ac nad ydynt yn elwa o wytnwch cymunedol ar hyn o bryd, gan gynnwys plant a phobl ifanc, pobl o gymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig, pobl sy'n byw mewn tlodi a newydd-ddyfodiaid i ardaloedd lleol.

Lles meddyliol plant a phobl ifanc

- Y llywodraeth genedlaethol a lleol a sefydliadau addysgol i **hybu lles meddyliol cadarnhaol ymhlith plant a phobl ifanc** ac i naill ai fabwysiadu neu sicrhau y darperir **Dull Ysgol Gyfan o ymdrin ag iechyd a lles meddyliol mewn byd ôl-bandemig**, er mwyn sicrhau y caiff anghenion disgyblion, athrawon a staff ysgol a rhieni/gofalwyr eu hystyried hefyd. Dylid rhoi pwyslais ar y gyd-ddibyniaeth rhwng cyflawniad academiaidd ac iechyd a lles meddyliol.
- **Awdurdodau addysg i hybu a hyrwyddo iechyd a lles meddyliol cadarnhaol plant a phobl ifanc mewn ysgolion** drwy ystyried sut y mae penderfyniadau sy'n ymwneud â'r cwricwlwm (boed mewn cysylltiad â datblygu'r cwricwlwm, e.e. dewis pynciau, neu mewn cysylltiad â'i weithredu) yn effeithio ar iechyd meddwl disgyblion a'u lles emosiynol.
- **Arolygiadau ysgolion a pholisïau arolygu ysgolion** i fabwysiadu neu weithredu'n gyson ar sail ymrwymadau presennol sy'n gwerthfawrogi'r gyd-ddibyniaeth rhwng cyflawniad addysgol a datblygiad emosiynol a chymdeithasol a chefnogaeth.
- Cyrff cyhoeddus, preifat a chymunedol a mudiadau'r sector gwirfoddol i ddarparu grantiau wedi'u targedu a'u clustnodi a chyllid ar gyfer cefnogi gwytnwch cymunedol wedi'i gynllunio er mwyn sicrhau bod cymuned gefnogol, gref yn dod yn fwy o ffactor amddiffynnol i les pobl ifanc.

Argymhellion partneriaeth penodol i lywodraethau yng Nghymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon

Argymhellion i Loegr yn unig

1. Llywodraeth y DU i fuddsoddi mewn **gwytnwch cymunedol a lles meddyliol** fel rhan o'i hagenda **codi gwastad** polisi cyhoeddus, gan gynnwys yn ei Phapur Gwyn ar Godi'r Gwastad.
2. Llywodraeth y DU i **drawsnewid gofal iechyd meddwl i blant a phobl ifanc drwy fuddsoddi mewn hybiau cefnogaeth gynnar ym mhob cymuned yn Lloegr**. Bydd hyn yn darparu cefnogaeth galw heibio hygrych, ar sail hunan-gyfeirio, i bobl ifanc 11-25 oed nad ydynt yn cyrraedd y trothwy ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) neu sydd ag anghenion iechyd meddwl yn dod i'r amlwg.

Argymhellion i'r Alban yn unig

1. Llywodraeth yr Alban i **ehangu cefnogaeth lles seicolegol mewn cymunedau** y gellir cael mynediad buan atynt drwy hunan-gyfeirio, brysbennu cymunedol neu gyfeiriad gan feddyg teulu.
2. Llywodraeth yr Alban i **sicrhau y caiff plant a phobl ifanc help y tro cyntaf y maent yn gofyn**, heb ofni y cânt eu gwrthod, drwy wneud CAMHS yn rhan o system gefnogi iechyd meddwl estynedig.

Argymhellion i Ogledd Iwerddon yn unig

1. Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon i **fuddsoddi mewn adeiladu gwytnwch cymunedol** drwy ddatblygu ymatebion integredig i'r anghydraddoldebau iechyd a waethygydd gan bandemig y coronafeirws. Er mwyn mynd i'r afael â'r trawma emosiynol a achoswyd gan y feirws ei hun, yn ogystal ag effaith gymdeithasol ac economaidd y pandemig, dylai'r Weithrediaeth **ymrwymo i fuddsoddiadau mewn adferiad seicolegol, ariannol a chymdeithasol, a chefnogi rhaglenni iechyd meddwl a gwytnwch cymunedol** sy'n canolbwyntio ar driniaeth, cefnogi ac ymyrryd.
2. Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon i **adeiladu gwytnwch mewn cymunedau drwy ystyried y goblygiadau seicolegol parhaol sy'n deillio o orffennol rhanedig Gogledd Iwerddon**. Mae gwaddol rhaniad o'r fath yn parhau mewn nifer o ardaloedd ac mae'n cael ei danlinellu gan ymchwil Gyda'n Gilydd Drwy Adegau Anodd. Rhaid i ymdrechion y Weithrediaeth rymuso a chefnogi grwpiau cymunedol a gweithredwyr wrth iddynt ganolbwyntio ar y trawma a achoswyd gan y gwrthdaro ac sy'n cael ei drosglwyddo o'r naill genhedlaeth i'r llall.

Argymhellion i Gymru yn unig

1. Llywodraeth Cymru i **gydnabod yr effaith gadarnhaol y mae gwytnwch cymunedol yn ei gael ar iechyd meddwl da mewn unrhyw strategaeth iechyd meddwl yn y dyfodol**, gan gynnwys y rôl a chwaraeir gan asedau a rhwydweithiau cymunedol.
2. Llywodraeth Cymru i **ddatblygu strategaeth gymunedol sy'n ceisio hybu cyfalaf cymdeithasol, buddsoddi mewn asedau cymunedol a mynd i'r afael â rhwystrau** a wynebier gan rai grwpiau fel bod pawb yn gallu elwa o fyw mewn cymunedau gwydn.



Atodiad

Mae'r atodiad hwn yn amlinellu'r dulliau ymchwil a'r prif dermau a ddefnyddir yn yr adroddiad.



Nodau'r ymchwili

Yn fwyaf penodol, nod yr ymchwili oedd:

- Nodi cymunedau daearyddol seiliedig ar leoedd yn y pedair gwlad sy'n ymddangos fel pe bai ganddynt lefelau uwch o iechyd a lles meddyliol nag y byddid yn ei ddisgwyl o ystyried eu ffactorau risg;
- Treulio amser gyda'r cymunedau hyn a deall a ydynt yn teimlo'n 'wydn' i drigolion lleol, grwpiau cymunedol a sefydliadau; a
- Nodi beth sy'n helpu i wneud i'r ymunedau hyn deimlo'n fwy gwydn, a sut y mae hyn yn cael ei adeiladu, ei gefnogi a'i gynnal.

Cwestiynau ymchwili

Roedd yr ymchwili yn ceisio ateb y cwestiynau a ganlyn:

- Sut mae gwytnwch cymunedol yn edrych ac yn teimlo mewn cymunedau lle mae'n uwch na'r disgwyl?
- Pam y mae'r cymunedau hyn yn fwy gwydn?
- Pa ffactorau amddiffynnol a mecanweithiau cymunedol ac ar lefel systemau sy'n bodoli?
- I bwy y mae gwytnwch yn gweithio? Pwy sy'n cael ei adael ar ôl? Pam?
- Sut y mae gwytnwch cymunedol yn cael ei ddatblygu, ei gynnal neu ei leihau?

Cymunedau profiad

Wrth ateb y cwestiynau hyn, roedd yr ymchwili hefyd yn canolbwyntio ar ddwy gymuned brofiad: pobl ifanc (16-24) a phobl a oedd newydd gael profedigaeth (yn y ddwy flynedd ddiwethaf). Nodwyd y rhain gan y Bartneriaeth fel grwpiau o ddiddordeb arbennig, a oedd mewn perygl o les isel ac a allai brofi gwytnwch yn eu cymunedau yn wahanol.

Methodoleg ymchwili

Cynlluniwyd y fethodoleg ymchwili er mwyn nodi 'beth sy'n gweithio', i bwy, pam ac ym mha amgylchiadau, o ran adeiladu a chynnal gwytnwch cymunedol. Mae'r adran hon yn crynhoi'r fethodoleg.

Dewis safleoedd ymchwili

Dewiswyd pedwar safle ymchwili drwy ddull samplu a oedd yn ceisio nodi cymunedau a oedd yn dangos lefelau uwch o les a gwell iechyd meddwl nag y byddid yn ei ddisgwyl o ystyried ffactorau risg megis amddifadedd a diweithdra.

Roedd dull cyfunol yn dod â data o CWI y Co-op a setiau data cenedlaethol eraill at ei gilydd, â gwybodaeth leol gan arweinwyr Mind, SAMH ac Inspire, ac Aelodau Arloeswyr y Co-op, sy'n cefnogi cymunedau lleol.

Y safleoedd a ddewiswyd yn y diwedd oedd Bilston (Lloegr), Hwlfordd (Cymru), Yoker (Yr Alban) a Portadown (Gogledd Iwerddon).



Dewiswyd pedwar safle ymchwili drwy ddull samplu a oedd yn ceisio nodi cymunedau a oedd yn dangos lefelau uwch o les a gwell iechyd meddwl nag y byddid yn ei ddisgwyl o ystyried ffactorau risg megis amddifadedd.

Dulliau ymchwil

Cynhaliwyd cyfweiliadau lled-strwythuredig â:

- 39 o drigolion ar draws y pedwar safle (gan gynnwys 5 person ifanc a 6 person a oedd wedi cael profedigaeth yn ddiweddar); a
- 35 o gynrychiolwyr grwpiau cymunedol, sefydliadau lleol, arweinwyr cymunedol ac awdurdodau lleol.

Cynhaliwyd wyth gweithdy dadansoddi cymuned a gweithdy map gwytnwch hefyd er mwyn archwilio'r wybodaeth a gafwyd o'r cyfweiliadau ymhellach.



Cyfngiadau a goblygiadau

Mae'r dulliau a ddefnyddiwyd a chyd-destun yr ymchwil yn cyfyngu ar ganfyddiadau'r ymchwil.

- **Diffyg dulliau wyneb yn wyneb.** Oherwydd y pandemig a'r cyfyngiadau symud ni ellid casglu data wyneb yn wyneb. Roedd hyn yn cyfyngu ar allu'r ymchwil i gasglu haenau ychwanegol o ddata megis arsylwi ar ryngweithiadau bob dydd yn y lleoedd a'r mannau a nodwyd yn yr ymchwil. Mae'n bosibl hefyd bod ambell ddarn o wybodaeth wedi'i fethu oherwydd y diffyg data cyd-destunol a di-eiriau mewn cyfweiliadau.
- **Tuedd hunan-ddewis.** Cafodd y cyfranogwyr eu recriwtio drwy ddulliau amrywiol a'u dewis drwy sgriniwr a set o feini prawf cymhwysedd. Er hyn, mae'n debyg bod gan rai o'r bobl a ymatebodd fwy o ddiddordeb mewn iechyd meddwl, lles neu gyfranogiad cymunedol na'r rhai a ddewisodd beidio ag ymateb.

Roedd yr ymchwil hefyd yn canolbwyntio ar fudiadau'r sector gwirfoddol a chymunedol yn fwy na chyrff lleol eraill (er enghraifft, busnesau lleol). Nid yw canfyddiadau'r ymchwil felly'n rhoi darlun llawn o'r cymunedau.

- **Tuedd gadarnhau.** Roedd yr ymchwil yn ceisio nodi lleoedd a oedd yn wydn a chasglu a dadansoddi data ar y cyd â chyfranogwyr yn yr hypothesis hwn. Mae'n debyg bod y pwyslais hwn ar wytnwch wedi dylanwadu ar y ffordd y mae pobl wedi cofio gwybodaeth am eu cymunedau a dehongli canfyddiadau sy'n dod i'r amlwg mewn gweithdai.
- **Pwyslais yn gwyro tuag at bandemig y coronafeirws.** Er i'r cyfranogwyr gael eu hannog i feddwl am heriau a ffactorau amddiffynnol cyn y pandemig, roedd llawer o'r cyfranogwyr yn naturiol yn canolbwyntio ar yr heriau roeddent hwy a'u cymunedau'n eu hwynebu o ganlyniad i'r pandemig. Mae canfyddiadau'r ymchwil felly'n gwyro tuag at brofiad pobl o'r pandemig.

39 o drigolion

yn y pedwar safle (gan gynnwys 5 person ifanc a 6 person a oedd wedi cael profedigaeth yn ddiweddar)

35 cynrychiolydd

grwpiau cymunedol, sefydliadau lleol, arweinwyr cymunedol ac awdurdodau lleol



Termau allweddol a diffiniadau

Mae rhai o'r cysyniadau a archwiliwyd yn yr ymchwil hwn yn oddrychol o ran sut y mae unigolion yn eu profi. Yn yr adran hon ceir diffiniadau byr. Lle defnyddiwyd cysyniadau gyda chyfranogwyr yn yr ymchwil, fe'u hamlinellwyd yn glir i gefnogi defnydd cyson.

Cymuned

Pobl sy'n byw ac yn gweithio yn y safle ymchwil (lle). Roedd y cyfranogwyr yn deall y diffiniad hwn, ond cyfeiriwyd hefyd at is-gymunedau yn nhermau gwahanol grwpiau ethnig (diwylliant) a grwpiau (pwrpas/bwriad) (Allmark et al., 2014).

Hybiau cymunedol

Mae hybiau cymunedol yn un o'r ffactorau amddiffynnol sy'n cael eu nodi drwy'r ymchwil. Mae hybiau yn lleoedd lle gall aelodau o gymuned gysylltu â'i gilydd. Gallant fod yn agored neu'n gaeedig.

- **Hybiau agored.** Adeiladau neu fannau amlbwrpas yn aml sy'n hygyrch i'r gymuned gyfan ac sy'n darparu gwasanaethau y mae ar gymunedau eu heisiau a'u hangen. Maent yn tueddu i gael eu harwain gan y gymuned - mae pobl leol yn cymryd rhan mewn penderfyniadau yn ymwneud â sut/pa wasanaethau sy'n cael eu rhedeg.
- **Hybiau caeedig.** Lleoedd a mannau sy'n cael eu defnyddio gan aelodau penodol o'r gymuned yn unig (e.e. gweithleoedd neu ysgolion). Gallant weithiau fenthyg eu cyfleusterau i ddigwyddiadau mynediad agored, ond nid ydynt yn fannau galw heibio.

Gwytnwch cymunedol

Sut a pham y mae rhai cymunedau a grwpiau o bobl yn ymateb ac yn adfer o amgylchiadau heriol sy'n effeithio ar eu hiechyd a'u lles meddyliol (Mind, 2019). Roedd y cyfranogwyr fel arfer yn deall y cysyniad hwn yn nhermau a oedd/sut roedd unigolion wedi ymateb (er mwyn ymdopi) ac a oedd/sut roedd cymunedau wedi ymateb i heriau.

Mynegai Lles Cymunedol (CWI)

Mae'r CWI yn fesur o les cymunedol ar lefel leol yn y pedair gwlad. Mae'n darparu gwybodaeth ynglŷn â beth sy'n cyfrannu tuag at les cymunedol i dros 28,000 o gymunedau. Defnyddiodd yr ymchwil ddata o CWI 2019 i nodi tri dangosydd allweddol i helpu i ddewis safleoedd yr ymchwil. Mae'r dangosyddion hyn yn gydnaws â gwaith blaenorol Mind ynglŷn â gwytnwch unigolion (gweler y diffiniad nesaf).

- **Lles** (yn gysylltiedig â llesiant). Sgôr derfynol sy'n grwpio naw dangosydd ar draws pobl, perthnasoedd a lleoedd gyda'i gilydd.
- **Perthnasoedd ac Ymddiriedaeth** (yn gysylltiedig â chysylltiad cymdeithasol). Perthnasoedd teuluol, cymdeithasol a chymunedol.
- **Llais a chyfranogiad** (yn gysylltiedig â grymuso). Unigolion yn cael llais ac yn teimlo eu bod yn rhan o'u cymuned.

Gwytnwch unigolion

Mae gwaith blaenorol Mind (2019) wedi dangos bod gan wytnwch personol, neu 'ar lefel unigolion', y cydrannau allweddol a ganlyn:

- **Llesiant.** Sut y mae pobl yn teimlo ynglŷn â'u bywydau.
- **Cysylltiad cymdeithasol.** Teimlo'n agos ac yn gysylltiedig â phobl eraill.
- **Grymuso.** Cael awdurdod, rheolaeth neu ddylanwad i wneud rhywbeth, a strategaethau ymdopi seicolegol i reoli meddyliau, teimladau a gweithredoedd.

Iechyd meddwl

Yn dechnegol, mae hwn yn gyflwr o lesiant sy'n fwy na dim ond absenoldeb problem iechyd meddwl. Ni chafodd y diffiniad hwn ei gyfathrebu'n benodol wrth gyfranogwyr yn yr ymchwil. Roedd y cyfranogwyr yn tueddu i ddefnyddio'r term fel y mae'n cael ei ddefnyddio'n fwy cyffredin mewn iaith bob dydd, h.y. i gyfeirio at broblemau iechyd meddwl ysgafn, canolig a difrifol fel iselder anhwylderau bwyta a seicosis/sgitsoffrenia.

Lles meddyliol

Sut mae pobl yn teimlo ynglŷn â'u bywydau. Ni chafodd y diffiniad hwn ei gyfathrebu'n benodol i'r cyfranogwyr. Roedd y cyfranogwyr yn tueddu i ddefnyddio'r term i ddisgrifio hunan-dyb, teimladau ac emosiynau o ddydd i ddydd.

Ffactorau amddiffynnol

Mae ffactorau amddiffynnol yn helpu cymunedau i reoli a/neu leihau effeithiau amgylchiadau heriol. Mae'r ymchwil yn nodi nifer o ffactorau amddiffynnol a oedd yn bresennol yn y cymunedau a astudiwyd:

- **Dulliau cymunedol.** Gweithredoedd neu gynlluniau gan drigolion lleol a grwpiau neu sefydliadau cymunedol. Gall y rhain amrywio o ddulliau organig, hunan-drefnu, i ddulliau mwy ffurfiol yn cael eu harwain a/neu eu gweithredu gan sefydliadau cymunedol lleol.
- **Ffactorau strwythurol.** Pethau y gall trigolion a chyrff cymunedol eu defnyddio ac elwa ohonynt, ond sydd y tu allan i'w rheolaeth, neu a allai fod wedi datblygu dros gyfnod maith. Er enghraifft, amgylcheddau adeiledig a gwyrdd, seilwaith lleol, buddsoddiad cenedlaethol.

Ffactorau risg

Mae ffactorau risg yn cynyddu'r tebygolrwydd y bydd amgylchiadau heriol yn cael effaith negyddol ar gymuned. Mae ffactorau risg i wytnwch cymunedol yn aml yn strwythurol ac yn hirdymor, er enghraifft amddifadedd.

Cyfalaf cymdeithasol

Y clymau a'r rhwydweithiau cymdeithasol rhwng grwpiau neu unigolion mewn cymuned (OECD, 2001; Scrivens & Smith, 2013). Mae tri phrif fath o gyfalaf cymdeithasol (Aldrich, 2017).

- **Bondiau.** Cysylltiadau â phobl ar sail ymdeimlad o hunaniaeth gyffredin. Er enghraifft, teulu, ffrindiau agos a phobl sy'n rhannu diwylliant neu ethnigrwydd. Mae bondiau yn helpu pobl i 'ymdopi' ac yn darparu'r sail ar gyfer gweithredu ar y cyd.
- **Pontydd.** Cysylltiadau sy'n ymestyn y tu hwnt i ymdeimlad o hunaniaeth gyffredin ac sy'n dod â phobl at ei gilydd na fyddent yn cysylltu fel arall. Er enghraifft, ffrindiau-i-ffrindiau neu gydweithwyr newydd. Gall pontydd helpu i gael mynediad at wybodaeth neu adnoddau newydd y tu allan i'w rhwydweithiau.
- **Cysylltiadau.** Cysylltiadau â phobl neu grwpiau yn uwch i fyny neu yn is i lawr yr ysgol gymdeithasol. Er enghraifft, pobl o wahanol grwpiau economaidd-gymdeithasol. Gellir defnyddio cysylltiadau i gael mynediad at adnoddau neu bŵer.





mewn partneriaeth â

