Atodiad 1 - Ffurflen Ymateb i'r Ymgynghoriad

Mae angen sicrhau bod y ffurflen hon yn cyrraedd Llywodraeth Cymru erbyn **15 Ionawr 2019 fan hwyraf**.

Dyma'r cyfeiriad e-bost i anfon ymatebion neu ymholiadau:

lonelinessandisolation@gov.wales

Dylid anfon ymatebion drwy'r post i'r cyfeiriad hwn:

Y Tîm Unigrwydd ac Arwahanrwydd Cymdeithasol
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

Eich enw:	Elaine Speyer
Sefydliad (os yw'n berthnasol):	Barnardo's Cymru
Cyfeiriad E-bost:	elaine.speyer@barnardos.org.uk
Eich cyfeiriad:	19-20 Heol Llundain, Castell-nedd, SA11 1LE

Mae'n bosib y bydd ymatebion i ymgynghoriadau yn cael eu cyhoeddi ar y rhyngrwyd neu mewn adroddiad. Os byddai'n well gennych fod yn ddienw, mae angen i chi roi tic yn y blwch: ☐

1. Gwybodaeth am Barnardo's Cymru a chyd-destun gwaith yr elusen

Mae Barnardo's Cymru yn gweithio gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd yng Nghymru ers dros 100 mlynedd, ac mae'n un o'r elusennau plant mwyaf sy'n gweithio yn y wlad. Ar hyn o bryd rydym yn darparu 86 o wasanaethau amrywiol ledled Cymru, gan weithio mewn partneriaeth ag 16 o'r 22 awdurdod lleol.

Mae ein holl wasanaethau'n wahanol, ond mae pob un ohonyn nhw'n credu bod pob plentyn a pherson ifanc yn haeddu'r dechrau gorau mewn bywyd – pwy bynnag ydyn nhw, beth bynnag maen nhw wedi'i wneud, a beth bynnag maen nhw wedi'i ddioddef. Rydym yn defnyddio'r wybodaeth sy'n cael ei chasglu drwy ein gwaith uniongyrchol gyda phlant i ymgyrchu dros well polisïau plant a gofal cymdeithasol, ac i hyrwyddo hawliau pob plentyn. Rydym ni'n credu, gyda'r math cywir o gymorth, cefnogaeth ymroddedig ac ychydig o ffydd, y gall hyd yn oed y plant mwyaf agored i

niwed newid cyfeiriad eu bywyd. Ein nod yw sicrhau gwell canlyniadau lles ar gyfer mwy o blant drwy gynnig y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt i wneud yn siŵr bod teuluoedd yn gryfach, bod plentyndod pawb yn fwy diogel, a bod y dyfodol yn fwy cadarnhaol.

Mae'r ymateb hwn yn cynnwys safbwyntiau pobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau, gan gynnwys pobl ifanc a rhieni sy'n byw mewn ardaloedd gwledig, yn y cymoedd ac mewn dinasoedd.

Cwestiwn 1: A ydych chi'n cytuno â'n diffiniadau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol? Os nad ydych, beth fyddech chi'n eu cynnig yn eu lle?   **YDYM... NAC YDYM...**
Sylwadau: Roedd defnyddwyr gwasanaeth Barnardo's Cymru a gafodd eu holi yn cytuno y dylid cael diffiniadau ar wahân ar gyfer unigrwydd ac ynysigrwydd, a bod rhywun yn gallu teimlo'n unig hyd yn oed os oes ganddyn nhw bobl eraill o'u cwmpas. Roedden nhw'n dweud bod teimlo'n wahanol i bobl eraill yn gallu gwneud i chi deimlo'n unig, a bod newid mewn amgylchiadau'n gallu arwain at ynysigrwydd cymdeithasol.   Ar ôl i ni ddarllen y diffiniad yn y ddogfen ymgynghori i'r grwpiau roeddem wedi siarad â nhw, fe awgrymodd nifer fod y diffiniad yn rhy gymhleth ac y byddai'n bosib ei symleiddio er mwyn i bawb ei ddeall.   Dyma oedd disgrifiad un unigolyn o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol: "Rhywun heb neb na dim o'i gwmpas, ac sydd ar ei ben ei hun.   Pobl sy'n teimlo'n anweledig yn y byd, ac yn teimlo   bod pawb yn eu casáu ac yn eu herbyn." Person ifanc

Cwestiwn 2: Sut gallwn ni helpu pobl i ddeall y sbardunau ar gyfer unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a datblygu gwydnwch emosiynol a seicolegol i'w paratoi i gymryd camau i osgoi neu leihau'r teimladau hyn?
Sylwadau: Mae tystiolaeth yn awgrymu bod plant a phobl ifanc yn teimlo'n fwy a mwy unig ac ynysig. Y tri sbardun a nodwyd yn Adroddiad Childline yr NSPCC yn 2018 oedd problemau iechyd meddwl, bwlio a chyfryngau cymdeithasol.   Mae angen mynd i'r afael â phroblemau iechyd meddwl yn fwy effeithiol ar draws yr ystod oedran. Dywedodd llawer o bobl fod eu hiechyd meddwl a'u hymdeimlad o les wedi effeithio ar ba mor debygol oedden nhw o fynd allan i'r gymuned neu i ymwneud â'r ffrindiau sydd ganddyn nhw'n barod. Fe wnaethon nhw ddisgrifio cylch dieflig wrth i'w hiechyd meddwl ddirywio, a oedd wedi gwneud iddyn nhw dreulio mwy o amser dan do ac roedd hynny, yn ei dro, wedi gwneud iddyn nhw deimlo'n fwy ynysig.   Dywedodd rhai pobl fod cyfryngau cymdeithasol wedi gwneud iddyn nhw deimlo'n fwy unig ac ynysig yn gymdeithasol, ond fe soniodd eraill am brofiadau mwy cadarnhaol. Fe wnaethon nhw egluro fod y dull yma o gyfathrebu yn gallu arwain at fwlio, ac nad yw'n teimlo fel cysylltiad go iawn yn aml iawn. Mae'n bwysig ystyried effeithiau negyddol cyfryngau cymdeithasol ar unigolion, ynghyd â'r canlyniadau cadarnhaol sy'n deillio o gael mwy o fynediad at wybodaeth ac, ar brydiau, o deimlo bod ganddyn nhw fwy o gysylltiad â

phobl eraill. Mae hyn yn cyd-fynd â chanfyddiadau ymchwil, sy'n cyfeirio at rôl bosib addysg wrth helpu pobl i fwynhau manteision cyfryngau cymdeithasol, gan osgoi'r canlyniadau negyddol posib.[1]

Dywedodd pobl wrthym fod teimlo'n wahanol i'r bobl o'u cwmpas yn gallu gwneud iddyn nhw deimlo'n fwy ynysig neu unig; gwelwyd bod hynny'n wir hefyd mewn arolwg diweddar gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol ynghylch profiadau plant a phobl ifanc o unigrwydd.[2] Rydym ni'n credu bod rhoi cyfleoedd i bobl ddod o hyd i bobl eraill o'r un anian, ac i greu cysylltiad â nhw, yn hollbwysig er mwyn lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd. Dylai unrhyw rwystrau rhag cymryd rhan – fel tlodi, anabledd, statws gofalwr, trafnidiaeth a gofal plant – gael eu hystyried wrth gynllunio unrhyw ddarpariaeth.

Mae stigma yn broblem sydd â chysylltiad agos ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, eto i gyd, dim ond yn y ddogfen ymgynghori ynghylch dementia y mae'r ymadrodd hwn yn ymddangos. Mae llawer o'r plant, y bobl ifanc a'r teuluoedd rydym yn gweithio gyda nhw yn profi stigma mewn perthynas â'u hamgylchiadau, gan gynnwys y canlynol (ond heb fod yn gyfyngedig i hynny):

- profiad o fod mewn gofal
- sefyllfa fregus o ran cartref, neu brofiadau o ddigartrefedd
- profiad o gam-drin rhywiol – gan gynnwys y rheini sydd wedi dioddef camfanteisio rhywiol, neu sy'n dangos ymddygiad rhywiol niweidiol
- profiad o dlodi
- rhiant yn y carchar
- rhieni ifanc
- problemau'n ymwneud â chamddefnyddio sylweddau
- problemau iechyd meddwl.

Rydym ni o'r farn y dylid ystyried sut mae stigma'n gallu dwysáu'r effaith ar bobl ar draws y boblogaeth a'u profiadau o unigrwydd, yn enwedig y rheini mewn grwpiau agored i niwed, a sut mae'r mater hwn yn gallu cael effaith negyddol ar y tebygolrwydd y bydd rhywun yn cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol.

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

Sylwadau:

Yn ôl y bobl rydym ni wedi siarad â nhw, mae'r gwasanaethau a'r gweithgareddau yn eu cymunedau yn gyfyngedig iawn neu'n anaddas i'w hanghenion, ac mae toriadau i wasanaethau wedi cael effaith fawr ar eu gallu i fwynhau a threulio amser yn eu cymunedau.

Soniwyd am lawer o ffactorau sy'n eu rhwystro rhag manteisio ar ddarpariaeth gymunedol, gan gynnwys:

- Ddim yn teimlo'n ddiogel yn eu cymunedau, oherwydd problemau fel prinder golau mewn llefydd cyhoeddus, a'r argraff bod nifer y troseddau treisgar wedi cynyddu

---

[1] Best, P., Manktelow, R., Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review. 41, tudalennau 27-36.* Ar gael ar-lein: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740914000693

[2] Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2018) Children's and young people's experiences of loneliness: 2018. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740914000693

- Amseroedd amhriodol neu leoliadau'r gweithgareddau
- Prinder gwybodaeth am ddigwyddiadau a gweithgareddau lleol
- Dim gofal plant
- Costau teithio drud neu ddiffyg trafnidiaeth gyhoeddus
- Llawer o wasanaethau wedi cau
- Prinder mannau anffurfiol a ffurfiol
- Gwasanaethau sy'n anaddas i anghenion y gymuned
- Staff sydd ddim yn gyfeillgar nac yn agos-atoch chi, neu sy'n cael eu hystyried yn annibynadwy
- Prinder gwasanaethau ieuenctid
- Darpariaeth i rieni sy'n targedu rhyw benodol.

Awgrymwyd fod mynd ati ar y cyd i greu gwasanaethau a chydweithio â'r gymuned yn allweddol i osgoi'r rhwystrau hyn rhag cymryd rhan.

"Dydy'r gwasanaethau sydd ar gael yn y gymuned ddim yn addas i ni. Fe ddylen nhw fod wedi siarad â ni am ein hanghenion cyn dechrau'r gwasanaethau." Rhiant

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

Sylwadau:

Yn ôl ein dealltwriaeth ni o ddatblygiad plant a phobl ifanc, perthnasoedd cefnogol a gofalgar yn y cartref ac o fewn y teulu yw gwreiddiau dysgu cymdeithasol. Wrth i blant adael y cartref a mynd i'r ysgol a dod yn rhan o'r gymuned, mae gwerth datblygiadol perthnasoedd diogel a chadarnhaol ag oedolion mewn amgylcheddau dysgu, hamdden a chwaraeon hefyd yn gwbl ganolog wrth greu'r cyd-destun i gael cysylltiadau cymdeithasol ystyrlon ac i ddysgu sgiliau cymdeithasol. Bydd sicrhau bod gwasanaethau cymorth hwylus ac o ansawdd da ar gael i deuluoedd yn help i wneud yn siŵr bod plant yn ffynnu.

Mae darparu adnoddau ar gyfer amrywiaeth o wasanaethau cymorth o ansawdd da, ynghyd â chyfleoedd chwaraeon a hamdden, yn gallu gwneud gwahaniaeth sylweddol i unigolion – yn enwedig plant sydd wedi cael profiadau anoddach yn gynnar mewn bywyd, gan gynnwys profiad o adfyd a chamdriniaeth yn y cartref.

Ond mae toriadau i glybiau ieuenctid, a phrinder gwasanaethau fforddiadwy y tu allan i'r ysgol mewn llawer o ardaloedd yng Nghymru, wedi cael effaith niweidiol ar y cyfleoedd sydd ar gael i blant a phobl ifanc gymdeithasu a chreu cysylltiadau cymdeithasol. Roedd llawer o'r bobl rydym ni wedi siarad â nhw hefyd yn trafod pwysigrwydd cael mwy o lefydd diogel anffurfiol i blant a phobl ifanc allu dod at ei gilydd, sy'n cynnig cyfleoedd heb eu strwythuro i gymdeithasu ochr yn ochr â gweithgareddau mwy strwythuredig y tu allan i'r ysgol.

Roedd rhai pobl yn poeni am y perygl cynyddol o gamddefnyddio sylweddau ymysg plant a phobl ifanc sy'n teimlo'n unig ac wedi'u hynysu'n gymdeithasol. Hefyd, mae tystiolaeth ymchwil yn awgrymu bod teimlo'n unig ac ynysig yn gallu cynyddu'r risg y bydd plant a phobl ifanc yn dioddef camfanteisio.[3] [4]

[3] Beech et al. (2018) *Development of tools and resources to better identify and engage young males at risk of child sexual exploitation and child sexual abuse*. Barnardo's

Yn ystod ein sgyrsiau, awgrymwyd y byddai cynnig cyfleoedd i blant a phobl ifanc helpu ei gilydd, ac i ymuno â grwpiau sy'n ymwneud â diddordeb penodol, yn helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Ond, fel y soniwyd yn gynharach, rhaid ystyried y rhwystrau ychwanegol y bydd rhai yn eu hwynebu rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau o'r fath.

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

Sylwadau:

Roedd Barnardo's Cymru yn croesawu, 'Cadernid Meddwl' – adroddiad ymchwil y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg ynghylch iechyd meddwl ac emosiynol plant a phobl ifanc. Rydym hefyd yn falch o weld Grŵp Gorchwyl a Gorffen y Gweinidogion yn cael ei sefydlu, er mwyn mynd i'r afael ag agwedd ysgol gyfan ar gyfer lles disgyblion.

Roedd y bobl rydym ni wedi siarad â nhw mewn perthynas â'r ymgynghoriad hwn yn dweud bod angen mynd i'r afael â bwlio mewn ysgolion fel blaenoriaeth, gan fod y mater hwn yn dal yn amlwg iawn mewn ysgolion yng Nghymru yn ôl pob golwg, a'i fod yn cael effaith sylweddol ar les.

Roedd y bobl rydym ni wedi siarad â nhw yn awgrymu grwpiau cefnogaeth gan gymheiriaid, a chynnig cyfleoedd i blant siarad am eu teimladau, fel ffyrdd y gall ysgolion helpu i gynnig gwell cefnogaeth i blant a phobl ifanc sy'n teimlo'n unig ac wedi'u hynysu'n gymdeithasol.

Mae plant ag anableddau sy'n mynd i ysgolion arbennig yn fwy tebygol o fod wedi'u hynysu oddi wrth blant eraill, oherwydd eu bod yn byw yn bell oddi wrth eu cyd-ddisgyblion yn aml iawn, ac nad ydyn nhw bob amser yn cael cefnogaeth i fanteisio ar ddarpariaethau prif ffrwd yn y gymuned.[5] Dylid cynnig mwy o gefnogaeth i blant a phobl ifanc anabl allu cwrdd, a ffurfio a chynnal grwpiau cyfeillgarwch.

Mae'r rheini sydd wedi cael eu gwahardd, neu sydd ddim yn mynd i ysgolion prif ffrwd, yn grŵp sy'n agored iawn i niwed. Er ein bod yn cydnabod bod y cyfraddau gwahardd o'r ysgol yn is ac yn gostwng ar y cyfan yng Nghymru, mae pryderon ynghylch nifer y plant a'r bobl ifanc sydd wedi'u gwahardd yn answyddogol yng Nghymru, a'r nodweddion sy'n eu gwneud yn fwy agored i niwed.[6]

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

---

[4] Y Swyddfa Gartref (2018) Criminal Exploitation of children and vulnerable adults. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/741194/HOCountyLinesGuidanceSept2018.pdf

[5] Butler et al (2018) Young people and friendships: What matters to us? http://www.carpcollaborations.org/images/DRILL-report-young-people-and-friendships-what-matters-to-us-1-1.pdf

[6] Sally Power a Chris Taylor (2018) Not in the classroom, but still on the register: hidden forms of school exclusion, *International Journal of Inclusive Education*, DOI: 10.1080/13603116.2018.1492644

Sylwadau:
Roedd materion tai yn arbennig o bwysig i'r grwpiau rydym ni wedi siarad â nhw. Soniwyd am brinder tai, o ran diffyg tai addas sy'n diwallu anghenion y gymuned.

Roedd rhai o'r bobl ifanc y gwnaethom siarad â nhw yn dweud eu bod wedi cael cynnig tai mewn ardaloedd lle nad oeddent yn teimlo'n ddiogel, ac a oedd yn anaddas i deuluoedd ifanc.

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

Sylwadau:
Roedd y bobl rydym ni wedi siarad â nhw yn sôn am fforddiadwyedd ac amlder gwasanaethau trafnidiaeth yn eu hardaloedd. Mae trafnidiaeth fforddiadwy a hwylus yn allweddol i lawer o'r bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau. Mae pryderon penodol ymysg teuluoedd ar incwm isel sy'n cael trafferth fforddio mynd i apwyntiadau iechyd hanfodol er enghraifft, ac rydym wedi clywed gan ofalwyr ifanc sy'n dibynnu ar drafnidiaeth gyhoeddus i gyflawni eu rôl ofalu. Mae problem benodol gyda thrafnidiaeth mewn ardaloedd gwledig, lle gall teithiau fod yn hir iawn. Yn ein profiad ni, mae mynediad at drafnidiaeth yn un o'r anghenion sylfaenol, ac mae'r rheini â mynediad cyfyngedig at drafnidiaeth o dan anfantais fawr o ran gallu byw bywyd llawn.

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

Sylwadau:
Mae sicrhau mynediad cyfartal at dechnoleg ddigidol yn hollbwysig i'r rhan fwyaf o blant a phobl ifanc. Mae ysgolion mewn sefyllfa dda i hwyluso mynediad fel rhan o'r diwrnod ysgol. Does gan bob teulu ddim cyfrifiadur yn y cartref. Felly bydd unrhyw fynediad y tu allan i oriau at gyfrifiaduron yr ysgol, yn y llyfrgell neu mewn clybiau ieuenctid yn bwysig dros ben i rai plant a phobl ifanc er mwyn helpu gyda'u hastudiaethau.

Er y bydd plant a phobl ifanc yn cael gwybodaeth am ddefnyddio technoleg ddigidol yn ddiogel fel rhan o'u haddysg, bydd rhai teuluoedd hefyd yn helpu i sicrhau bod technoleg yn cael ei defnyddio'n ofalus yn y cartref drwy ddefnyddio system rheolaeth rhieni i rwystro'r plant rhag gweld cynnwys penodol, a monitro defnydd y plant o'r rhyngrwyd a chyfryngau cymdeithasol.

Byddai Barnardo's yn argymell mynd ati fel teulu i ddysgu sut mae defnyddio technoleg ddigidol yn ddiogel, er mwyn i rieni a gofalwyr fod mewn sefyllfa dda i oruchwylio defnydd eu teulu, ac i leihau rhywfaint o'r risgiau i iechyd meddwl a lles a ddisgrifiwyd gan y bobl rydym ni wedi siarad â nhw.

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

Sylwadau:

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

Sylwadau:

Er ein bod yn croesawu uchelgais Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 i gael dull gweithredu sy'n canolbwyntio mwy ar y person, rydym yn poeni y bydd effaith cyni, a'r trothwyon uwch i gael cymorth, yn tanseilio bwriad y Ddeddf. Mae'r mater hwn yn effeithio ar ofalwyr ifanc yn arbennig.

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

Sylwadau:

Rhai o'r problemau a godwyd gan ddefnyddwyr gwasanaeth o ran hybu gweithgarwch corfforol oedd nad oedd y ddarpariaeth a oedd ar waith i hybu gweithgarwch corfforol yn briodol i'w hanghenion; nid oedd amser gweithgareddau'n gyfleus i rieni weithiau; doedd y cyfleusterau ddim yn hwylus; ac roedd y prisiau'n rhy ddrud.

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

Sylwadau:

Codwyd nifer o faterion o ran gwasanaethau iechyd:

- diffyg cysondeb o ran gweithwyr iechyd proffesiynol, fel meddygon teulu
- ymatebion gwael i bryderon iechyd meddwl
- rhieni ifanc yn teimlo nad oedden nhw'n cael eu parchu gan wasanaethau iechyd, neu'n teimlo ar brydiau bod pobl yn edrych i lawr arnyn nhw
- yr argraff bod gwasanaethau ymwelwyr iechyd o dan fwy a mwy o bwysau
- cafwyd trafodaethau ynghylch lleoliadau anghyfleus gwasanaethau iechyd, wrth i bobl orfod teithio'n bell, sy'n golygu bod y costau teithio'n rhy ddrud

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

Sylwadau:

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

Sylwadau:

Dyma rai o gryfderau'r Trydydd Sector:

- Yn deall anghenion defnyddwyr gwasanaeth a chymunedau
- Yn agos at y bobl y mae'r sector cyhoeddus eisiau eu cyrraedd
- Yn gallu sicrhau canlyniadau y mae'r sector cyhoeddus yn cael trafferth eu cyflawni ar ei ben ei hun
- Yn arloesi wrth ddatblygu atebion
- Perfformiad wrth ddarparu gwasanaethau[7]

I fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, bydd angen cyrraedd a chydweithio â grwpiau agored i niwed a'u hannog i gymryd rhan mewn gwasanaethau ac adnoddau lleol, neu i helpu i greu'r rheini – fel unigolion ac fel rhan o grŵp. Mae angen cyfnod rhesymol o amser i gyflawni'r gweithgareddau hyn, a rhywfaint o hyblygrwydd o ran diffinio a chreu atebion ymarferol. Mae'r gwaith o ymgysylltu â phobl, a chydweithio â nhw i ddod o hyd i atebion a ffyrdd o ddatrys problemau sy'n dod i'r amlwg, yn sicr yn broses ddeinamig sy'n newid wrth iddi ddatblygu a newid rhwng gwahanol grwpiau a chenedlaethau. Pan fydd y Llywodraeth a chyrff cyhoeddus eraill yn comisiynu gwasanaethau gan y Trydydd Sector, mae angen cofio am y ddau ffactor hyn, sef amser a hyblygrwydd. Bydd comisiynau tymor byr a rhai cyfarwyddol iawn yn cyfyngu'r cyfle i wneud yn fawr o sgiliau a chryfderau'r Trydydd Sector.

Yn ddelfrydol, byddai comisiynwyr yn ystyried gweithio gyda mudiadau yn y Trydydd Sector, a chynrychiolwyr defnyddwyr gwasanaeth, i gynllunio comisiynau ar gyfer gwasanaethau. Dylai hyn hefyd gynnwys fframweithiau canlyniadau i reoli a mesur y gwaith.

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

Sylwadau:
Mae rhai grwpiau sydd ar yr ymylon, fel pobl ag anableddau, yn cael eu gor-gynrychioli mewn ystadegau diweithdra.[8]
Dylid hybu arferion cyflogaeth cynhwysol a chefnogol er mwyn sicrhau nad oes unrhyw aelodau o'r gymdeithas yn cael eu heithrio o waith â thâl.

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

Sylwadau:
Mae byw mewn tlodi yn gallu rhoi pwysau gwybyddol ar unigolion a theuluoedd, sy'n gwneud i'r teimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd barhau. Wrth ddelio â straen fel methu dod o hyd i gartref addas neu fethu prynu bwyd ar gyfer eich teulu, neu boeni am feilïaid a chasglwyr dyledion, mae chwilio am grwpiau neu ymwneud yn ystyrlon â chydnabod neu ffrindiau hen a newydd yn amhosibl.

---

[7] https://www.nao.org.uk/successful-commissioning/introduction/what-are-civil-society-organisations-and-their-benefits-for-commissioners/
[8] Allen, J (n.d.) Disability Poverty in Wales: Leonard Cheshire Disability https://www.leonardcheshire.org/sites/default/files/Disability%20Poverty%20in%20Wales.pdf

Mae Barnardo's Cymru yn croesawu polisïau Llywodraeth Cymru sydd wedi cael eu rhoi ar waith er mwyn lleihau tlodi ymysg y teuluoedd, y plant a’r bobl ifanc rydym ni’n gweithio gyda nhw. Ond, mae pryder o hyd am gynaliadwyedd rhai o’r darpariaethau hyn, yn enwedig os na fyddan nhw’n cael eu hariannu’n briodol. Rydym yn ymwybodol o anghysonderau ar hyd a lled Cymru, fel mynediad at frecwast am ddim, eitemau mislif neu ddarpariaeth Dechrau’n Deg. Hefyd, dim ond y rheini sy’n gweithio sy’n gallu cael gofal plant am ddim ar hyn o bryd, yn hytrach na’r rheini sy’n dymuno cael addysg neu hyfforddiant. Mae hynny, ynghyd â chyfyngiadau ar fudd-daliadau, yn gallu bod yn rhwystr i rieni sydd eisiau cael addysg a gweithio er mwyn dianc rhag tlodi.

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

Sylwadau:

Mae Barnardo's Cymru yn rhan o gynllun peilot Rhoi Plant yn Gyntaf yng Nghasnewydd. Cymuned ar sail ‘lleoliad’ yw hon, lle rydym wedi gweithio gyda dwy ysgol gynradd er mwyn hyfforddi plant i ymchwilio i anghenion eu hysgol leol a’r gymuned ehangach. Mae hyn yn rhan o ddull ehangach y bartneriaeth aml-asiantaeth i rymuso a sicrhau balchder, ac i ddatblygu meddylfryd cadarnhaol sy’n seiliedig ar asedau ac yn rhoi pwyslais ar atebion yn y gymuned. Rydym hefyd yn cynnal gwasanaethau cymorth i deuluoedd yn y gymuned leol.

‘Lleoliad’ yw'r cysyniad o ‘gymuned’ yn yr ymgynghoriad hwn, neu gymuned o grwpiau demograffig. Fodd bynnag, mae ‘cymunedau buddiant’ yn elfennau allweddol er mwyn mynd i’r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd. Mae'r cymunedau hyn yn gallu ymestyn y tu hwnt i ‘leoliad’, a chysylltu pobl – dros y rhyngrwyd yn bennaf – mewn ffyrdd sy’n mynd â nhw y tu hwnt i’w lleoliad daearyddol a’u cymuned gyfagos. Mae creu cysylltiad rhwng y rheini sy’n rhannu diddordebau hefyd yn gyfleoedd i fynd i’r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd.

Mae ‘cymunedau buddiant’ yn cynnig cyfleoedd i greu cysylltiad, i ddeall, i rannu ac i berthyn, er mwyn mynd i’r afael ag unigrwydd ac ynisgrwydd. Mae Barnardo's Cymru yn credu y dylai strategaeth Llywodraeth Cymru sicrhau bod materion a diddordebau sy’n cysylltu pobl drwy’r cysyniad ‘cymuned ar sail lleoliad’ yn cael eu cynnwys a’u cydnabod yn llwyr.

Cwestiwn 18: A ydych chi’n cytuno â’n dull arfaethedig? Os nad ydych, beth fyddech chi’n eu cynnig yn eu lle?

Sylwadau:

Mae Barnardo’s Cymru yn cytuno y dylid ystyried safbwyntiau pobl ar draws y boblogaeth, gyda phwyslais penodol ar y grwpiau hynny sydd fwyaf tebygol o deimlo’n unig.

Rydym ni o’r farn y gallem ddysgu mwy drwy glywed barn plant a phobl ifanc – yn enwedig y rheini o dan 16 oed – ynghylch eu profiadau nhw o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, gan eu bod yn grŵp sy’n fwy tebygol o brofi unigrwydd yn nata’r Swyddfa

Ystadegau Gwladol,[9] ond sydd heb gael eu cynnwys yn Arolwg Cenedlaethol Cymru.

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

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

Cwestiwn 21: Hoffem wybod eich safbwyntiau ar yr effeithiau y byddai ein dull arfaethedig o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn eu cael ar y Gymraeg, ac yn benodol cyfleoedd i bobl ddefnyddio'r Gymraeg ac ar drin y Gymraeg yn ddim llai ffafriol na'r Saesneg. Pa effeithiau ydych chi'n credu fyddai yna? Sut gellid cynyddu effeithiau cadarnhaol, neu liniaru effeithiau negyddol?
Sylwadau:

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

[9] Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2018) https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/childrensandyoungpeoplesexperiencesofloneliness/2018

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