



Gofal Cymdeithasol **Cymru**  
Social Care **Wales**



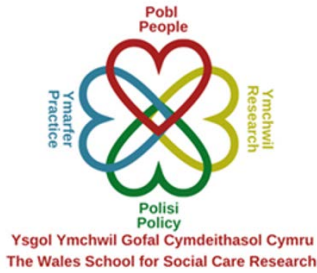
# Creu cymunedau cydnerth: crynodeb gweithredol

Chwefror 2020



Noddir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Sponsored by  
**Welsh Government**

Crëwyd mewn partneriaeth â:



## Manylion cyswilt

Mae'r crynodeb hwn yn seiliedig ar Greu gymunedau cydnerth, a ysgrifennwyd ar gyfer Gofal Cymdeithasol Cymru gan Communities Connected Consultancy Ltd.

### Gofal Cymdeithasol Cymru

South Gate House  
Wood Street  
Caerdydd  
CF10 1EW

Ffôn: 0300 3033 444  
Minicom: 029 2078 0680

E-bost: [gwybodaeth@gofalcymdeithasol.cymru](mailto:gwybodaeth@gofalcymdeithasol.cymru)  
[gofalcymdeithasol.cymru](http://gofalcymdeithasol.cymru)



@GofCymdeithasol

© 2020 Gofal Cymdeithasol Cymru

Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhychu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn na'i gadw mewn system adferadwy na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull na thrwy unrhyw gyfrwng heb ganiatad ysgrifenedig Gofal Cymdeithasol Cymru ymlaen llaw. Dylai ymholiadau am atgynhychu y tu hwnt i'r hyn a ganiateir yn benodol gan y gyfraith gael eu hanfon at Brif Weithredwr Gofal Cymdeithasol Cymru yn y cyfeiriad a roddir uchod.

### Fformatau eraill:

Mae'r ddogfen hon ar gael mewn print bras a fformatau eraill, os oes angen.

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.

# Crynodeb gweithredol

---

Mae cymunedau cydnerth yn gryf, hyblyg a chysylltiedig. Maent yn cefnogi llesiant cymunedol ac yn meithrin ymdeimlad o berthyn, gan roi cyfleoedd i bobl roi a derbyn cymorth. Pobl a chymunedau sydd wedi bod wrth wraidd deddfwriaeth ddiweddar yng Nghymru: mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) yn pwysleisio cyd-gynhyrchu, atal, ymyrraeth gynnar a rôl cymunedau.

Mae yna angen cynyddol i gefnogi a gwella cydnerthedd cymunedol wrth i gyni barhau i daro gwasanaethau cyhoeddus ac mae angen i ni ddod o hyd i ffyrdd cynaliadwy o gynorthwyo pobl. Mae'r adroddiad hwn yn darparu tystiolaeth ar gyfer cynllunio a datblygu mentrau cyd-nerthu cymunedol. Mae'n seiliedig ar dystiolaeth o adolygiad o lenyddiaeth, grwpiau ffocws, cyfweiliadau ac astudiaethau achos o bob cwr o Gymru. Yn yr adroddiad, rydym yn disgrifio sut rydym yn meithrin cydnerthedd a llesiant cymunedol, yn cynnwys camau dan arweiniad y gymuned fel bod yn gymdogol, datblygiadau cymunedol fel bancio amser a dulliau gwasanaeth, er enghraifft presgripsiynu cymdeithasol.

Mae'r adroddiad yn cynnwys tystiolaeth o fanteision amrywiol meithrin cydnerthedd cymunedol. Gall wella iechyd corfforol, meddyliol ac emosïynol pobl, eu llesiant a'u safon byw. Gall mentrau cymunedol roi hwb i hyder unigolion a chymunedau a chreu ymdeimlad o reolaeth wrth ddarparu cymorth hyblyg, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, y gellir ei addasu. Mae rhai astudiaethau'n nodi y gall mentrau cymunedol arwain at lai o angen am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, yn cynnwys arbedion costau posibl, llai o lwyth gwaith i staff a gwell gwerth am arian. Yng ngeiriau un aelod o grŵp ffocws, *'gall ychydig o gymorth cynnar arbed llawer o ddioddef, yr angen am wasanaethau a chostau'n ddiweddarach'*.

Mae angen i'r gwaith o feithrin cydnerthedd a llesiant cymunedol ddechrau gyda'r hyn sy'n digwydd mewn cymunedau ac ni ddylai danseilio, dibrisio na dileu'r hyn y mae pobl wedi'i wneud eisoes. Mae pobl yn asedau pwysig wrth gynllunio a threfnu cymorth cymunedol. Maent yn gwybod am fyw yn eu cymunedau a beth sydd ei angen, ac yn gallu dod ag asedau fel cyfeillgarwch, rhwydweithiau, amser, ymdeimlad o hunaniaeth, brwdfrydedd a chymhelliant sy'n fwy nag y gall sefydliadau eu darparu. Mae'n bwysig deall hyn i allu cefnogi cymunedau; nid fel cwsmeriaid neu bobl sy'n defnyddio gwasanaethau, a all wneud iddynt deimlo'n ynysig, ond fel partneriaid. Mae'n golygu rhoi dulliau traddodiadol i'r neilltu a deall y gwahaniaeth rhwng beth mae gweithwyr proffesiynol yn feddwl maent yn ei wneud a beth mae cymunedau yn gweld y gweithwyr yn ei wneud. Mae'n golygu annog arloesedd a dysgu dan arweiniad y gymuned i ddatblygu amrywiaeth o ddulliau gwahanol. *'Mae perchnogaeth gan y gymuned yn allweddol. Ddylen nhw ddim derbyn pethau'n oddefgar yn unig'* (aelod o grŵp ffocws).

Mae ein tystiolaeth ni'n dangos bod angen i ddiwylliant newid mewn cymunedau a gwasanaethau cyhoeddus fel y gallant gydweithio i oresgyn diwylliant o ddibyniaeth: o 'wneud pethau i bobl' i 'beth allwn ni ei wneud i'n hunain?' (aelod o grŵp ffocws). Mae gwir waith partneriaeth rhwng cymunedau a gweithwyr proffesiynol yn gwerthfawrogi a chryfhau eu gwybodaeth a'u sgiliau: 'mae gan bawb rywbeth i'w roi a chyfraniad i'w wneud, does dim ots sut' (aelod o grŵp ffocws).

Un o'r ffyrdd pwysicaf o gefnogi llesiant cymunedol yw meithrin a chreu cyfleoedd i bobl gysylltu'n gymdeithasol y tu allan i'w rhwydweithiau uniongyrchol. Gall denu pobl nad ydynt yn weithgar yn eu cymunedau fel arfer helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd, gan greu cymuned fwy cydlynol. Gall leihau achosion o ddifriô a chynorthwyo pobl sydd fel arfer ar yr ymylon i deimlo eu bod yn cael eu cynnwys. Wrth i bobl gael cyfleoedd i gymryd rhan yn eu cymunedau, maent yn gwneud mwy o ymarfer corff, yn datblygu ymwybyddiaeth o faterion fel dementia ac yn datblygu sgiliau trosglwyddadwy drwy wirfoddoli.

Gall gweithwyr proffesiynol gefnogi cymunedau i gael llais cryfach, chwalu rhwystrau a llywio systemau pan fo angen. Fodd bynnag, mae angen iddynt ymgysylltu, *'trafod a chyfathrebu'n dda i feithrin ymddiriedaeth a hyder gyda grwpiau cymunedol. Pe baem ni wedi mynd i mewn gyda map o sut roedd y cyfan am ddigwydd a chyda chynlluniau tymor hir fyddai o ddim wedi gweithio, fyddai pobl leol ddim wedi derbyn hynny'* (aelod o grŵp ffocws). Mae angen eu cefnogi hefyd drwy arweiniad cryf, gan y cymunedau eu hunain ac asiantaethau partner, sy'n annog rhannu a chydweithio gwirioneddol. Gall pobl (o'r gymuned a thu allan) sy'n cysylltu eraill, eu cefnogi i feithrin cysylltiadau a chanfod eu ffordd eu hunain, fod yn hwyluswyr medrus, pwysig ac ysbrydoledig.

Mae angen i weithgarwch y sector cyhoeddus fod yn gyson ar draws nifer o feysydd a sefydliadau gyda'r nod cyffredinol o gefnogi llesiant cymunedol. Gallai penderfyniadau mewn amryw o adrannau neu sefydliadau gael effaith sylweddol ar gydnherthedd cymunedol. Er enghraifft, bydd trafnidiaeth, clybiau ieuenctid, canolfannau hamdden a thoiledau cyhoeddus i gyd yn effeithio ar weithgarwch a llesiant cymdeithasol pobl. Ni ellir cyfyngu'r ffocws i iechyd a gofal cymdeithasol.

Gallai'r sector cyhoeddus gefnogi mentrau cymunedol drwy alluogi mynediad haws i lefelau cyllid isel a *'chaniatáu cyllid i grwpiau llai ffurfiol sy'n cefnogi'r gwaith o gryfhau cydnherthedd cymunedol'* (aelod o grŵp ffocws). Nid yw rhai grwpiau yn debygol o allu tendro am gyllid, ond eto mae angen i grwpiau a sefydliadau cymunedol allu ymdopi â mwy o alw posibl. Bydd rhai angen buddsoddiad i dyfu os mai dyna yw eu dymuniad; bydd angen parchu eraill am eu rôl a'u dewisiadau, gan fod cynnydd mewn maint yn gallu effeithio ar eu dymuniad a'u defnyddioldeb.

Mae angen meddwl yn ofalus am beth sydd angen ei fesur hefyd. Gall monitro a gwerthuso drwy ystadegau ddangos ehangder mynediad, ond mae straeon personol am effaith yn fwy ystyrion ac yn cynnig dealltwriaeth go iawn o'r gwir effaith. Mae Enillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad yn mesur gwerth cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd yr arian a fuddsoddiwyd a gallai fod yn ffordd ddefnyddiol o fesur effaith. Mae enghreifftiau'n cynnwys gwerthusiad yng Ngwynedd sy'n dangos bod £5 o werth cymdeithasol yn cael ei greu am bob £1 a fuddsoddir i gefnogi'r rhieni sy'n gofalu. Pa bynnag ddulliau a ddefnyddiwn, mae angen iddynt fesur yr hyn sydd bwysicaf i aelodau'r gymuned.

Yn ymarferol, mae prosiectau llwyddiannus yn cynnwys cymysgedd o ddulliau'n aml, gan gynnwys hyblygrwydd i arloesi, rhoi cynnig ar rywbeth newydd ac addasu i anghenion y gymuned.

Mae tystiolaeth o ymarfer yn dweud wrthym fod **sut** rydych yn gwneud pethau yn gallu bod yn bwysicach na **beth** rydych chi'n ei wneud. Mae'r egwyddorion arweiniol drafft canlynol ar gyfer meithrin llesiant a chydnerthedd cymunedol yn cefnogi'r dull hwn ac wedi'u cymryd o dystiolaeth yr adroddiad hwn.

## Egwyddorion ar gyfer datblygu cymunedau cydnerth

**1. Dechrau drwy feithrin ymddiriedaeth a pherthynas ddwy ffordd ag eraill.** Dylech wrando, ymateb a gweld gwerth yng nghyfraniad pawb.

**2. Sicrhewch fod unrhyw wybodaeth ar gael yn rhwydd, ei bod yn briodol ac nad yw'n cynnwys jargon.** Dylech gynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth pawb, a dylai dinasyddion wneud eu penderfyniadau eu hunain. Darparwch wybodaeth ddealladwy o ansawdd da drwy grwpiau cymunedol, rhwydweithiau lleol, y sector gwirfoddol a gwahoddiadau personol.

**3. Annog a galluogi pawb i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a chymunedol lleol, os ydyn nhw eisiau.** Mae cymryd rhan yn y gymuned a gweithgareddau o ddewis yn cael gwared ag unigedd, mae'n datblygu ymdeimlad o berthyn a diben, mae'n creu cyfeillgarwch ag eraill, mae'n gwneud i bobl deimlo'n well ac yn fwy hyderus, ac yn golygu bod gwybodaeth, cefnogaeth a chymorth ar gael.

**4. Cynnwys pobl er mwyn gwneud gwahaniaeth.** Mae dull cyd-gynhyrchiol gweithredol yn gyfle gwirioneddol i ennyn diddordeb, yn ogystal â dylanwadu ar bolisiau, prosesau cynllunio gwasanaethau a darpariaeth o gamau cynnar<sup>1</sup>. Byddwch yn llawn dychymyg yn y ffordd yr ydych yn cynnwys pobl a defnyddiwch dulliau amrywiol a fydd yn ei gwneud yn haws i bobl fod yn gyd-gynhyrchwyr.

**5. Cydnabod asedau cymunedol presennol ac adeiladu arnynt bob amser.** Mae gan bawb sgiliau a gwybodaeth y gallant eu rhannu, a'r rhwydweithiau mewn cymunedau lleol yw'r ased gorau. Efallai fod yna grwpiau a gweithgareddau cymunedol hefyd, llefydd i gyfarfod, gwasanaethau ac adeiladau lleol sy'n cyfrannu at gael cymuned gwydn a bywiog.

**6. Dylech gynyddu a chynnig cyfleoedd, i bobl feithrin perthynas a chysylltu â'i gilydd ledled eu cymuned.** Mae angen i weithgareddau fod yr hyn y mae dinasyddion eisiau a dylent eu cynnal eu hunain lle bo modd, (yn hytrach na'r hyn y mae 'arbenigwyr' yn meddwl y maen nhw eu hangen) felly dylent fod yn rhad, cael eu cynnig mewn lleoliadau hygyrch gan osgoi stigmatiddio pobl sy'n cymryd rhan.

**7. Gweithiwch gyda dinasyddion mewn cymunedau lleol.** Dylid gwrandao ac ymateb i'r gymuned. Dinasyddion sydd yn y sefyllfa orau i wybod beth sydd ei angen yn lleol. Dylid gadael cynlluniau wrth y drws a chydweithio gan ddefnyddio dull a fydd yn meithrin cymunedau cydnerth.

**8. Dylech annog a chefnogi perchnogaeth leol a phenderfyniadau a wneir yn lleol wrth gynllunio a darparu gwasanaethau.** Dylech sefydlu egwyddorion cyd-gynhyrchu er mwyn sicrhau bod dinasyddion yn cael eu grymuso i wneud penderfyniadau am eu bywyd a'u cymuned eu hunain. Dylech ganfod ffyrdd newydd creadigol o gael gweithwyr proffesiynol a chymunedau i gydweithio.

**9. Cydnabod yr her.** Yn aml iawn, bydd datblygu gwydn a llesiant cymunedol yn golygu meddwl a gwneud pethau mewn ffordd wahanol, sy'n gallu bod yn her ddiwylliannol go iawn.

1. Egwyddorion Cenedlaethol ar gyfer Ymgysylltu â'r Cyhoedd yng Nghymru 2011, Cyfranogaeth Cymru, Llywodraeth Cymru; <https://participation.cymru/cy/egwyddorion/>

**10. Canolbwyntiwch ar hyrwyddo llesiant pobl.** Bydd dilyn y *Pum Llwybr at Lesiant*<sup>2</sup> yn hybu iechyd meddwl da i bawb.

**11. Dylech sicrhau bod gan bawb y cyfle i gymryd rhan.** Nodwch grwpiau penodol a gweithio gyda nhw er mwyn targedu a ffurfio adnoddau. Dylech gydweithio er mwyn blaenoriaethu'r hyn sy'n bwysig a'u helpu i gymryd camau heb danseilio eu rheolaeth.

**12. Dylech gydweithio â'r gymuned er mwyn datblygu ffyrdd priodol ac ystyrlon o gofnodi a gwerthuso newid.** Mae straeon yn ffyrdd pwerus o ddangos newid mewn cymunedau, gan ddod â chwestiynau fel 'faint' a 'pha mor aml' yn fyw. Dylech fesur yr hyn sy'n bwysig, gan sicrhau nad yw targedau'n tynnu sylw neu'n tanseilio ymdrechion i feithrin gwydnwch.

**13. Buddsoddwch mewn prosiectau cymunedol a meithrin cynaliadwyedd.**

Gwnewch y cysylltiad rhwng gwranddo a gweithredu. Mae cyllid tymor hir, sefydlog yn cynyddu cynaliadwyedd ar gyfer prosiectau cymunedol, a'r rhai sy'n darparu cymorth medrus. Mae'n rhoi hwb i hyder pobl ac yn cynyddu eu cyfraniad yn naturiol mewn ffordd a arweinir gan y gymuned. Mae modd sicrhau cynaliadwyedd gwirioneddol pan fo yna waddol o ddysgu a gallu yn y gymuned, fel y gall pawb barhau i wneud pethau eu hunain, ymhell wedi i fenter ddod i ben.

**14. Dylech gyfathrebu am y cynnydd a rhannu'r dysgu.** Rhowch y wybodaeth ddiweddaraf i bawb a gweithredu ar addewidion bob amser gan fod hyn yn hanfodol er mwyn meithrin a chynnal ymddiriedaeth. Bydd rhannu'r gwersi a ddysgwyd yn ogystal â llwyddiannau'n cynyddu myfyrdod, dysgu ac yn gwella ymarfer.

2. *Pum Llwybr at Lesiant*: Y Sefydliad Economeg Newydd; <https://neweconomics.org/>