



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



# Creu cymunedau cydnerth: crynodeb gweithredol

Hydref 2018



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

# 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

© 2018 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

### Drafft

- 1. Sicrhau bod yr holl wybodaeth ar gael yn rhwydd, a'i bod yn briodol ac yn rhydd rhag jargon.** Gall gwybodaeth ddealladwy o ansawdd da gael ei throsglwyddo trwy grwpiau a rhwydweithiau cymunedol, gan gynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth a grymuso pobl i wneud penderfyniadau drostyn nhw eu hunain (sef y prif nod).
- 2. Annog a galluogi pawb i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a chymunedol lleol, os ydyn nhw eisiau.** Mae cymryd rhan yn y gymuned a'r gweithgaredd o'u dewis yn lleihau arwahanrwydd, datblygu ymdeimlad o berthyn, creu cyfeillgarwch, gwneud i bobl deimlo'n well, a rhoi cyfle i gael gwybodaeth a chymorth.
- 3. Ymgysylltu â phobl i wneud gwahaniaeth.** Mae ymgysylltu'n rhoi cyfle euraid i gynyddu diddordeb a chyfranogiad yn ogystal â dylanwadu ar bolisi, a sut mae gwasanaethau'n cael eu cynllunio a'u darparu, ar gam cynnar. *Gweler yr Egwyddorion Cenedlaethol ar gyfer Ymgysylltu â'r Cyhoedd yng Nghymru.*
- 4. Cydnabod ac ychwanegu at asedau cymunedol presennol bob amser.** Y bobl eu hunain, eu hamser, sgiliau, gwybodaeth a rhwydweithiau, yw prif ased cymuned. Mae eraill yn cynnwys grwpiau a gweithgareddau cymunedol, manau i gyfarfod, gwasanaethau ac adeiladau lleol.
- 5. Cynyddu a chynnig cyfleoedd i bobl leol ffurfio perthnasoedd a chysylltu â'i gilydd.** Mae angen i weithgareddau fod yn rhai y mae pobl eu heisiau (nid beth mae "arbenigwyr" yn credu y mae arnyn nhw eu hangen), bod yn rhad, cael eu cynnig mewn lleoliadau y gellir eu cyrraedd yn rhwydd a pheidio a hunan-stigmatiddio drwy gymryd rhan.
- 6. Gweithio gyda phobl, yn hytrach na gwneud pethau drostyn nhw.** Gweithio "o'r gwaelod i fyny", gan wrando ar y gymuned ac ymateb iddi. Gofyn i bobl beth mae arnyn nhw ei angen – nhw sydd yn y sefyllfa orau i wybod beth sydd ei angen yn lleol, ac yna gweithio ar y cyd â nhw i'w galluogi i wneud pethau drostyn nhw eu hunain.
- 7. Annog a chynorthwyo pobl leol i gymryd cyfrifoldeb a gwneud penderfyniadau wrth gynllunio a darparu gwasanaethau.** Mae pobl yn cael eu grymuso pan allan nhw wneud penderfyniadau am eu cymuned. Mae angen dod o hyd i ffyrdd newydd creadigol o weithio gyda chymunedau i fodloni eu hanghenion. Dylid dechrau trwy ddatblygu ymddiriedaeth – mabwysiadu agwedd fwy anffurfiol (gadael y siwt yn y swyddfa!), mynd atyn nhw, gwrando arnyn nhw a pharchu eu cyfraniad. Mae gan bawb rywbeth i'w gyfrannu.
- 8. Canolbwyntio ar hybu llesiant pobl.** Bydd dilyn y cyngor 'Pum Llwybr tuag at Lesiant' yn hybu iechyd meddwl da i bawb.
- 9. Amlygu grwpiau sydd â'r angen mwyaf a thargedu a ffurfio adnoddau'n benodol iddyn nhw.** Gweithio mewn partneriaeth â nhw i flaenoriaethu eu hanghenion a'u helpu i fynd i'r afael â'r rhain heb danseilio eu rheolaeth ar beth sy'n digwydd iddyn nhw.
- 10. Datblygu ffyrdd priodol ac ystyrion o gofnodi a gwerthuso newid gyda'r gymuned.** Mae straeon a naratif yn ffyrdd effeithiol o ddangos newid mewn cymunedau. Gall rhai mesurau canlyniadau a thargedau a osodwyd o flaen llaw dynnu'r sylw a thanseilio ymdrechion i ddatblygu cydnerthedd.

**11. Buddsoddi mewn prosiectau cymunedol a chynyddu cynaliadwyedd.** Mae ymrwymiad i gyllid sefydlog tymor hir ar gyfer prosiectau cymunedol a'r rhai sy'n darparu cymorth medrus yn cynyddu cynaliadwyedd trwy alluogi pobl i fagu hyder a chyfrannu mwy ar gyflymder naturiol a arweinir gan y gymuned. Cyflawnir gwir gynaliadwyedd pan fydd gwaddol o ddysgu a gallu'n cael ei adael yn y gymuned, fel bod pobl yn gallu parhau i wneud pethau drostyn nhw eu hunain, yn hir ar ôl i fenter orffen.

**12. Rhoi gwybod am gynnydd a rhannu gwersi a ddysgwyd.** Mae rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i bawb a gweithredu ar addewidion bob tro yn hanfodol er mwyn i bobl barhau i gymryd rhan. Bydd rhannu gwersi a ddysgwyd, yn ogystal â llwyddiannau, yn annog pobl i fyfrio a dysgu ac yn gwella arferion.