Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Mynd i'r afael ag unigrwydd yng Nghymru yn ystod y pandemig ac wedyn

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer gweithredu

Lydia Paris
Kaleidoscope Health and Care

Hydref 2021

Ein Cenhadaeth

Mae Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru yn helpu i wella'r broses o lunio polisïau a gwasanaethau cyhoeddus trwy gefnogi gweinidogion ac arweinwyr gwasanaethau cyhoeddus i gael mynediad at dystiolaeth annibynnol drylwyr am yr hyn sy'n gweithio, a'i roi ar waith. Mae'n gweithio mewn partneriaeth ag ymchwilwyr ac arbenigwyr polisi blaenllaw i gyfuno a defnyddio tystiolaeth sy'n bodoli eisoes a nodi bylchau lle mae angen cynhyrchu gwybodaeth newydd.

Mae'r Ganolfan yn annibynnol ar y llywodraeth ond yn gweithio'n agos gyda llunwyr polisi ac ymarferwyr i ddatblygu syniadau newydd ynghylch sut mae mynd i'r afael â heriau strategol ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol, addysg, tai, yr economi a chyfrifoldebau datganoledig eraill. Mae'r Ganolfan yn:

- Cefnogi Gweinidogion Llywodraeth Cymru i nodi tystiolaeth awdurdodol ac arbenigedd annibynnol sy'n gallu helpu i lywio a gwella polisi, cael mynediad iddynt a'u defnyddio;
- Gweithio gyda gwasanaethau cyhoeddus i gyrchu, cynhyrchu, gwerthuso a defnyddio tystiolaeth ynghylch beth sy'n gweithio wrth fynd i'r afael â'r prif heriau economaidd a chymdeithasol; ac yn
- Tynnu ar ei gwaith gyda Gweinidogion a gwasanaethau cyhoeddus i hyrwyddo dealltwriaeth o sut gall tystiolaeth lywio a gwella'r broses o lunio polisi a gwasanaethau cyhoeddus, a chyfrannu at ddamcaniaethau ynghylch llunio a gweithredu polisi.

Trwy secondiadau, lleoliadau PhD a'i rhaglen Prentisiaethau Ymchwil, mae'r Ganolfan hefyd yn helpu i feithrin gallu ymysg ymchwilwyr i gymryd rhan mewn ymchwil sy'n berthnasol i bolisi sy'n cael effaith.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i'n gwefan, sef www.wcpp.org.uk

Cyllidwyr Craidd

Sefydlwyd **Prifysgol** Caerdydd yn 1883. Mae Caerdydd yn brifysgol uchelgeisiol ac arloesol wedi'i lleoli mewn prifddinas ffyniannus, sy'n benderfynol o feithrin perthnasau rhyngwladol cryfion tra'n dangos ei hymrwymiad i Gymru.

Mae'r Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol (ESRC) yn rhan o Ymchwil ac Arloesedd y DU, sefydliad newydd sy'n dwyn ynghyd saith cyngor ymchwil y**DU, Innovate UK ac Research England i wneud y mwyaf o gyfraniad pob cyngor a chreu'r amgylchedd gorau i ymchwil ac arloesi ffynnu.**

Llywodraeth Cymru yw llywodraeth ddatganoledig Cymru, sy'n gyfrifol am feysydd allweddol o fywyd cyhoeddus, gan gynnwys iechyd, addysg, llywodraeth leol, a'r amgylchedd.

Cynnwys

Crynodeb **4**

Cyflwyniad **5**

Pum maes gweithredu **7**

Maes gweithredu 1: Rôl technoleg wrth fynd i'r afael ag unigrwydd 7

Maes gweithredu 2: Rôl cymunedau wrth fynd i'r afael ag unigrwydd 8

Maes gweithredu 3: Profiad grwpiau sy'n agored i niwed 9

Maes gweithredu 4: Rheoli'r pontio o Covid-19 10

Maes gweithredu 5: Gwella cydweithio a ffyrdd o weithio ar y cyd 11

Syniadau ar gyfer gweithredu ym mhob maes **12**

Maes gweithredu 1: Rôl technoleg wrth fynd i'r afael ag unigrwydd 13

Maes gweithredu 2: Rôl cymunedau wrth fynd i'r afael ag unigrwydd 15

Maes gweithredu 3: Profiad grwpiau sy'n agored i niwed 17

Maes gweithredu 4: Rheoli'r pontio o Covid-19 20

Maes gweithredu 5: Gwella cydweithio a ffyrdd o weithio ar y cyd 22

Meysydd gweithredu trawsbynciol eraill 24

Casgliad **26**

Atodiad 1: Ynglŷn â'r rhaglen ymgysylltu **30**

Atodiad 2: Yr hyn sydd eisoes wedi digwydd **32**

Manylion yr Awdur 33

Crynodeb

- Yr adroddiad hwn yw allbwn terfynol rhaglen ymgysylltu a arweiniwyd gan Ganolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (WCPP) a Kaleidoscope Health and Care, sy’n ceisio deall heriau ac anghenion y rhai sy'n gwneud penderfyniadau wrth fynd i'r afael ag unigrwydd yng Nghymru.
- Mae'r adroddiad yn nodi pum 'maes gweithredu' ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd a nodwyd gan randdeiliaid a gymerodd ran yn y rhaglen ymgysylltu.
- Mae'r adroddiad hefyd yn tynnu sylw at rai 'syniadau ar gyfer gweithredu' o dan bob un, i lywio sgyrsiau, ymchwil ac ymdrechion i gydweithredu yn y dyfodol i fynd i'r afael ag unigrwydd.
- Mae'r adroddiad hefyd yn nodi mwy o fanylion am gynnwys y rhaglen ymgysylltu a'i hallbynnau eraill, gan gynnwys adroddiad amlygu, blogiau a fideos.
- Y pum maes gweithredu a nodwyd yw: 1) Rôl technoleg wrth fynd i'r afael ag unigrwydd, 2) Rôl cymunedau wrth fynd i'r afael ag unigrwydd, 3) Profiad grwpiau agored i niwed, 4) Rheoli'r newid o Covid-19 a 5) Gwella cydweithio a ffyrdd cyfunol o weithio.
- Mae'r adroddiad hefyd yn tynnu sylw at sut mae'r meysydd gweithredu a nodwyd gan randdeiliaid yn y rhaglen ymgysylltu yn ymwneud â gwaith ymchwil arall y mae'r Ganolfan yn ei wneud ar unigrwydd.
- Mae'r adroddiad hwn yn berthnasol i unrhyw randdeiliaid sy'n gwneud penderfyniadau am bolisi ac arfer sy'n ymwneud â mynd i'r afael ag unigrwydd a gwella lles, yn enwedig yng Nghymru.
- Daw'r adroddiad i ben drwy atgoffa nad cyfrifoldeb un sefydliad unigol yw mynd i'r afael ag unigrwydd. Mae angen i lawer o sefydliadau ac unigolion weithio mewn partneriaeth gyda'i gilydd , gan groesi llawer o wahanol ffiniau.
- Bydd gwaith parhaus y Ganolfan yn cynnwys cynnal sgyrsiau ar flaenoriaethau, heriau a chyfleoedd i fynd i'r afael ag unigrwydd a darparu'r dystiolaeth orau bosibl i gefnogi'r broses o wneud penderfyniadau.

Cyflwyniad

Mae unigrwydd yn cael effaith sylweddol ar iechyd a lles y cyhoedd, ac mae wedi bod yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru a gwasanaethau cyhoeddus ledled Cymru ers cyn pandemig y Coronafeirws. Mae mynd i'r afael ag unigrwydd wedi dibynnu ar strategaethau a mentrau er mwyn cynyddu ansawdd cysylltiadau cymdeithasol pobl. Mae llawer o randdeiliaid wedi bod yn rhan o'r ymdrech hon, gan gynnwys darparwyr gwasanaethau cyhoeddus lleol, llywodraeth leol a'r trydydd sector, llywodraeth genedlaethol, academyddion a sefydliadau'r sector preifat.

Fodd bynnag, roedd y mesurau cadw pellter cymdeithasol a gwarchod i arafu lledaeniad y coronafeirws ac amddiffyn y rhai mwyaf agored i niwed ar yr un pryd yn cynyddu'r risg o unigrwydd ac yn cyfyngu'n sylweddol ar weithgareddau llawer o ddulliau presennol o fynd i'r afael â hyn. Mae tystiolaeth gynnar yn awgrymu bod y rhai oedd â'r risg fwyaf o unigrwydd cyn pandemig y Coronafeirws wedi mynd yn fwy unig ers hynny, a bu cynnydd sylweddol yn nifer y bobl sydd weithiau'n unig[1].

Gan gydnabod maint a brys y mater, mae Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (WCPP) yn gweithio i ddwyn ynghyd y rhanddeiliaid niferus sy'n mynd i'r afael ag unigrwydd ledled Cymru a'r DU. Wrth wneud hynny, mae WCPP yn gobeithio annog rhannu gwybodaeth a phrofiad, trafod materion a heriau lleol, dealltwriaeth o effaith unigrwydd, ac ystyried sut i'w liniaru.

Fel rhan o'r ymdrech hon, gweithiodd WCPP mewn partneriaeth â Kaleidoscope Health and Care ym mis Gorffennaf 2021, i gynnal rhaglen ymgysylltu amlochrog yn cynnwys rhanddeiliaid sy'n gweithio i fynd i'r afael ag unigrwydd a gwella lles yng Nghymru a thu hwnt. Roedd y rhaglen yn cynnwys digwyddiad digidol deuddydd, arolwg, blogiau a blogiau fideo.

Nod y gwaith ymgysylltu hwn oedd arddangos gwaith sydd ar y gweill i fynd i'r afael ag unigrwydd a sut mae hyn wedi esblygu drwy'r pandemig, a hefyd i ddeall materion, blaenoriaethau, heriau ac anghenion y rhai sy'n gwneud penderfyniadau yng Nghymru sydd wedi ymrwymo i adferiad a arweinir gan les. Gyda'i gilydd, nododd y cyfranogwyr bum **'maes gweithredu'** a rhai **'syniadau gweithredu'** penodol gan wahanol randdeiliaid i gefnogi eu sefydliadau yn eu gwaith, yn enwedig o ystyried yr heriau newydd mae'r pandemig wedi'u cyflwyno.

[1] Y Groes Goch Brydeinig (2020). **Bywyd ar ôl y cyfnod clo: mynd i'r afael ag unigrwydd ymhlith y rhai a adawyd ar ôl**.

Nodyn ar unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol

Unigrwydd yw'r 'teimlad goddrychol ac annymunol sy'n deillio o anghydnawsedd yn ansawdd a nifer y perthnasau cymdeithasol sydd gennym a'r rhai rydym yn dymuno eu cael'[2]. Gall unrhyw un deimlo'n unig, ac mae llawer ohonom yn teimlo felly, naill ai drwy'r amser neu beth o'r amser. Fel mae'r diffiniad yn nodi, gall diffyg cysylltiadau cymdeithasol – neu arwahanrwydd cymdeithasol – fod yn achos dros unigrwydd. Fodd bynnag, nid dyma'r unig achos. Pan nad oes gennym berthynas agos neu ymdeimlad o berthyn i grŵp ehangach, efallai y byddwn yn teimlo'n unig hyd yn oed pan fyddwn yng nghwmni pobl eraill. Drwy gydol yr adroddiad hwn rydym yn cyfeirio at unigrwydd ac uchelgais gyffredin llywodraethau, y sector cyhoeddus a gwirfoddol, y gymuned ymchwil, ac eraill i fynd i'r afael â hyn. Wrth wneud hynny, rydym yn cydnabod ynysu cymdeithasol fel un o nifer o achosion dros unigrwydd ac yn nodi **meysydd gweithredu** a **syniadau ar gyfer gweithredu** i gefnogi pobl i ddatblygu a chynnal eu cysylltiadau cymdeithasol.

Ynglŷn â'r adroddiad hwn

Yr adroddiad hwn yw allbwn terfynol y rhaglen ymgysylltu. Mae'n nodi'r pum **'maes gweithredu'** a nodwyd fel rhai pwysig gan randdeiliaid, a'r **'syniadau gweithredu'** penodol a gyflwynwyd ganddynt o dan bob un o'r meysydd hyn. Mae hefyd yn rhoi mwy o fanylion am yr hyn y mae'r rhaglen yn ei gynnwys, a rhywfaint o gyd-destun ehangach am unigrwydd.

Mae'r adroddiad hwn yn berthnasol i unrhyw randdeiliaid sy'n ymwneud â llunio polisïau a darparu gwasanaethau sy'n ymwneud â mynd i'r afael ag unigrwydd a gwella lles, yn enwedig yng Nghymru. Ein bwriad yw fod rhanddeiliaid yn ystyried y syniadau yn yr adroddiad hwn wrth wneud penderfyniadau a'i fod yn sail ar gyfer sgyrsiau, ymchwil pellach ac ymdrechion cydweithredol i fynd i'r afael ag unigrwydd yn y dyfodol.

[2] Perlman & Peplau (1982), yn Campaign to End Loneliness (2020). **Seicoleg Unigrwydd: Pam mae'n bwysig a'r hyn y gallwn ei wneud**

Pum maes gweithredu

Yn y rhaglen ymgysylltu hon, nododd rhanddeiliaid bum **'maes gweithredu'** allweddol ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd. Y rhain oedd:

- **Rôl technoleg wrth fynd i'r afael ag unigrwydd**
- **Rôl cymunedau wrth fynd i’r afael ag unigrwydd**
- **Profiad grwpiau sy'n agored i niwed**
- **Rheoli’r pontio o Covid-19**
- **Gwella cydweithio a ffyrdd o weithio ar y cyd**

Rydym yn amlinellu'r rhain isod ac yna'n mynd ymlaen i rannu'r '**syniadau penodol ar gyfer gweithredu**' a nodwyd gan randdeiliaid. Nodwyd tri o'r meysydd gweithredu gan WCPP cyn y digwyddiad. Y rhain oedd: 1) rôl technoleg wrth fynd i'r afael ag unigrwydd, 2) rôl cymunedau wrth fynd i'r afael ag unigrwydd, a 3) profiad grwpiau sy'n agored i niwed; yn enwedig yng ngoleuni canlyniadau'r pandemig. Yn yr arolwg rhanddeiliaid cyn y digwyddiad, gofynnwyd i ymatebwyr a oeddent o'r farn y dylai’r tri **maes gweithredu** a nodwyd eisoes gan y Ganolfan fod yn flaenoriaeth wrth barhau i archwilio. Roedd 88% yn cytuno neu'n cytuno'n gryf y dylid rhoi blaenoriaeth i bob maes. Mi wnaethant eu rhestru yn nhrefn pwysigrwydd a rôl cymunedau o ran mynd i'r afael ag unigrwydd gafodd y sgôr uchaf, ac yna profiad grwpiau agored i niwed, ac yn olaf rôl technoleg wrth fynd i'r afael ag unigrwydd. Nodwch fod y meysydd yn gorgyffwrdd yn sylweddol, ond maent yn darparu fframwaith defnyddiol i'w drafod.

Maes gweithredu 1: Rôl technoleg wrth fynd i'r afael ag unigrwydd

Mae **ymchwil** ddiweddar gan WCPP wedi tynnu sylw at y cyfleoedd yn ogystal â'r heriau sy'n gysylltiedig â harneisio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd. Ni fydd technoleg yn cynnig ateb i bawb, ac mae'r ymchwil yn nodi'r angen i oresgyn y rhwystrau i ddefnyddio sy'n gysylltiedig, er enghraifft, â hygyrchedd, fforddiadwyedd a sgiliau a hyder. Fodd bynnag, mae'r ymchwil hefyd yn tynnu sylw at rai arferion da a rhai egwyddorion allweddol i'w cymhwyso wrth ddylunio gwasanaethau effeithiol a alluogir gan dechnoleg ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd a chynnal cysylltiad cymdeithasol. Gallwch ddarllen mwy am yr ymchwil y mae'r Ganolfan wedi'i wneud ar hyn yn **Atodiad 2**.

Nododd ac aliniodd rhanddeiliaid yn y rhaglen ymgysylltu rôl technoleg fel **maes gweithredu.** Roeddent yn tynnu sylw at bwysigrwydd mynd i'r afael â thlodi data a

phryder ynghylch defnyddio technoleg. Nodwyd bod y pandemig wedi tynnu sylw at y rhaniad digidol, o ystyried y cynnydd yn y ddibyniaeth ar gyfathrebu digidol a achoswyd gan fesurau ymbellhau corfforol.

Awgrymodd rhanddeiliaid hefyd y bydd yn bwysig manteisio ar y cyfleoedd y mae technoleg yn eu cynnig wrth fynd i'r afael ag unigrwydd yn ein hadferiad wedi'r pandemig. Er enghraifft, gall technoleg fod yn ddefnyddiol wrth greu modelau 'cyfunol' (lle mae rhyngweithio ar-lein yn cefnogi neu'n galluogi cyswllt a gweithgareddau all-lein) ar gyfer gwasanaethau wrth i ni symud allan o'r cyfnod clo, ac i gefnogi rheoli gwirfoddolwyr/cleientiaid. Tynnodd y cyfranogwyr sylw at fanteision technoleg ar gyfer grwpiau amrywiol o bobl gan gynnwys gofalwyr a phobl ag anableddau – yn arbennig, y rhai sy'n wynebu rhwystrau i fynediad corfforol ac sydd wedi dod o hyd i ddewisiadau amgen newydd yn ystod y pandemig.

Mae technoleg hefyd wedi helpu i gefnogi gwahanol agweddau ar weithredu a arweinir gan y gymuned fel cyfathrebu a chydgysylltu. Tynnwyd sylw at yr angen i gefnogi grwpiau cymunedol digidol newydd, nid troi cefn arnynt yn y cyfnod pontio ar ôl y pandemig, gan fod y rhain wedi dod yn ffordd hygyrch a gwerthfawr o gysylltu i rai pobl. Mae hyn i gyd yn cyd-fynd â chanfyddiadau ymchwil WCPP, sy'n awgrymu ei bod yn bwysig, wrth fynd i'r afael ag unigrwydd, ein bod yn dylunio amgylcheddau digidol a ffisegol drwy ddulliau cyfunol a chynhwysol, a'u bod yn cael eu llunio a'u cynnal gan brosesau dylunio cyfranogol.

"Beth os yw rhai pobl wedi dod yn ddibynnol ar gymunedau ar-lein nad ydynt wedi'u gwreiddio i le ffisegol? Beth fydd yn digwydd os a phryd y bydd y rhain yn diflannu wrth i ryddid ddychwelyd?"

Dr Jamie Smith, siaradwr mewn digwyddiad digidol

Maes gweithredu 2: Rôl cymunedau wrth fynd i'r afael ag unigrwydd

Cafodd rôl hanfodol cymunedau o ran mynd i'r afael ag unigrwydd ei nodi hefyd mewn **ymchwil** ddiweddar gan WCPP. Mae'r ymchwil hon yn nodi sut mae gweithgarwch cymunedol drwy'r pandemig wedi galluogi cysylltiad cymdeithasol ystyrlon yn seiliedig ar rannu diddordebau ac ymdeimlad o bwrpas, a sut y gellir cynnal hyn y tu hwnt i argyfwng. Gallwch ddarllen mwy am yr ymchwil y mae'r Ganolfan wedi'i wneud ar hyn yn **Atodiad 2**.

Unwaith eto, nododd ac aliniodd rhanddeiliaid yn y rhaglen ymgysylltu rôl cymunedau fel **maes gweithredu.** Nodwyd ei bod yn bwysig creu strategaeth a chyfeiriad clir a

rennir ar gyfer gweithredu dan arweiniad y gymuned, gan gydnabod ei bod yn fwy effeithiol ac effeithlon gweithio tuag at nodau a rennir na gweithio mewn seilos. Canolbwyntiodd rhanddeiliaid ar y gweithlu, gan gynnwys sut i gefnogi cadw gwirfoddolwyr a sicrhau bod sgiliau datblygu cymunedol yn cael eu gwerthfawrogi a'u defnyddio. Roeddent yn pwysleisio pa mor bwysig oedd hi bod gwasanaethau'n cael eu harwain gan gymheiriaid a'u cyd-gynllunio gyda defnyddwyr gwasanaeth. Soniwyd hefyd am bwysigrwydd deall y gwahaniaethau rhwng cymunedau, er enghraifft cymunedau gwledig *o'u cymharu â* chymunedau trefol, wrth fynd i'r afael ag unigrwydd.

Mater arall a nodwyd oedd sicrhau bod gweithredu a arweinir gan y gymuned yn gynaliadwy, sydd, wrth gwrs, yn cael ei ddylanwadu arno gan ffactorau lluosog, gan gynnwys cyllid, egwyddorion dylunio gwasanaethau, cydweithio a mwy. Unwaith eto, mae'r myfyrdodau hyn gan randdeiliaid yn cyd-fynd ag ymchwil WCPP, sy'n dangos pwysigrwydd rhwydweithiau, seilwaith a strwythurau llywodraethu ehangach sy'n sail i weithredu cymunedol i fynd i'r afael ag unigrwydd. Mae'r ymchwil yn tynnu sylw at yr angen am gydweithio rhwng cymunedau, llywodraeth leol ar bob lefel, a'r sector gwirfoddol, yn seiliedig ar 'gryfder mewn gwahaniaeth' a strwythurau ariannu a chymorth sy'n hygyrch i grwpiau cymunedol anffurfiol a bach.

"Mae angen cymorth o ran gorweithio ar gyfer ein pobl ifanc. Mae gorweithio ymhlith gwirfoddolwyr ac actifyddion ifanc yn enfawr - mae angen i ni ddod o hyd i ffyrdd o gefnogi eu lles wrth iddynt ddatblygu i fod yn rhai sy'n cyflwyno newid."

Rhanddeiliaid yn cymryd rhan mewn digwyddiad digidol

Maes gweithredu 3: Profiad grwpiau sy'n agored i niwed

Trydydd **maes gweithredu** a nodwyd gan **ymchwil** WCPP yw profiad grwpiau agored i niwed a'r risg gynyddol o unigrwydd i rai oherwydd y pandemig. Mae dadansoddiad o ddata **Arolwg Cenedlaethol Cymru** yn dangos bod pa mor agored ydych i unigrwydd yn amrywio yn ôl statws iechyd ac anabledd, rhywioldeb, rhywedd, ethnigrwydd, oedran, incwm, addysg, ac eraill. Gallwch ddarllen mwy am yr ymchwil y mae WCPP wedi'i wneud ar hyn yn **Atodiad 2**.

Unwaith eto, nododd ac aliniodd rhanddeiliaid yn y rhaglen ymgysylltu ffocws ar rai oedd yn agored i niwed fel **maes gweithredu.** Amlygwyd bod Covid-19 wedi gwaethygu llawer o'r ffactorau risg ar gyfer unigrwydd, fel iechyd meddwl a thlodi. Mi wnaethant grybwyll bod y pandemig wedi ei gwneud yn gliriach i ni pwy sydd mewn perygl o unigrwydd, gan gynnwys grwpiau nad oeddent yn cael eu cydnabod gystal o'r

blaen, fel pobl ifanc. Unwaith eto, mae hyn yn adleisio ymchwil WCPP, sy'n tynnu sylw at bobl ifanc fel grŵp arbennig o agored i niwed, ynghyd â grwpiau eraill a grybwyllir uchod. Mae hefyd yn pwysleisio'r ffyrdd amrywiol y gallai'r gwahanol grwpiau hyn brofi unigrwydd. Mynegodd rhanddeiliaid yn y rhaglen ymgysylltu bryder hefyd ynghylch y pontio allan o'r pandemig, gan y gallai hyn gael effaith wahanol ar grwpiau penodol sy'n agored i niwed ac i raddau amrywiol.

"Mae angen cymorth ychwanegol ar gyfer pobl sy'n profi iechyd meddwl gwael"

Rhanddeiliaid yn cymryd rhan mewn digwyddiad digidol

Maes gweithredu 4: Rheoli’r pontio o Covid-19

Nododd rhanddeiliaid ddau **faes gweithredu** ychwanegol yn y rhaglen ymgysylltu. Yn gyntaf, nododd rhanddeiliaid fod rheoli'r newid o'r pandemig yn ôl i fywyd 'normal' yn **faes gweithredu** allweddol. Wrth i ni symud drwy wahanol lefelau o gyfyngiadau ar ryngweithio cymdeithasol, mae anghenion pobl yn debygol o amrywio, ac mae gwahanol fathau o ddarparu gwasanaethau yn debygol o fod yn briodol i wahanol bobl ar wahanol adegau. Mae’n rhaid i bobl a gwasanaethau ymdopi ag ansicrwydd ac addasu i newidiadau. Bydd yn hanfodol cynnal tegwch ar draws gwahanol ddulliau darparu. Fodd bynnag, cododd rhanddeiliaid bryderon ynghylch adnoddau sy’n codi yn sgil cymhlethdod yr amrywiadau hyn.

Tynnodd rhanddeiliaid sylw at y ffaith y gallai fod angen cymorth ar bobl i helpu i ailadeiladu hyder i ailintegreiddio ac, er y gall modelau cyfunol weithio'n dda, mae'n her i sicrhau bod modelau cyflenwi cyfunol yn hygyrch. Roedd pryder hefyd, wrth i ni symud allan o’r pandemig, na fydd modd cynnal hyblygrwydd a dylanwad dros benderfyniadau a wneir, a gynyddwyd i ddarparwyr gwasanaethau yn ystod yr ymateb brys i'r pandemig.

"Mae potensial i ddulliau cyfunol wyneb yn wyneb/ ar-lein/ a alluogir gan dechnoleg gefnogi pobl"

Rhanddeiliaid yn cymryd rhan mewn digwyddiad digidol

Maes gweithredu 5: Gwella cydweithio a ffyrdd o weithio ar y cyd

Yr ail **faes gweithredu** ychwanegol a nodwyd gan randdeiliaid yn y rhaglen ymgysylltu oedd gwella cydweithio a ffyrdd cyfunol o weithio i fynd i'r afael ag unigrwydd. Roedd llawer o'r anghenion a amlygwyd gan randdeiliaid yn ymwneud â gweithio ar wella cydweithio ar bob lefel – ar draws sectorau, sefydliadau a thimau, ac o fewn iddynt. Nododd y cyfranogwyr fod rhannu gwybodaeth/arfer gorau ar gyfer ysbrydoliaeth, cyfeirio, yn ogystal ag atgyfeiriadau partneriaeth a datblygu pwynt mynediad canolog ar gyfer gwybodaeth am wasanaethau i gyd yn bwysig er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd. Roeddent yn sôn ei bod yn bwysig cymryd amser i ddatblygu perthnasoedd, yn ogystal â rhannu gweledigaeth/diben. Roeddent hefyd yn tynnu sylw at yr angen i weithio gyda phobl sy'n defnyddio gwasanaethau.

Pwysleisiodd rhanddeiliaid fod angen cymorth, seilwaith ac adnoddau i alluogi cydweithio effeithiol; gan gydnabod nad yw bob amser yn digwydd yn naturiol. Yn olaf, mynegodd rhanddeiliaid bwysigrwydd cyllid mwy hyblyg, tymor hwy er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd yn effeithiol. Drwy gydweithio â chyllidwyr, a chyda'i gilydd, mae rhanddeiliaid yn awyddus i ddod o hyd i ffyrdd o ddangos manteision y math hwn o gyllid.

"Mae'n hanfodol bod iechyd, awdurdodau lleol a'r trydydd sector yn cydweithio - yn enwedig i gyflwyno eu hachos i'r clystyrau gofal sylfaenol"

Rhanddeiliaid yn cymryd rhan mewn digwyddiad digidol

Syniadau ar gyfer gweithredu ym mhob maes

Er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd yn effeithiol, rhaid i bobl a sefydliadau weithredu gyda'i gilydd i feithrin dealltwriaeth o unigrwydd a gweithio mewn ffordd sy'n ymateb iddo. Arweiniodd ymgysylltiad WCPP â rhanddeiliaid at **'syniadau ar gyfer gweithredu'** ar gyfer pedwar gwahanol grŵp o randdeiliaid sydd â rôl hanfodol o ran sicrhau ein bod yn mynd i'r afael ag unigrwydd yn effeithiol.

Y grwpiau hyn yw:

Y sector cyhoeddus (er enghraifft, llywodraeth leol, GIG, addysg, gwasanaethau brys, tai a gofal cymdeithasol)

Llywodraeth Cymru

Y sector cymunedol a gwirfoddol

Cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth (sy'n cynnwys y WCPP)

Cynigiodd y rhanddeiliaid yn y digwyddiad eu **'syniadau ar gyfer gweithredu'** o dan bob **'maes gweithredu'** a ddisgrifiwyd yn yr adran flaenorol.

Maes gweithredu 1: Rôl technoleg wrth fynd i'r afael ag unigrwydd

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai sefydliadau'r sector cyhoeddus ei wneud

Darparu cymorth wedi'i deilwra i gael mynediad at wasanaethau a alluogir gan dechnoleg, er enghraifft:

- Cydnabod pwysigrwydd hanfodol cymorth un-i-un a darparu rolau 'cysylltydd' neu 'gymorth â thechnoleg'.
- Cydweithio â phartneriaid yn y sector preifat a'r trydydd sector i sicrhau bod pobl yn gallu defnyddio technoleg yn ddiogel, e.e., amddiffyn grwpiau sy'n agored i niwed rhag sgamiau.
- Cynnig gwasanaethau a chymorth dros y ffôn, nid ar-lein yn unig.
- Cydnabod bod cartrefi gofal yn aml wedi'u hynysu'n ddigidol ac addasu gwasanaethau yn unol â hynny.

Gwella systemau i wneud y defnydd gorau o dechnoleg, er enghraifft:

- Symud i ffwrdd o systemau papur i systemau seiliedig ar dechnoleg, fel mewn cartrefi gofal.
- Datblygu dull 'un system' o ymdrin â llwyfannau rheoli i wella’r modd y cesglir / lledaenir tystiolaeth.
- Gweithredu cytundebau rhannu data rhwng sefydliadau (e.e., ysbytai a darparwyr iechyd cyhoeddus a gwasanaethau cymdeithasol eraill).
- Symleiddio biwrocratiaeth a lleihau gwaith papur diangen.
- Buddsoddi mewn datblygu'r gweithlu a meithrin hyder wrth ddefnyddio technoleg o fewn sefydliadau.

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai Llywodraeth Cymru a chyllidwyr ei wneud

Mynd i'r afael â diffyg seilwaith ac anghydraddoldeb fel achosion allgáu digidol, er enghraifft, cysylltedd band eang, tlodi data, a mynediad.

Adeiladu a rhannu arferion da o ran defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd, er enghraifft:

- Ystyried gwerth corff strategol i oruchwylio iechyd digidol.
- Ystyried yr argymhellion a fydd yn deillio o'r Gynghrair Cynhwysiant Digidol.

Darparu cymorth ymarferol ar 'ddefnyddio technoleg' i bobl sy'n profi unigrwydd, er enghraifft:

- Sicrhau bod cymorth yn cael ei ddarparu i bobl na allant gael mynediad at wasanaethau hanfodol ar-lein.
- Sicrhau bod Wi-Fi yn cael ei ddarparu mewn cartrefi gofal.

Cymell a chefnogi cyfrifoldeb cymdeithasol corfforaethol, er enghraifft:

- Defnyddio dylanwad i annog cwmnïau technoleg a darparwyr gwasanaethau preifat (e.e., cwmnïau cyfleustodau) i fynd i'r afael ag unigrwydd.

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai sefydliadau'r sector cymunedol a gwirfoddol ei wneud

Symud tuag at ddull cyfunol o ddarparu, er enghraifft:

- Cynnal a gwella'r defnydd o dechnoleg ddigidol i gysylltu â'r rhai sy'n wynebu rhwystrau rhag cael mynediad at wasanaethau, cymorth a chysylltiad cymdeithasol.
- Cefnogi pobl i oresgyn rhwystrau rhag defnyddio technoleg (e.e., darparu offer, yn ogystal â datblygu sgiliau a hyder digidol).
- Bod ar gael dros y ffôn yn ogystal ag ar-lein
- Parhau i ddarparu gwasanaethau wyneb yn wyneb lle bynnag y bo'n briodol a’i bod yn well gwneud hynny.
- Deall nad yw cael un dull sy'n addas i bawb yn gweithio a chwilio am atebion wedi'u teilwra ar gyfer anghenion unigolion a chymunedau penodol.

Dysgu oddi wrth ein gilydd a chefnogi’n gilydd, er enghraifft:

- Siarad â grwpiau cymunedol eraill, eu cefnogi a dysgu oddi wrth ein gilydd
- Datblygu sgiliau digidol gwirfoddolwyr a chydweithwyr yn y trydydd sector.

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth ei wneud

Cynhyrchu tystiolaeth ar y defnydd o dechnoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd, er enghraifft:

- Gwella sylfaen dystiolaeth ar rôl technoleg wrth fynd i'r afael ag unigrwydd.
- Ymchwilio i ansawdd ymgysylltu ar-lein.

Cefnogi'r defnydd o dystiolaeth i helpu darparwyr gwasanaethau'r sector cyhoeddus a'r sector gwirfoddol i ddarparu'r gwasanaethau gorau gan ddefnyddio technoleg, er enghraifft:

- Datblygu ymchwil ar ba offer digidol i'w defnyddio.
- Ymgymryd â mapio asedau o ran yr adnoddau, y mentrau a’r gwasanaethau sy'n bodoli mewn cymunedau i gefnogi'r defnydd o dechnoleg i helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd.

Maes gweithredu 2: Rôl cymunedau wrth fynd i’r afael ag unigrwydd

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai sefydliadau'r sector cyhoeddus ei wneud

Cydweithio â grwpiau cymunedol fel partneriaid cyfartal, er enghraifft:

- Cydweithio a rhannu arfer da o fewn grwpiau amlasiantaethol oherwydd ei fod yn helpu i ganfod angen, a sut i'w ddiwallu ar lefel gymunedol.
- Cydnabod mai grwpiau cymunedol weithiau yw'r rhai mwyaf gwybodus am anghenion y gymuned, a sut i'w ddiwallu, ac maent wedi bod yn bwysig drwy gydol y pandemig.
- Deall y gallai gymryd amser i wasanaethau cymunedol gyflawni eu nodau a chynnwys amserlenni gwerthuso hirach.
- Parhau i ganolbwyntio ar bethau sy'n ystyrlon ac yn bwrpasol i bobl wrth galon cynlluniau i fynd i'r afael ag unigrwydd a chysylltu cymunedau.

Esblygu systemau a llwybrau atgyfeirio i helpu i ganfod unigrwydd a mynd i'r afael ag o, er enghraifft:

- Gwella systemau atgyfeirio i gysylltu pobl â darpariaeth gwasanaeth.
- Cynnal a gwella ymdrechion i godi ymwybyddiaeth o unigrwydd a phwysigrwydd ymdrechion ar y cyd i fynd i'r afael â hynny.
- Helpu i ddod o hyd i fylchau yn y ddarpariaeth, e.e., lle nad oes grwpiau cymunedol y gall pobl eu defnyddio.
- Cefnogi a defnyddio rhwydweithiau sy'n bodoli eisoes i rannu gwybodaeth a mewnwelediad.

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai Llywodraeth Cymru a chyllidwyr ei wneud

Gweithio gyda grwpiau cymunedol, darparwyr gwasanaethau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector i bennu'r mesurau effaith mwyaf priodol, er enghraifft:

- Nodi a mabwysiadu mesurau effaith sy'n haws eu defnyddio, a safoni'r ffordd y cesglir data.
- Adolygu beth yw gwerthusiad a thystiolaeth realistig a phriodol o'r hyn sy'n gweithio - cydnabod canlyniadau meddal ac effeithiau ataliol.

Gweithio gyda chymunedau i wneud gwasanaethau mor gynaliadwy â phosibl, er enghraifft:

- Cynnal a gwella'r prosesau a alluogodd gyllid cyflymach, mwy hygyrch yn ystod y pandemig - gwneud newidiadau i'r system sydd eu hangen i leihau biwrocratiaeth.
- Darparu mwy o gyfleoedd ar gyfer cyllid cyflym, ymatebol a hyblyg (sy'n gallu cefnogi prosiectau a mentrau peilot a arweinir gan y gymuned) yn ogystal â chyllid strategol tymor hirach (sy'n rhoi mwy o sicrwydd i staff a gwirfoddolwyr y trydydd sector yn ogystal â gwneud canlyniadau'n fwy cynaliadwy).
- Gwerthfawrogi ac ariannu cydweithio rhwng grwpiau cymunedol ac annog cyfuno adnoddau, e.e., cefnogi grwpiau trafnidiaeth sy'n gweithio gyda fferyllfeydd a banciau bwyd i ddosbarthu meddyginiaeth a bwyd.
- Gwerthfawrogi ac ariannu amser grwpiau cymunedol.
- Ariannu cydgynhyrchu - sy'n golygu cyfranogiad ar y cyd a chyfartal gan ddarparwyr a defnyddwyr wrth gynllunio a darparu gwasanaethau.
- Archwilio a deall beth sy'n cefnogi dyfeisgarwch a gwydnwch cymunedau, a sut y gellir gwella hyn.

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai sefydliadau'r sector cymunedol a gwirfoddol ei wneud

Rhannu gwybodaeth i wella arfer, er enghraifft:

- Rhannu arferion gorau gyda'ch gilydd a'r sector cyhoeddus ehangach
- Rhoi sylw mor eang â phosibl i gynlluniau/rhaglenni er mwyn cyrraedd cynifer o bobl â phosibl

Parhau i weithio tuag at gael mwy o effaith, er enghraifft:

- Casglu data i ddangos effaith
- Archwilio cyfleoedd i hyrwyddo gweithredu cymunedol mewn ardaloedd lle mae llai o grwpiau cymunedol (e.e., drwy rannu arfer)
- Parhau i ymgysylltu â phartneriaid yn y sector cyhoeddus a'r trydydd sector gan fod yn hyderus bod gweithredu cymunedol yn cael ei werthfawrogi.
- Meddwl sut i feithrin adnoddau, gwydnwch a chynaliadwyedd

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth ei wneud

Helpu grwpiau cymunedol i gael eu harwain gan wybodaeth a thystiolaeth, er enghraifft:

- Mapio gyrwyr unigrwydd a darparu data i helpu i ganolbwyntio ymdrechion ar y grwpiau cywir.
- Helpu i ddangos y gwahanol brofiadau o unigrwydd.
- Darparu mewnwelediadau sy'n llenwi bylchau gwybodaeth (er enghraifft, ar wahaniaethau rhwng unigrwydd gwledig ac unigrwydd trefol, ac effaith y Gymraeg, ac ati).

Helpu cymunedau i ddangos eu heffaith yn effeithiol, er enghraifft:

- Helpu i ddatblygu sylfaen dystiolaeth ar gyfer effeithiolrwydd dulliau gweithredu yn y gymuned.
- Rhannu arbenigedd o ran casglu data ac adrodd ar effaith, fel ysgrifennu astudiaethau achos, adrodd straeon, sgiliau meintiol.

Maes gweithredu 3: Profiad grwpiau sy'n agored i niwed

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai sefydliadau'r sector cyhoeddus ei wneud

Sefydlu a chefnogi prosesau ar gyfer nodi ac ymateb i unigrwydd, er enghraifft:

- Mabwysiadu mecanwaith atgyfeirio gwasanaeth cyffredin i'w ddefnyddio ymhlith sefydliadau sy'n debygol o ddod i gysylltiad â phobl sy'n profi unigrwydd, e.e., gwasanaethau tân ac achub neu gwmnïau cyfleustodau.
- Parhau i gefnogi fframwaith presgripsiynu cymdeithasol.

- Datblygu dull cyffredin o asesu'r risg o unigedd i wahanol grwpiau a darparu hyfforddiant i sefydliadau ar hyn.

Gweithio gyda grwpiau sy'n agored i unigrwydd er mwyn datblygu a darparu atebion, er enghraifft:

- Sicrhau bod darpariaeth ar gael i'r grwpiau mwyaf agored i niwed, e.e., pobl ifanc, pobl hŷn, y rhai sy'n profi trais yn y cartref, pobl ag iechyd meddwl neu gorfforol gwael, ac ati.
- Gweithio gyda grwpiau sy'n agored i unigrwydd i gyd-gynhyrchu atebion a derbyn na fydd yr atebion bob amser yn hawdd.
- Rhannu gwybodaeth am wasanaethau priodol.

Datblygu seilwaith sy'n cefnogi cysylltiad, er enghraifft:

- Sicrhau bod gwasanaethau cyhoeddus, mannau cyhoeddus a thrafnidiaeth gyhoeddus yn hygyrch ac yn ddiogel, gan gynnwys mynd i'r afael â rhwystrau iaith.
- Gwella'r rhwydwaith trafnidiaeth a chynlluniau trafnidiaeth gymunedol - yn enwedig ar gyfer cymunedau gwledig, pobl ag anableddau neu gyflyrau iechyd na allant gael cymorth wyneb yn wyneb fel arall.

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai Llywodraeth Cymru a chyllidwyr ei wneud

Helpu i leihau stigma drwy ail-lunio unigrwydd fel profiad cyffredin a rennir.

Parhau i fuddsoddi yn y pethau sy'n gweithio i fynd i'r afael ag unigrwydd, er enghraifft:

- Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau strwythurol er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd. Y rhai mwyaf difreintiedig mewn cymdeithas - e.e., ar sail ethnigrwydd, cyfeiriadedd rhywiol, incwm isel, anabledd, neu iechyd gwael - sy'n wynebu'r risg fwyaf o unigrwydd.
- Buddsoddi yn y sefydliadau ar lawr gwlad sy'n gallu helpu'r rhai sydd fwyaf agored i niwed, yn enwedig y rhai yr effeithiwyd arnynt fwyaf gan Covid-19.
- Gwella'r rhwydwaith trafnidiaeth a chynlluniau trafnidiaeth gymunedol - yn enwedig ar gyfer cymunedau gwledig, pobl ag anableddau neu gyflyrau iechyd na allant gael cymorth wyneb yn wyneb fel arall.
- Sicrhau bod cyllid yn caniatáu ac yn galluogi gwasanaethau i fod yn hyblyg ac addasu i ddiwallu anghenion unigolion, gan gydnabod bod yn aml angen cymorth pwrpasol, un-i-un i fynd i'r afael ag unigrwydd.

- Buddsoddi mewn mentrau sy'n cefnogi atal unigrwydd.
- Ariannu gwasanaethau cyfeillio a chysylltu'r rhain â gwasanaethau cymorth eraill (e.e., gwasanaethau sy'n cefnogi pobl drwy eu taith gyda chanser neu ddementia).
- Parhau i fuddsoddi mewn rhagnodi cymdeithasol, a gwerthuso ei effaith.

Darparu cymorth strategol ochr yn ochr â chyllid, er enghraifft:

- Darparu cymorth ar gyfer blaengynllunio a chynaliadwyedd gwasanaethau. Gall fod gorddibyniaeth ar gyllid tymor byr, sy'n rhwystr rhag cyflawni nodau.

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai sefydliadau'r sector cymunedol a gwirfoddol ei wneud

Helpu'r rhai sydd fwyaf mewn perygl o fod yn unig i gael mynediad at y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt, er enghraifft:

- Mae rhai grwpiau'n fwy tebygol o ymddiried mewn sefydliadau cymunedol. Lle y bo'n bosibl, dylai'r sefydliadau hyn weithio i feithrin hyder pobl i ganfod a chael gafael ar wasanaethau a mathau eraill o gymorth lle gallai'r rhain fod o fudd.
- Darparu cymorth (wyneb yn wyneb, ar-lein neu dros y ffôn ac ati) i liniaru teimladau o unigrwydd.
- Datblygu modelau cydymaith o wirfoddoli i gefnogi pobl sydd â gwendidau ac anghenion penodol (e.e. gofal diwedd oes, dementia, canser).

Cydweithio a rhannu dysgu i wella gwasanaethau i grwpiau sydd fwyaf mewn perygl o fod yn unig.

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth ei wneud

Datblygu'r sylfaen dystiolaeth ar grwpiau sy'n agored i unigrwydd ac ar y gwahanol brofiadau o unigrwydd, er enghraifft:

- Ymgorffori profiad o fywyd fel math o dystiolaeth i lywio'r broses o wneud penderfyniadau.
- Datblygu ffyrdd o fesur unigrwydd sy'n cydnabod y gwahanol ffyrdd y mae'n cael ei brofi.

- Casglu ac adrodd ar ddata sy'n rhannu grwpiau oedran ymhellach, er enghraifft, mae 50+ yn cwmpasu pedair cenhedlaeth a allai fod angen dulliau gwahanol a phwrpasol o fynd i'r afael ag unigrwydd.

Helpu darparwyr gwasanaethau'r sector cyhoeddus a'r sector gwirfoddol i ddefnyddio theori a thystiolaeth yn ymarferol, er enghraifft:

- Rhannu enghreifftiau o ddulliau o gyrraedd y rhai sy'n wynebu rhwystrau rhag cael mynediad at wasanaethau, cymorth a chysylltiad cymdeithasol.
- Bod yn hygyrch ac ymgysylltu â llunwyr polisi, darparwyr gwasanaethau a'r cyhoedd. Siarad am ymchwil mewn iaith anacademaidd, gan ganolbwyntio ar yr hyn y mae'n ei olygu ar gyfer profiadau bob dydd a darparu gwasanaethau.
- Cefnogi ymdrech gyffredin i godi ymwybyddiaeth o beth yw unigrwydd a beth yw ei arwyddocâd.

Maes gweithredu 4: Rheoli'r pontio o Covid-19

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai sefydliadau'r sector cyhoeddus ei wneud

Darparu cymorth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd i adferiad, er enghraifft:

- Parhau i godi ymwybyddiaeth o unigrwydd a chyfeirio at y cymorth sydd ar gael drwy gamau'r adferiad wedi'r pandemig.
- Mae rhai pobl (e.e., preswylwyr mewn cartrefi gofal) yn dal i fod yn ynysig iawn - cefnogi hyfforddiant staff a chynlluniau i'w helpu i gysylltu'n gymdeithasol.
- Parhau i gefnogi'r cydweithio rhwng gwasanaethau cyhoeddus, y sector gwirfoddol a chymunedol sydd wedi ffurfio drwy'r pandemig.

Cefnogi dull mwy personol a chyfannol o ymdrin ag iechyd a gofal cymdeithasol, er enghraifft:

- Cymorth seicogymdeithasol cofleidiol o amgylch meddygon teulu a gwasanaethau iechyd cyhoeddus eraill.
- Addasu i anghenion a dewisiadau unigol (e.e., dulliau digidol, wyneb yn wyneb neu gyfunol) o ddarparu gwasanaethau cyhoeddus wrth i ni ddod allan o'r cyfnod clo.

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai Llywodraeth Cymru a chyllidwyr ei wneud

Cefnogi dull mwy personol a chyfannol o ymdrin ag iechyd a gofal cymdeithasol, er enghraifft:

- Cefnogi rhagnodi cymdeithasol un-i-un wedi'i deilwra ar gyfer y rhai sydd fwyaf agored i unigrwydd.

Gweithio gyda chymunedau i gynnal gwasanaethau ac addasu i'r galw yn y dyfodol, er enghraifft:

- Darparu cyllid mwy cynaliadwy a hyblyg i'r sector cymunedol a gwirfoddol.

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai sefydliadau'r sector cymunedol a gwirfoddol ei wneud

Cefnogi pobl i reoli'r pontio o Covid-19, er enghraifft:

- Meddwl yn greadigol am sut i gynnwys a chefnogi'r rhai sy'n pryderu am ddychwelyd i 'normal', gan gynnwys gweithgareddau wyneb yn wyneb.
- Galluogi cefnogaeth gan gymheiriaid i helpu i fagu hyder y rhai sydd mewn perygl o gael eu gadael ar ôl yn y cyfnod pontio wrth adfer yn dilyn y pandemig.

Adeiladu ar y newidiadau cadarnhaol yn ystod y pandemig, er enghraifft:

- Lle y bo'n bosibl, darparu modelau cyfunol (e.e., ar-lein, dros y ffôn ac yn bersonol) o ddarparu gwasanaethau, neu deilwra modelau i'r hyn sy'n gweithio mewn cyd-destunau penodol.
- Cnoi cil ar fodelau gweithredu a newidiodd yn ystod y pandemig, adolygu'r hyn sy'n werth ei gadw, a beth fydd yn helpu i barhau i fagu cysylltiadau cymunedol.

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth ei wneud

Parhau i adeiladu'r sylfaen dystiolaeth ar effaith y pandemig ar unigedd, er enghraifft:

- Cynyddu dealltwriaeth am grwpiau hynny lle bu cynnydd mewn unigrwydd oherwydd y pandemig.
- Cynyddu dealltwriaeth o effaith gwasanaethau ac ymyriadau (gan gynnwys gwasanaethau atal ac ymyriadau) ar unigrwydd a'r ffyrdd gorau o asesu effaith.

Maes gweithredu 5: Gwella cydweithio a ffyrdd o weithio ar y cyd

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai sefydliadau'r sector cyhoeddus ei wneud

Gwella dulliau o gydweithio â'r sector cymunedol a gwirfoddol, er enghraifft:

- Chwilio am ffyrdd o wella cydweithio ar draws sectorau. Manteisio ar y momentwm tuag at y ffordd hon o weithio.
- Adeiladu cydweithrediad ar egwyddor neu gylch gorchwyl a rennir fel bod pawb yn atebol ac yn glir am y nodau a'r amcanion.
- Rhannu gwybodaeth - bydd hyn yn helpu darparwyr i ganfod anghenion a theilwra gwasanaethau.

Mireinio rôl gwasanaethau cyhoeddus mewn dulliau cydweithredol o fynd i'r afael ag unigrwydd, er enghraifft

- Arwain y ffordd o ran codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o unigrwydd fel mater iechyd cyhoeddus i annog cydweithio.
- Cynhyrchu a dadansoddi data a gwybodaeth i ddeall maint y broblem ar lefel leol.
- Parhau i fod y 'llygaid a chlustiau' i nodi grwpiau sy'n agored i unigrwydd, a'r strategaethau a'r mecanweithiau gorau i'w cefnogi nhw.

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai Llywodraeth Cymru a chyllidwyr ei wneud

Cefnogi gwell cydweithio drwy gyllid, er enghraifft:

- Ariannu cynigion ar gyfer mentrau i fynd i'r afael ag unigrwydd sy'n cynnwys partneriaethau rhwng gwasanaethau'r sector cyhoeddus a'r sector gwirfoddol a grwpiau cymunedol.
- Dileu rhwystrau rheoleiddio rhag cydweithio
- Sicrhau nad yw cynlluniau ariannu yn llesteirio cydweithio drwy osod lleoliadau daearyddol neu grwpiau cymdeithasol yn erbyn ei gilydd wrth gystadlu am adnoddau.
- Cysylltu busnesau â dulliau i gefnogi grwpiau agored i unigrwydd a grwpiau sydd mewn perygl o fod yn unig (e.e., cyfeirio adnoddau) - mae ganddynt ddiddordeb mewn dangos gwerth cymdeithasol.

- Cydnabod pwysigrwydd yr ymdeimlad o gysylltiad a phwrpas cyffredin yn ystod y pandemig i gefnogi cymunedau mwy cysylltiedig.

Rhannu enghreifftiau o gydweithio da, er enghraifft:

- Codi ymwybyddiaeth am gynlluniau lle mae cydweithio llwyddiannus ar draws gwahanol sectorau.
- Systemau cymorth i gyfleu atebion sy'n cael eu trafod ar unrhyw lefel gyda phawb y mae angen iddynt wybod.

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai sefydliadau'r sector cymunedol a gwirfoddol ei wneud

Mynd ar drywydd manteision cydweithio, er enghraifft:

- Cysylltu â grwpiau eraill i archwilio cyfleoedd ar gyfer cyd-gymorth (e.e., rhannu dysgu neu adnoddau).

Sefydlu pwrpas a rennir i sicrhau cydweithio llwyddiannus, er enghraifft:

- Bod yn glir am nodau ac amcanion yr holl grwpiau a sefydliadau sy'n ymwneud â phrosiect e.e. drwy gylch gorchwyl

Syniadau rhanddeiliaid ar gyfer yr hyn y gallai cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth ei wneud

Rhoi enghreifftiau o sut mae cydweithio wedi mynd i'r afael yn effeithiol ag unigrwydd, er enghraifft:

- Help i gael gwybodaeth y gellir ei rannu'n gyflym am yr hyn sy'n galluogi ac yn atal cydweithio - gall ymchwil academaidd gymryd amser hir weithiau, byddai'n ddefnyddiol cael rhywfaint o ddysgu mwy cyflym, amser real.
- Archwilio sut y gallai cydweithio helpu i ddatblygu ymchwil a thystiolaeth ar unigrwydd.

Meysydd gweithredu trawsbynciol eraill

Nodwyd meysydd ychwanegol hefyd, ond ystyriwyd eu bod yn cael eu trafod i raddau helaeth yn y pum **maes gweithredu** arall:

- **Cyllid ac adnoddau** - Rhoddwyd sylw i gyllid ac adnoddau ar draws y pum **maes gweithredu**. Yn benodol, tynnodd rhanddeiliaid sylw at yr angen am gyllid tymor hirach, mwy hyblyg, a chyllid sy'n cefnogi cydweithio a gweithio mewn partneriaeth yn hytrach na gosod sefydliadau cymunedol, gwirfoddol a'r sector cyhoeddus yn erbyn ei gilydd. Awgrymwyd hefyd y dylid gweithio'n fwy cydgysylltiedig i wneud cyllid yn fwy effeithlon a'i wasgaru'n gyfartal, yn ogystal â mwy o gyllid a arweinir gan y gymuned a chyllido 'dulliau gweithredu' yn hytrach na gwasanaethau neu gynhyrchion yn unig. Mynegwyd pryder hefyd ynghylch yr angen i gefnogi mwy o wirfoddolwyr a swyddi cyflogedig yn y gymuned, er enghraifft, cydgysylltwyr cymunedol medrus. Yn olaf, roedd awydd i gael cyn lleied â phosibl o 'dâp coch' er mwyn galluogi mwy o gydweithio.
- **Seilwaith a diwylliant o leoedd**– Nododd rhanddeiliaid y dylid ystyried seilwaith lleol, yn enwedig trafnidiaeth, wrth fynd i'r afael ag unigrwydd. Amlygwyd hyn mewn perthynas â phob un o'r pum **maes gweithredu**, ond yn enwedig ym meysydd 'rôl cymunedau' a 'gwella cydweithredu'. Mae ecosystem gyfan o wasanaethau, trafnidiaeth, diwylliant, amwynderau, a mwy yn dylanwadu ar unigrwydd. Felly, tynnodd rhanddeiliaid sylw at bwysigrwydd cael gwasanaethau, mannau a thrafnidiaeth gyhoeddus hygyrch a diogel, gan gynnwys mynd i'r afael â rhwystrau ieithyddol. Mi wnaethant hefyd nodi’r angen i fynd i'r afael â'r amrywiadau o un ardal i’r llall - o ran gwasanaethau, iechyd a chyfleoedd, a allai effeithio ar unigedd ac arwahanu cymdeithasol. Yn olaf, mi wnaethant nodi pwysigrwydd seilwaith ar gyfer cydweithredu effeithiol - er enghraifft, cael cyfleusterau priodol yn lleol i ymgynnull ynddynt.
- **Adeiladu'r sylfaen dystiolaeth** - Unwaith eto, ystyriwyd hyn ar draws y pum **maes gweithredu**, yn enwedig o gofio fod cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth wedi gofyn i randdeiliaid awgrymu **syniadau ar gyfer gweithredu**. Yn benodol, awgrymwyd y byddai’n ddefnyddiol cael meta-ddadansoddiad o'r hyn a wyddom am unigrwydd. Fodd bynnag, roeddent hefyd yn awgrymu bod cyllidwyr a chynhyrchwyr tystiolaeth yn cydweithio i gydnabod ffyrdd eraill, ar wahân i dystiolaeth feintiol, i ddangos effaith, megis y straeon y mae pobl yn eu hadrodd, neu lefelau'r ymddiriedaeth a gynhyrchir rhwng pobl a sefydliadau. Amlygwyd y rhain fel dangosyddion llwyddiant pwysig yng nghyd-destun mynd i'r afael ag unigrwydd. Soniodd rhanddeiliaid hefyd y dylai cynhyrchwyr tystiolaeth fanteisio’n llawn ar y 'golwg cliriach' y mae Covid-19 wedi'i roi i ni ar bwy sydd fwyaf agored i unigrwydd. Yn olaf, awgrymwyd y gallai cynhyrchwyr tystiolaeth ddwyn ynghyd ddysgu a thystiolaeth ym mhob **maes gweithredu.**

- **Mae angen cefnogaeth bwrpasol ar unigrwydd**- Cafodd y syniad na ellir datrys unigrwydd gyda dull 'un maint i bawb' ei wehyddu drwy gydol trafodaethau ymhlith rhanddeiliaid a'i ystyried o dan bob **maes gweithredu.** Gall unigrwydd amlygu ei hun mewn sawl ffordd, mae sawl ffordd o fynd i'r afael ag ef neu ei liniaru, mae amserlenni gwahanol ar gyfer mynd i'r afael ag ef, ac mae'r mesurau ar ei gyfer yn aml yn oddrychol, sy'n golygu ei bod yn bwysig iawn gallu darparu cymorth pwrpasol. I'r perwyl hwn, soniwyd am fwy o gefnogaeth ar sut i redeg gwasanaethau cyfeillio, neu i alluogi darpariaeth gwasanaeth mwy hyblyg, er enghraifft. Tynnodd rhanddeiliaid sylw hefyd at yr angen am fwy o gefnogaeth ar sut i adnabod y rhai sy'n unig a chydnabod effaith iechyd meddwl a ffactorau eraill ar unigrwydd. Pwysleisiodd rhanddeiliaid bwysigrwydd peidio â 'rhoi'r gorau' ar unigolion, gan ei bod yn cymryd amser i ymddiriedaeth ddatblygu, ac i gydnabod y rhyngweithio rhwng iechyd meddwl ac unigrwydd, a rôl bosibl rhagnodi cymdeithasol wrth fynd i'r afael â hyn.

Casgliad

Drwy'r rhaglen ymgysylltu hon, nododd rhanddeiliaid bum **'maes gweithredu'** ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd. Yn y pum maes hyn, awgrymodd rhanddeiliaid rai **'syniadau gweithredu'** penodol, wedi'u hanelu at wahanol sectorau i gefnogi eu gwaith i fynd i'r afael ag unigrwydd, yn enwedig o ystyried yr heriau newydd a gyflwynwyd gan y pandemig. Isod, rydym yn rhoi crynodeb o'r pum **maes gweithredu** hyn a'r **syniadau ar gyfer gweithredu**:

Y sector cyhoeddus | **Llywodraeth Cymru** | **Y sector cymunedol a'r sector gwirfoddol** | **Cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth**

Maes gweithredu 1: Rôl technoleg wrth fynd i'r afael ag unigrwydd

Y sector cyhoeddus:

- Darparu cymorth wedi'i deilwra i gael mynediad at wasanaethau a alluogir gan dechnoleg.
- Gwella systemau i wneud y defnydd gorau o dechnoleg (e.e., ar gyfer darparu gwasanaethau, casglu data a rhannu data).

Llywodraeth Cymru:

- Mynd i'r afael â diffyg seilwaith ac anghydraddoldeb fel achosion allgáu digidol (e.e. cysylltedd band eang, tlodi data, a mynediad).
- Adeiladu a rhannu arfer da o ran defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd.
- Darparu cymorth ymarferol ar 'ddefnyddio technoleg' i bobl sy'n profi unigrwydd.
- Cymell a chefnogi cyfrifoldeb cymdeithasol corfforaethol.

Y sector cymunedol a'r sector gwirfoddol:

- Symud tuag at ddull cyfunol o ddarparu.
- Dysgu oddi wrth ein gilydd a chefnogi'n gilydd wrth ddefnyddio technoleg.

Cynhyrchwyr ymchwil a thystiolaeth:

- Adeiladu a rhannu'r sylfaen dystiolaeth ar ddefnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd.
- Cefnogi'r defnydd o dystiolaeth i helpu darparwyr gwasanaethau'r sector cyhoeddus a'r sector gwirfoddol i ddarparu'r gwasanaethau gorau gan ddefnyddio technoleg.

Maes gweithredu 2: Rôl cymunedau wrth fynd i'r afael ag unigrwydd

- Cydweithio â grwpiau cymunedol fel partneriaid cyfartal.
- Esblygu systemau a llwybrau atgyfeirio i helpu i ganfod unigrwydd a mynd i'r afael ag o.

- Gweithio gyda grwpiau cymunedol, darparwyr gwasanaethau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector i bennu'r mesurau effaith mwyaf priodol.
- Gweithio gyda chymunedau i wneud gwasanaethau mor gynaliadwy â phosibl.

- Rhannu gwybodaeth i wella arfer.
- Parhau i weithio tuag at gael mwy o effaith.

- Helpu grwpiau cymunedol i gael eu harwain gan wybodaeth a thystiolaeth.
- Helpu cymunedau i ddangos eu heffaith yn effeithiol.

Maes gweithredu 3: Profiad grwpiau sy'n agored i niwed

- Sefydlu a chefnogi prosesau ar gyfer nodi ac ymateb i unigrwydd.
- Gweithio gyda grwpiau sy'n agored i unigrwydd er mwyn datblygu a darparu atebion.
- Datblygu seilwaith sy'n cefnogi cysylltiad cymdeithasol.

- Helpu i leihau stigma drwy ail-lunio unigrwydd fel profiad cyffredin a rennir.
- Parhau i fuddsoddi yn y pethau sy'n gweithio i fynd i'r afael ag unigrwydd.
- Darparu cymorth strategol ochr yn ochr â chyllid.

- Helpu'r rhai sydd fwyaf mewn perygl o fod yn unig i gael mynediad at y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt.
- Cydweithio a rhannu dysgu i wella gwasanaethau i grwpiau sydd fwyaf mewn perygl o fod yn unig.

- Datblygu'r sylfaen dystiolaeth ar grwpiau sy'n agored i unigrwydd ac ar y gwahanol brofiadau o unigrwydd.
- Helpu darparwyr gwasanaethau'r sector cyhoeddus a'r sector gwirfoddol i ddefnyddio theori a thystiolaeth yn ymarferol.

Maes gweithredu 4: Rheoli'r pontio o Covid-19

- Darparu cymorth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd i adferiad.
- Cefnogi dull mwy personol a chyfannol o ymdrin ag iechyd a gofal cymdeithasol.

- Cefnogi dull mwy personol a chyfannol o ymdrin ag iechyd a gofal cymdeithasol.
- Gweithio gyda chymunedau i gynnal gwasanaethau ac addasu i'r galw yn y dyfodol.

- Darparu cymorth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd i adferiad.
- Cefnogi dull mwy personol a chyfannol o ymdrin ag iechyd a gofal cymdeithasol.

- Parhau i adeiladu'r sylfaen dystiolaeth ar effaith y pandemig ar unigedd.

Maes gweithredu 5: Gwella cydweithio a ffyrdd o weithio ar y cyd

- Gwella dulliau o gydweithio â'r sector cymunedol a gwirfoddol.
- Mireinio rôl gwasanaethau cyhoeddus mewn dulliau cydweithredol o fynd i'r afael ag unigrwydd.

- Cefnogi gwell cydweithio drwy gyllid.
- Rhannu enghreifftiau o gydweithio da.

- Mynd ar drywydd manteision cydweithio.
- Sefydlu pwrpas a rennir i sicrhau cydweithio llwyddiannus.

- Rhoi enghreifftiau o sut mae cydweithio wedi mynd i'r afael yn effeithiol ag unigrwydd.

Nid cyfrifoldeb un sefydliad unigol yw mynd i'r afael ag unigrwydd. Mae angen i lawer o sefydliadau ac unigolion weithio mewn partneriaeth gyda'i gilydd , gan groesi llawer o wahanol ffiniau. Dyna pam y ceisiodd y rhaglen ymgysylltu hon gasglu syniadau ar gyfer gweithredu ar gyfer rhanddeiliaid ar draws y system, pob un â rôl o ran helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd. Gobeithiwn y bydd y syniadau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn ddefnyddiol i'w hystyried wrth wneud penderfyniadau a ffurfio'r sail ar gyfer sgwrs yn y dyfodol, ymchwil pellach ac ymdrechion cydweithredol i fynd i'r afael ag unigrwydd.

Bydd gwaith WCPP yn y dyfodol yn cynnwys cynnal sgyrsiau ar flaenoriaethau, heriau a chyfleoedd i fynd i'r afael ag unigrwydd a darparu'r dystiolaeth orau bosibl i gefnogi'r broses o wneud penderfyniadau. Rydym yn croesawu'n fawr unrhyw adborth, cwestiynau neu sgyrsiau am y rhaglen ymgysylltu hon a/neu'r adroddiad hwn. Cysylltwch â ni ar **info@wcpp.org.uk**.

Atodiad 1: Ynglŷn â'r rhaglen ymgysylltu

Er mwyn dyfnhau ein dealltwriaeth o'r dirwedd cyn y digwyddiad digidol, casglwyd gwybodaeth drwy arolwg rhanddeiliaid i ddechrau. Gofynnodd hyn i randdeiliaid am eu blaenoriaethau presennol, beth oedd ac nad oedd yn gweithio'n dda iddynt, lle mae angen help arnynt yn eu gwaith, eu syniadau ar gyfer yr hyn y gall cydweithio llwyddiannus ei gyflawni, a'u hymateb i dri **maes gweithredu** ar unigrwydd a nodwyd eisoes gan y WCPP (gweler **Atodiad 2**). Yna, chwaraewyd canlyniadau'r arolwg yn ôl i randdeiliaid yn y digwyddiad a'u defnyddio i lywio eu trafodaethau.

Clywsom gan nifer o siaradwyr yn y digwyddiad i arddangos trawstoriad o'r gwaith sy'n mynd ymlaen i fynd i'r afael ag unigrwydd yng Nghymru. Gwnaethom hefyd wahodd siaradwyr i gynnig persbectif ledled y DU, gan ddymuno gosod y sgwrs hon ar fynd i'r afael ag unigrwydd yng Nghymru yn ystod y pandemig a thu hwnt o fewn cyd-destun ehangach. Y siaradwyr a glywsom oedd:

- **Naomi Lea, Sylfaenydd a Chydlynydd Prosiect, Project Hope** – Siaradodd Naomi am effeithiau unigrwydd ar bobl ifanc. **Gwyliwch y recordiad yma**.
- **Jamie Smith, Cyfarwyddwr Ymchwil ac Arloesi, Cymdeithas Tai Hafod** – Siaradodd Jamie am sut y gwnaeth Hafod harneisio technoleg yn ystod y pandemig i efelychu eu gwasanaethau wyneb yn wyneb. **Gwyliwch y recordiad yma**.
- **Y Cynghorydd Alyson Pugh, Cynghorydd, Cyngor Abertawe** – Rhannodd Alyson wybodaeth am sut yr ymatebodd y cyngor i'r cyfnod clo, lleihau rhwystrau a biwrocratiaeth a gweithio'n agos gyda'r trydydd sector. **Gwyliwch y recordiad yma**.
- **Olivia Field, Pennaeth Polisi Iechyd a Chydnerthedd, y Groes Goch Brydeinig** – siaradodd Olivia am sut mae unigrwydd bellach yn sicr ar yr agenda i lywodraethau o ystyried y bygythiad mawr y mae bellach yn ei achosi i iechyd y cyhoedd. **Gwyliwch y recordiad yma**.
- **Dr Kalpa Kharicha, Pennaeth Ymchwil, Polisi ac Ymarfer, Ymgyrch i Roi Terfyn ar Unigrwydd** – Bu Kalpa yn cnoi cil ar ddiwrnod cyntaf y digwyddiad, gan dynnu sylw at feysydd i adeiladu arnynt gan ddefnyddio'r dystiolaeth sydd gennym, a'r cyfle enfawr i ddysgu o'r arloesedd sydd wedi digwydd. **Gwyliwch y recordiad yma**.
- **Ruth Bamford, Rheolwr Cyllid a Pherthnasau, Rhaglenni Strategol (Ageing Better), Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol** – Bu Ruth yn cnoi cil ar ail

ddiwrnod y digwyddiad, gan dynnu sylw at bwysigrwydd cydweithio a gwella cyllid tymor hirach. **Gwyliwch y recordiad yma**.

Yn ystod trafodaethau ar draws y ddau ddiwrnod, gofynnwyd i randdeiliaid archwilio'r cyfleoedd a'r heriau y maent yn eu profi yn eu gwaith a lle mae angen mwy o gymorth arnynt. Arweiniodd hyn at nodi pum **'maes gweithredu**' ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ledled Cymru, gyda chyfranogwyr yn cynnig rhai **syniadau ar gyfer gweithredu** gan randdeiliaid gwahanol ym mhob un o'r meysydd hyn.

Prif allbwn y digwyddiad ymgysylltu yw **'pecyn uchafbwyntiau'** sy'n cwmpasu holl gynnwys ein trafodaethau, yn ogystal â chrynodeb o ganlyniadau'r arolwg. Os nad oeddech yn gallu mynychu'r digwyddiad, ac os hoffech gael cyfrif manwl o'r hyn a ddigwyddodd, mae'r pecyn uchafbwyntiau'n ddogfen dda i'w darllen. Gwnaethom hefyd gynnig cyfle i randdeiliaid rannu eu safbwyntiau mewn blogiau a fideos. Arweiniodd hyn at ddau flog a **fideo o gyfweliadau unigol** sy'n dangos barn bersonol sawl cyfranogwr ar y digwyddiad, yr hyn y gwnaethant ei ddysgu, a sut y gallent roi'r hyn y gwnaethant ei ddysgu ar waith wrth symud ymlaen. Mi glywsom farn:

- **Rachel Gegeshiaze, Rheolwr Rhaglen Cymru, Credydau Amser Tempo**
- **Simon Hewett-Avison, Cyfarwyddwr Gwasanaethau, Independent Age**
- **Siân Davies, Pennaeth Rhaglenni Strategol, Mencap Cymru.**
- **Alison Wood, Uwch Swyddog Ymgysylltu (unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol), Llywodraeth Cymru** - gweler y blog **yma**
- **Lyndsay McNicholl, Rheolwr Cartrefi Gofal, Cyngor Sir Caerfyrddin** – gweler y blog **yma**

Atodiad 2: Yr hyn sydd eisoes wedi digwydd

Mae'r WCPP wedi gwneud gwaith ar unigrwydd yng Nghymru ers 2018. Ers y pandemig, mae'r Ganolfan wedi ceisio deall y dirwedd newidiol ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd. Nodwyd tair blaenoriaeth allweddol ganddynt, a gwnaethant ymchwil pellach i'w deall yn well, a darparu tystiolaeth ar gyfer gwneud penderfyniadau:

- **Rôl technoleg wrth fynd i'r afael ag unigrwydd** - Cynhyrchodd WCPP adroddiad, '**Dylunio gwasanaethau wedi'u galluogi gan dechnoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd**', sy'n amlinellu egwyddorion dylunio allweddol er mwyn i wasanaethau wedi'u galluogi gan dechnoleg fynd i'r afael ag unigrwydd. Mae'r adroddiad yn ystyried yr heriau'n gysylltiedig â defnyddio technoleg i fynd i'r afael ag unigrwydd, gan gynnwys allgáu digidol, sy'n effeithio'n anghymesur ar grwpiau sy'n agored i unigrwydd, fel pobl oedrannus, y rhai ar incwm isel, a rhai grwpiau sy'n byw â chyflyrau iechyd corfforol a meddyliol.
- **Rôl cymunedau wrth fynd i'r afael ag unigrwydd** - Siaradodd WCPP â grwpiau cymunedol ar draws Cymru am eu profiad yn ystod pandemig y Coronafeirws er mwyn deall gweithgareddau eu grwpiau, y rôl y mae technoleg wedi'i chwarae wrth gydlynu a chefnogi eu gweithgareddau, a sut y gellir gwella a chynnal arferion da. Darllenwch yr adroddiad sy'n manylu ar ganfyddiadau'r ymchwil hon **yma**.
- **Profiad grwpiau sy'n agored i niwed, a'r risg gynyddol o unigrwydd oherwydd y pandemig** - Cyn y pandemig, cynhyrchodd WCPP **gyfres o flogiau** ar unigrwydd yng Nghymru a'r hyn y mae'r dystiolaeth yn ei ddweud wrthym am fynd i'r afael ag unigrwydd ar gyfer grwpiau allweddol, gan gynnwys pobl sy'n wynebu amddifadedd materol, pobl ifanc, a phobl sy'n byw mewn cymunedau trefol. Mewn ymateb i'r cyfyngiadau ar gyswllt cymdeithasol uniongyrchol yn ystod y pandemig, cynhyrchodd y Ganolfan nodyn briffio ar '**Unigrwydd yn y Cyfnod Clo**', ynghyd â **blog**.

Mae'r tair blaenoriaeth hyn i'w gweld yn holl waith y Ganolfan ar unigrwydd. O'r herwydd, rhoddodd y digwyddiad hwn gyfle i ddod â hwy at ei gilydd i sgwrs, archwilio a ydynt yn uniaethu â rhanddeiliaid ledled Cymru a thu hwnt, a nodi unrhyw feysydd gweithredu blaenoriaeth eraill i fynd i'r afael ag unigrwydd. Bydd hyn yn helpu i lywio ffocws y WCPP, a gobeithio y dylai gwaith rhanddeiliaid eraill fod yn symud ymlaen.

Manylion yr Awdur

Mae **Lydia Paris** yn Uwch Ymgynghorydd yn Kaleidoscope Health and Care

I gael rhagor o fanylion, cysylltwch â:
Hannah Durrant
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru
+44 (0) 29 2087 5345
info@wcpp.org.uk

OGL Mae'r adroddiad hwn wedi'i drwyddedu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru