Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Beth Sy'n Gweithio gydag Atal ac Ymyrraeth Gynnar o ran ACEs ar Lefel Gymunedol?

Nodi a Chefnogi Prosiectau ledled Cymru

Awduron: Dr Samia Addis a Joanne C. Hopkins

Awduron: Dr Samia Addis
Joanne C. Hopkins

Manylion cyswllt:

Dr Samia Addis
Ymchwilydd Iechyd y Cyhoedd
Hyb ACE Cymru
Iechyd Cyhoeddus Cymru

samia.addis@wales.nhs.uk

Diolchiadau

Hoffem ddiolch i'r adolygwyr, Amira Assami a Dr Hayley Janssen, Iechyd Cyhoeddus Cymru am eu sylwadau ar ddrafft cynharach.

Hoffai'r awduron hefyd ddiolch i'r rhai sy'n gweithio o fewn prosiectau cymunedol ac i fuddiolwyr y gwasanaethau a roddodd o'u hamser i gymryd rhan yn yr ymchwil hwn.

Cyllid

Cynhyrchwyd yr adroddiad hwn gan Hyb ACE Cymru gyda chyllid gan Lywodraeth Cymru.

Sefydlwyd Hyb ACE Cymru yn 2017 ac fe'i sefydlwyd i gefnogi cymdeithas yng Nghymru i helpu i greu Cymru sy'n Ymwybodol o ACE a gwneud Cymru'n arweinydd o ran mynd i'r afael ag ACE, eu hatal a'u lliniaru. Rydym yn hyrwyddo rhannu syniadau a dysgu, a herio a newid ffyrdd o weithio, fel y gallwn gyda'n gilydd dorri cylch ACE. Ariennir Hyb ACE Cymru gan Lywodraeth Cymru a chaiff ei gynnal gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac mae'n rhan o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant. .

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Hyb ACE Cymru

Cyfeiriad: Llawr 5, 2 Capital Quarter, Stryd Tyndall, Caerdydd, CF10 4BZ

E-bost: ACE@wales.nhs.uk

Gwefan www.aceawarewales.com

ISBN: 978-1-83766-067-4

© 2022 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod y caiff ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Oni noder fel arall, mae'r hawlfraint yn y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r cynllun yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cynnwys

Acronymau a thalfyriadau 2

Crynodeb 3
- Cefndir 3
- Dulliau 3
- Canfyddiadau 3
- Casgliad 3

Adran 1: Cefndir 4
- 1.1 Mynd i'r afael ag ACEs drwy ddull cymunedol 4
- 1.2 Isadeiledd cymunedol Cymru 5
- 11.3 Ymchwil presennol 6
- 1.4 Nodau'r astudiaeth 6

Adran 2: Dulliau 7
- 2.1 Cam un: rhanddeiliaid 7
- 2.2 Cam dau: astudiaeth achos o brosiectau cymunedol 7
- 2.3 Cam tri: buddiolwyr gwasanaethau 7
- 2.4 Ystyriaethau moesegol 7

Adran 3: Canfyddiadau - prosiectau cymunedol 8
- 3.1 Gwasanaethau a ddarperir gan brosiectau cymunedol 8
- 3.2 Cefnogaeth i brosiectau cymunedol 9
- 3.3 Ymgysylltu â phrosiectau cymunedol 11

Adran 4: Canfyddiadau - mapio prosiectau cymunedol: astudiaeth achos 12
- 4.1 Map o brosiectau cymunedol: Caerdydd 12
- 4.2 Prosiectau cymunedol yng Nghaerdydd: gwasanaethau a ddarperir 14

Adran 5: Canfyddiadau - buddiolwyr gwasanaethau 20
- 5.1 Grŵp Menywod Iach, Bae Colwyn 20
- 5.2 Valleys Kids, Rhondda Cynon Taf 21
- 5.3 Ymddiriedolaeth Menywod Hayaat, Caerdydd 21

Adran 6: Trafodaeth 23
- 6.1 Crynodeb o'r canfyddiadau 23
- 6.2 Cryfderau a chyfyngiadau'r astudiaeth 24
- 6.3 Goblygiadau ar gyfer polisi ac ymarfer 25
- 6.3 Yr angen am ymchwil pellach 25

Adran 7: Casgliad 26

Llyfryddiaeth 27

Atodiad A: Cynghorau Gwirfoddol Sirol Cymru 28

Acronymau a thalfyriadau

ACEs	Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod
BCR	Adeiladu Gwydnwch Cymunedol
CAMHS	Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc
CTC	Cymunedau sy'n Gofalu
CGS	Cyngor Gwirfoddol Cymunedol
ESOL	Saesneg Ar Gyfer Siaradwyr Ieithoedd Eraill
HBA	Cam-drin ar Sail Anrhydedd
SFI	Menter Cryfhau Teuluoedd
SRCDC	Canolfan Datblygu Cymunedol De Glan yr Afon
VAW	Trais yn erbyn Menywod
VAWDASV	Trais yn erbyn Menywod, Camdriniaeth Domestig e Thrais Rhywiol
WCVA	Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru
WSSPR	Ysgol Cymru ar gyfer Ymchwil i Ragnodi Cymdeithasol

Crynodeb

Cefndir

Dangosodd ymchwil flaenorol a wnaed gan Hyb ACE Cymru fod prosiectau cymunedol ledled Cymru yn darparu cymorth i aelodau'r gymuned mewn perthynas ag ystod o adfydau. Gan adeiladu ar yr ymchwil hwn, nod y prosiect hwn yw nodi a mapio prosiectau cymunedol pellach; deall y dulliau mwyaf effeithiol o gefnogi'r prosiectau hyn yn ogystal â'r rhwystrau i ymgysylltu; ac yn olaf i archwilio effaith gwasanaethau ar grwpiau cymunedol.

Dulliau

Roedd gan y prosiect hwn dri cham casglu data: cam un oedd cynnal grwpiau ffocws gyda rhanddeiliaid o brosiectau cymunedol ledled Cymru; cam dau oedd datblygu astudiaeth achos drwy nodi a mapio prosiectau cymunedol mewn un ardal; a cham tri oedd cynnal grwpiau ffocws gyda buddiolwyr gwasanaethau tri phrosiect cymunedol ledled Cymru.

Canfyddiadau

Nododd y rhanddeiliaid y cyfraniad y mae prosiectau cymunedol yn ei wneud, ac amlinellasant hefyd sawl maes lle y gellid cefnogi gwaith sefydliadau cymunedol: cyllid; cefnogi datblygiad a llesiant staff; a chymorth ymarferol megis datblygu gwefannau neu gefnogi cyhoeddusrwydd. Nododd mapio prosiectau cymunedol yng Nghaerdydd 31 o brosiectau sy'n darparu cymorth i grwpiau cymunedol amrywiol ac yn mynd i'r afael ag ystod o anghenion. Yn olaf, nododd buddiolwyr gwasanaethau tri phrosiect cymunedol amrywiaeth o fanteision o'r gwasanaethau a ddarperir gan gynnwys llesiant a chymorth rhianta, cyfeillgarwch, ac eiriolaeth mewn perthynas â gwasanaethau iechyd, lles ac addysg.

Casgliad:

Mae cefnogi sefydliadau cymunedol yn gofyn am ddull amlochrog, sy'n cwmpasu cyllid, cefnogaeth a datblygiad staff a chymorth ymarferol. Mae hefyd angen datblygu rhwydweithiau a fyddai'n hwyluso cydgefnogaeth ac yn caniatáu ar gyfer darparu gwasanaethau'n fwy cydlynol.

Adran 1: Cefndir

1.1 Mynd i'r afael ag ACEs drwy ddull cymunedol

Daeth adolygiad o'r llenyddiaeth i'r casgliad y gall ymyriadau sy'n seiliedig ar gymuned feithrin gwydnwch, cefnogi unigolion â gwasanaethau, a meithrin cysylltiadau cryf â grŵp (neu ddiwylliant), y dangoswyd bod pob un ohonynt yn ffactorau pwysig wrth atal a lliniaru effaith ACEs (Hughes et al., 2018). Mae angen i ymateb o'r fath ymestyn ar draws sectorau a chynnwys iechyd, gofal cymdeithasol, plismona, addysg a chymuned, yn ogystal ag ymestyn ar draws cwrs bywyd, o blentyndod cynnar hyd at oedolaeth (Di Lemma et al., 2019). O fewn hyn, gall cynnwys a grymuso cymunedau lleol, yn enwedig grwpiau difreintiedig, hybu iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau. Mae dulliau cyfranogol sy'n gallu mynd i'r afael yn uniongyrchol ag ymyleiddio ac sy'n cydnabod pwysigrwydd ymgysylltu â'r gymuned fel strategaeth ar gyfer gwella iechyd yn allweddol, yn enwedig gan ei fod yn arwain at wasanaethau sy'n diwallu anghenion aelodau'r gymuned yn well (Public Health England, 2020).

Nododd y llenyddiaeth nifer o brosiectau cymunedol sy'n canolbwyntio ar ddod â gwasanaethau ynghyd i fynd i'r afael ag ystod eang o ffactorau sy'n cyfrannu at ACEs. Mae'r mentrau llwyddiannus hyn yn cynnwys y mudiad i adeiladu cymunedau a rhaglenni gwydn wedi'u llywio gan drawma, gan ddod â rhanddeiliaid o wahanol sectorau cymunedol ynghyd i ddatblygu ymatebion cymunedol cydgysylltiedig. Mae'r rhain yn cynnwys aelodau o'r gymuned; rhieni; ieuenctid; llunwyr polisi; darparwyr gwasanaethau iechyd a chymdeithasol; cyllidwyr ac ymchwilwyr (Matlin et al., 2019). Mae enghreifftiau o raglenni cymunedol yn cynnwys y Fenter Cryfhau Teuluoedd (SFI) a Chymunedau sy'n Gofalu (CTC) yn y DU a Chymunedau Cryf ac Adeiladu Gwydnwch Cymunedol (BCR) yn yr UD.

Mae'r model BCR yn darparu diagram, The Pair of ACEs Tree (Ffigur 1) i ddangos y berthynas rhwng adfyd o fewn teulu ac adfyd o fewn cymuned. Mae'r dail ar y goeden yn cynrychioli 'symptomau' ACEs sy'n hawdd eu hadnabod mewn lleoliadau clinigol, addysgol a gwasanaethau cymdeithasol. Mae'r goeden wedi'i phlannu mewn pridd gwael sydd wedi'i drwytho mewn anghydraddoldebau megis diffyg tai fforddiadwy a diogel, trais cymunedol, gwahaniaethu systemig, a mynediad cyfyngedig i symudedd cymdeithasol ac economaidd. Mae'r rhain yn gwaethygu ei gilydd, gan greu cylch negyddol o bridd sy'n gwaethygu'n barhaus sy'n arwain at ddail yn gwywo ar y goeden. Crëwyd yr adnodd The Pair of ACEs Tree i gyfleu bod polisïau i fynd i'r afael ag adfyd sydd wedi'u gwreiddio mewn cymunedau, wedi'u gwreiddio mewn systemau (Ellis a Dietz, 2017).

Ffigur 1: The Pair of ACEs Tree

(Ellis a Dietz, 2017)

1.2 Isadeiledd cymunedol Cymru

Yn 2015, nododd yr astudiaeth genedlaethol gyntaf o ACEs yng Nghymru (Bellis et al., 2015) y graddau y mae oedolion yng Nghymru yn dod i gysylltiad ag ACE, a'r perthnasoedd cronnol cryf rhwng ACEs a chlefydau sy'n niweidio iechyd, cyflyrau iechyd a'r defnydd o wasanaethau iechyd. Nododd yr astudiaeth hon hefyd fod yna is-set sylweddol o bobl sy'n dioddef ACEs ac yn osgoi, yn gyfan gwbl neu'n rhannol, ganlyniadau iechyd a chymdeithasol negyddol, gan ddangos lefelau o wydnwch i ganlyniadau negyddol. Mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg yn awgrymu y gall amrywiaeth o ffactorau helpu i ddatblygu gwydnwch plentyndod, gan gynnwys o leiaf un berthynas sefydlog rhwng plentyn ac oedolyn, sgiliau hunanreoleiddio sydd wedi'u datblygu'n well ac ymdeimlad o fod â rheolaeth dros amgylchiadau personol (Bellis et al., 2015; Hughes et al., 2018). Mae'r canfyddiadau hyn wedi dylanwadu ar bolisi iechyd cyhoeddus lleol a chenedlaethol yng Nghymru ac wedi ysgogi gwaith amlasiantaethol i atal ACEs a chefnogi'r rhai yr effeithir arnynt ganddynt (Riley et al., 2019).

Yng Nghymru, mae'r cyd-destun polisi a deddfwriaethol yn cefnogi mynd i'r afael ag ACEs ac mae deddfwriaeth ddiweddar yn rhoi plant wrth galon y broses o lunio polisïau cynaliadwy a gyd-gynhyrchwyd (Seren, 2019). Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (Llywodraeth Cymru, 2015), yn darparu'r sylfaen i bob gwasanaeth cyhoeddus gydweithio tuag at ddull cwrs bywyd integredig at lesiant (Llywodraeth Cymru, 2015). Yn olaf, mae 'Cymru Iachach: ein Cynllun ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol' (Llywodraeth Cymru, 2019) yn cydnabod pwysigrwydd gydol oes mynd i'r afael â'r adfyd a brofir yn ystod plentyndod (Di Lemma et al., 2019). Yn fwy diweddar, amlinellodd Adolygiad o Bolisi Adolygu Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE): (Llywodraeth Cymru, 2021) yr angen i sicrhau bod mwy o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o adfyd plentyndod yn troi'n gamau gweithredu sy'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol. Yn olaf, mae'r Cynllun Plant a Phobl Ifanc yn amlygu'r flaenoriaeth, wrth gydweithio, y bydd plant a phobl ifanc o bob cefndir yn cael eu trin yn deg, yn cael y dechrau gorau mewn bywyd ac yn cael eu cefnogi ar eu taith trwy addysg, hyfforddiant a hunangyflogaeth (Llywodraeth Cymru, 2022).

Yng Nghymru, mae llawer o sectorau'n gweithio i nodi ac ymateb i adfyd er mwyn gwella canlyniadau i'r rheini sydd wedi profi ACE (Di Lemma et al., 2019). Cymunedau gwydn yw'r rhai sy'n gydlynol, wedi'u cysylltu'n dda ac sy'n gallu defnyddio'r adnoddau sydd ar gael gyda'i gilydd. Mae adroddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru ar wydnwch yn cydnabod bod cysylltiadau cymdeithasol ac ymgysylltu â bywyd cymunedol yn rhan hanfodol o lesiant meddyliol unigolion, oherwydd ei fod yn creu ymdeimlad o berthyn, undod, ac yn gwella mecanweithiau ymdopi cryf (Davies et al., 2019). Mae Llywodraeth Cymru wedi nodi'r weledigaeth o Gymru lle mae gan bawb gyfle i ddatblygu perthnasoedd cymdeithasol ystyrlon a lle mae pobl yn cael eu cefnogi gan ffrindiau, teulu, cymunedau a'r gymdeithas ehangach pan fyddant fwyaf agored i niwed (Llywodraeth Cymru, 2020).

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (WCVA) yw'r mudiad aelodaeth cenedlaethol ar gyfer y trydydd sector a gwirfoddoli yng Nghymru ac mae'n darparu gwasanaethau a chymorth i elusennau, grwpiau cymunedol, sefydliadau gwirfoddol, mentrau cymdeithasol a gwirfoddolwyr. Mae aelodaeth WCVA yn cynnwys dros 2,500 o sefydliadau trydydd sector, mae ganddo hefyd bartneriaid o'r sectorau preifat a statudol sy'n cefnogi ei waith. Mae WCVA yn rheoli'r cynllun grant a ariennir gan Lywodraeth Cymru, Cronfa Grant Gwirfoddoli Cymru ac yn 2018-2019 dosbarthodd tua 11.5 miliwn o gyllid i elusennau, mentrau cymdeithasol a gwirfoddolwyr yng Nghymru. Mae WCVA hefyd yn darparu hyfforddiant, digwyddiadau a gwobrau gyda'r bwriad o ddod â sefydliadau gwirfoddol yng Nghymru ynghyd i ddysgu a chysylltu.

Mae gan bob sir yng Nghymru gorff seilwaith sector gwirfoddol, a elwir yn gyffredinol yn Gyngor Gwirfoddol Sirol neu CGS. Rôl allweddol CGS yw darparu cyngor a gwybodaeth i grwpiau gwirfoddol a chymunedol lleol ar wirfoddoli, ffynonellau cyllid ac ystod eang o faterion eraill. Corff seilwaith y sector ar lefel genedlaethol yw WCVA. Mae'r 19 CGS lleol yng Nghymru (Atodiad A), a'r corff cymorth cenedlaethol WCVA, yn ffurfio rhwydwaith o sefydliadau cymorth ar gyfer y trydydd sector yng Nghymru o'r enw Cefnogi Trydydd Sector Cymru.

Yn gysylltiedig â hyn, mae rhagnodi cymdeithasol yn ceisio mynd i'r afael ag anghenion pobl mewn ffordd gyfannol yn ogystal â chefnogi unigolion i gymryd mwy o reolaeth dros eu hiechyd eu hunain. Mae rhagnodi cymdeithasol yn galluogi meddygon teulu, nyrsys, a gweithwyr gofal sylfaenol proffesiynol eraill i atgyfeirio pobl at ystod o wasanaethau anghlinigol lleol a all gynnwys amrywiaeth o weithgareddau. Mae rhagnodi cymdeithasol hefyd yn ddull a geir mewn mentrau cymunedol, a darperir y rhain fel arfer gan sefydliadau'r sector gwirfoddol a chymunedol, er enghraifft, gwirfoddoli, gweithgareddau celfyddydol, dysgu grŵp, garddio, cyfeillio, coginio, cyngor bwyta'n iach ac amrywiaeth o chwaraeon. Mae rhagnodi cymdeithasol wedi'i

gynllunio i gefnogi pobl ag ystod eang o anghenion cymdeithasol, emosiynol neu ymarferol, ac mae llawer o gynlluniau'n canolbwyntio ar wella iechyd meddwl a llesiant corfforol gan ddefnyddio'r sector gwirfoddol a chymunedol, yn hytrach na dibynnu ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i ddarparu ateb. Ym mis Ebrill 2020, lansiwyd Ysgol Ymchwil Rhagnodi Cymdeithasol Cymru (WSSPR); y nod yw datblygu methodoleg gwerthuso ar gyfer rhagnodi cymdeithasol.

Yn olaf, cydgymorth yw rhestr o grwpiau cymorth lleol sydd wedi'u sefydlu yn ystod pandemig COVID-19. Y nod yw rhestru'r gwahanol grwpiau cymorth sydd wedi'u sefydlu yn ystod pandemig mewn fformat hawdd ei chwilio; ar hyn o bryd rhestrir 2065 o grwpiau.

1.3 Ymchwil presennol

Bydd y prosiect hwn yn adeiladu ar adolygiad tystiolaeth blaenorol a gynhaliodd adolygiad cwmpasu o'r llenyddiaeth ryngwladol ac arolwg i nodi a mapio prosiectau cymunedol sy'n gweithredu ledled Cymru (Addis et al., 2022). Nododd yr arolwg 54 o brosiectau a oedd yn canolbwyntio ar wahanol grwpiau cymunedol ac yn darparu cymorth mewn perthynas ag amrywiaeth o ACEs ac adfydau. Sefydlwyd y prosiectau am amrywiaeth o resymau, gan gynnwys mynd i'r afael ag amddifadedd, cefnogi iechyd meddwl a chorfforol, pontio bylchau yn y system bresennol, profiadau personol ac effaith COVID-19. Roedd yr adfyd yr aeth y prosiectau i'r afael ag ef yn cynnwys cam-drin domestig, camddefnyddio sylweddau, y rhai sy'n ymwneud â'r system ofal, digartrefedd, ymwneud â'r system cyfiawnder troseddol ac anghenion cymdeithasol, emosiynol a llesiant. Ymhlith y grwpiau cymunedol a fu'n fuddiolwyr y prosiectau mae rhieni newydd a darpar rieni, teuluoedd, plant a phobl ifanc, oedolion, a grwpiau cymunedol. Roedd y prosiectau a nodwyd gan yr arolwg yn perthyn i dri phrif gategori:

1. Prosiectau a oedd yn rhan o fentrau a ariannwyd, Cymru neu'r DU gyfan. Roedd y rhain yn cynnwys Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru), y Grant Cymorth Tai (Llywodraeth Cymru), y Glasbrint Cyfiawnder Ieuenctid (Y Weinyddiaeth Gyfiawnder) a Thimau Troseddau Ieuenctid (HMMPS).
2. Prosiectau a oedd yn gweithredu o dan ymbarél grwpiau trydydd sector neu elusennau eang. Roedd enghreifftiau'n cynnwys mentrau fel Clear (rhan o Change that Lasts), partneriaeth rhwng Cymorth i Ferched Cymru a Respect a gwasanaethau sy'n cael eu rhedeg gan yr NSPCC ar gyfer darpar rieni a rhieni newydd (Pregnancy in Mind; Baby Steps; Building Blocks).
3. Prosiectau cymunedol a sefydlwyd mewn ymateb i angen cymunedol (prosiectau cymunedol llawr gwlad). Mae'r rhain yn mynd i'r afael ag ystod amrywiol o adfydau a grwpiau cymunedol ac yn aml mae ganddynt gyllid cyfyngedig a/neu dymor byr. Un enghraifft yw'r Prosiect Ieuenctid Cymunedol sy'n cefnogi pobl ifanc o gymunedau amrywiol yng Nghasnewydd.

Er bod y rhaglenni mwy a ariennir yn cael eu gwerthuso a'u harolygu, yn aml fel rhan o'r gofynion ariannu, mae llawer llai o wybodaeth a dealltwriaeth o brosiectau cymunedol llai ar lawr gwlad, o ran y gwasanaethau y maent yn eu darparu a'r effaith ar y cymunedau y maent yn gweithio â hwy.

1.4 Nodau'r astudiaeth

Gan adeiladu ar yr adolygiad tystiolaeth blaenorol, mae gan yr ymchwil hwn y nodau a ganlyn:

1. Nodi a mapio prosiectau cymunedol pellach yng Nghymru a deall rhwystrau a hwyluswyr i ymgysylltu â sefydliadau fel Hyb ACE Cymru.
2. Deall yr adnoddau sydd eu hangen i gefnogi'r prosiectau hyn a'r ffordd fwyaf effeithiol o ddarparu'r cymorth hwn i sicrhau darpariaeth gwasanaethau i'r gymuned yn y dyfodol.
3. Deall profiad buddiolwyr gwasanaethau a sut mae'r gwasanaethau a ddarperir yn cyfrannu at atal a lliniaru ACEs.

Adran 2: Dulliau

Mae gan y prosiect dri cham casglu data:

1. Grwpiau ffocws a chyfweliadau gyda rhanddeiliaid o grwpiau cymunedol ledled Cymru
2. Nodi a mapio prosiectau cymunedol mewn un ardal
3. Grwpiau ffocws gyda buddiolwyr prosiectau cymunedol

2.1 Cam un: rhanddeiliaid

Cynhaliwyd grwpiau ffocws ar-lein a chyfweliadau unigol gyda rhanddeiliaid o brosiectau cymunedol ledled Cymru. Nodwyd rhanddeiliaid fel cysylltiadau Hyb ACE Cymru neu gysylltiadau o ymchwil blaenorol ac anfonwyd e-byst i'w gwahodd i gymryd rhan yn yr ymchwil. Roedd y cwestiynau'n canolbwyntio ar brosiectau cymunedol yn eu hardal leol, y gwasanaethau a ddarperir, rhwystrau a hwyluswyr i ymgysylltu a'r dulliau mwyaf effeithiol o gefnogi prosiectau cymunedol. Gyda chaniatâd, recordiwyd sain y trafodaethau a thrawsgrifiwyd y recordiadau. Gan ddefnyddio'r trawsgrifiadau, crynhowyd themâu allweddol.

2.2 Cam dau: astudiaeth achos o brosiectau cymunedol

Ail gam casglu data oedd nodi a mapio grwpiau cymunedol mewn un ardal ddaearyddol. Dewiswyd Caerdydd a defnyddiwyd amrywiaeth o ddulliau i nodi prosiectau cymunedol. Roedd y rhain yn cynnwys anfon e-bost at gysylltiadau blaenorol, ffonio arweinwyr prosiect, cyfeirio cadwyn a chwiliadau gwe gan gynnwys gwefan Cyngor Trydydd Sector Caerdydd. Anfonwyd y rhestr gychwynnol at randdeiliaid i'w hadolygu ac i awgrymu unrhyw brosiectau cymunedol ychwanegol. Mapiwyd prosiectau cymunedol, a darparwyd disgrifiad byr o bob prosiect cymunedol.

2.3 Cam tri: buddiolwyr gwasanaethau

Trydydd cam casglu data oedd grwpiau ffocws wyneb yn wyneb gyda buddiolwyr gwasanaethau tri phrosiect cymunedol. Dewiswyd y prosiectau i gynrychioli ystod o ran:

- Ardal ddaearyddol
- Gwasanaethau a ddarperir
- Grwpiau cymunedol

I ddechrau, cysylltwyd ag arweinwyr y prosiectau, a buont yn gweithredu fel porthorion i drefnu grwpiau ffocws gydag aelodau o'r gymuned. Canolbwyntiodd trafodaeth y grŵp ffocws ar y gwasanaethau a ddarperir gan y prosiect, eu heffaith, sut y gellid eu gwella ac i nodi unrhyw fylchau yn y ddarpariaeth. Gyda chaniatâd y cyfranogwyr, recordiwyd a thrawsgrifiwyd y drafodaeth a chan ddefnyddio'r trawsgrifiadau, crynhowyd themâu allweddol. Gwnaed taliad diolch i gydnabod yr amser a roddwyd, naill ai i'r grŵp cyfan neu i gyfranogwyr unigol.

2.4 Ystyriaethau moesegol

Roedd yr ymchwil hwn yn cadw at ganllawiau a ddarparwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru o ran moeseg a diogelu data. Rhoddwyd gwybodaeth i'r cyfranogwyr am y prosiect cyn cymryd rhan a rhoddwyd caniatâd gwybodus. Lle nad Saesneg oedd iaith gyntaf y cyfranogwyr, darparwyd gwasanaethau cyfieithu. Mae'r holl ddyfyniadau a ddefnyddir yn ddienw.

Adran 3: Canfyddiadau - prosiectau cymunedol

Mae'r adran hon yn amlinellu canfyddiadau grŵp ffocws y rhanddeiliaid a chyfweliadau unigol. Mae'r canfyddiadau'n canolbwyntio ar wasanaethau a ddarperir gan brosiectau cymunedol, cefnogaeth i brosiectau cymunedol ac ymgysylltu â phrosiectau cymunedol.

Tabl 1: Rhanddeiliaid a Gymerodd Ran

Sefydliad	Gwasanaethau a ddarperir	Ardal
Valleys Kids	Cymorth i Rieni	De Ddwyrain Cymru
Cartrefi Conwy	Cymdeithas tai	Gogledd Cymru
Ysgol Gynradd	Addysg	Gogledd Cymru
Hafan Cymru	Cymdeithas tai	Gorllewin Cymru
Barod	Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau	Gorllewin Cymru
Mind	Cymorth Iechyd Meddwl	Dwyrain Cymru
Homestart	Cymorth i Rieni	Gogledd Cymru
Gwasanaethau i Blant	Cymorth i Deuluoedd	Gogledd Cymru
Medrwn Môn	Cyngor Gwirfoddol Sirol	Gogledd Cymru
Community Cohesion	Cymorth Cymunedol	Gogledd Cymru

3.1 Gwasanaethau a ddarperir gan brosiectau cymunedol

Nododd rhanddeiliaid fod darparu ystod o gymorth ymarferol i aelodau'r gymuned yn allweddol o ran darparu gwasanaethau: *"Mae llawer o bethau am fyw yng nghefn gwlad yn drafnidiaeth…mae gennym ni wirfoddolwyr yn mynd allan i gasglu pobl, meddyginiaethau a phresgripsiynau" (Rhanddeiliad, Medrwn Môn).* Fodd bynnag, cydnabuwyd hefyd y gall cymorth fod yn effeithiol, hyd yn oed os yw'n eithaf syml: *"Sut ydyn ni'n cefnogi pobl i gael mynediad, darparu man diogel ... dewch draw, cael paned a sgwrs a chael gwybod beth sydd ei angen arnynt" (Rhanddeiliad, Valleys Kids).*

"Sut ydyn ni'n cefnogi pobl i gael mynediad, darparu man diogel ... dewch draw, cael paned a sgwrs a chael gwybod beth sydd ei angen arnynt" (Rhanddeiliad, Valleys Kids).

Derbyniwyd bod angen i'r gwasanaethau a ddarperir fod yn gynhwysol: *"Nid o reidrwydd bod angen mwy o weithgareddau, ond mae angen iddynt fod yn fwy cynhwysol, ac mae angen i bobl deimlo'n fwy cyfforddus yn cael mynediad atynt mewn ffordd sydd eu hangen arnynt mewn gwirionedd" (Rhanddeiliad, Medrwn Môn)*.Yn ogystal, roedd gwerthfawrogiad o'r angen i gefnogi pob grŵp o fewn y gymuned: *"Y gymuned sipswn a theithwyr…mae angen i ni gael mwy o wasanaethau, i wasanaethau allanol i fod yn fwy cadarn a gallu eu cefnogi...Rwy'n meddwl efallai nad yw rhai gwasanaethau yn teimlo'n rhy hyderus i gefnogi'r cymunedau hynny" (Rhanddeiliad, Cydlyniant Cymunedol)*. Roedd cyfaddefiad hefyd nad oedd gwasanaethau bob amser yn cael eu teilwra i ddiwallu anghenion grwpiau amrywiol ac efallai y bydd angen addasu gwasanaethau: *"Gallai fod weithiau gyda rhai cymunedau, rydym yn edrych ar fath gwahanol o fodel cyflawni" (Rhanddeiliad, Cydlyniant Cymunedol).*

Mae prosiectau cymunedol yn aml yn mynd i'r afael â bylchau sy'n bodoli yn y ddarpariaeth, mewn rhai achosion o ganlyniad i dynnu gwasanaethau statudol yn ôl oherwydd pandemig COVID-19: *"Mae pobl wedi syrthio nôl ar asiantaethau'r sector gwirfoddol i gyflawni neu godi'r slac o'r sector statudol ac iechyd" (Rhanddeiliad, Barod)*. Amlygwyd iechyd meddwl yn arbennig gan nifer o randdeiliaid fel maes

lle'r oedd yn aml yn anodd cael cymorth: *"Ar gyfer iechyd meddwl…rydym yn gwybod nad oes y sefydliadau allan yna sy'n cefnogi" (Rhanddeiliad, Cartrefi Conwy)*. Roedd y pandemig wedi gwaethygu'r anhawster i gael mynediad at y gwasanaethau hyn: *"Cyrchu gwasanaethau, does dim byd yn y canol, ceisio mynd i mewn i wasanaeth iechyd meddwl; Mae Covid wedi gwaethygu hynny'n llwyr" (Rhanddeiliad, Valleys Kids)*. Mewn perthynas â darpariaeth Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS), nododd rhanddeiliad fwlch pellach: *"Y bwlch mwyaf rydw i'n ei ddarganfod gyda fy achosion yn bersonol yw lle mae gennych chi blentyn sydd ag ADHD neu awtistiaeth ac maen nhw'n cyflwyno problem emosiynol neu lesiant. Felly, fe welwch y bydd CAMHS yn trosglwyddo hwnnw'n ôl i'r tîm datblygu niwro a bydd y tîm datblygu niwro yn ei drosglwyddo'n ôl ac mae ychydig o fwlch yno mewn gwirionedd" (Rhanddeiliad, Gwasanaethau Plant).*

"Ar gyfer iechyd meddwl…rydym yn gwybod nad oes y sefydliadau allan yna sy'n cefnogi" (Rhanddeiliad, Cartrefi Conwy).

O ran cael mynediad at wasanaethau, nodwyd hefyd bod angen cael mynediad iddynt drwy bwynt canolog: *"Mae mynediad at wasanaethau yn bwynt diddorol iawn…yr hyn y mae wedi'i greu yw un sianel, i gael mynediad at wasanaethau, mae'n rhaid iddynt fynd trwy broses asesu arall a all fod yn eithaf beichus…mae bob amser yn cael ei weld fel gwasanaethau plant" (Rhanddeiliad, Valleys Kids).* Y canlyniad yw'r angen i lenwi ffurflen i gael mynediad at y gwasanaethau hynny, a gallai hyn fod yn annymunol i deuluoedd: *"Fel sefydliad mae'n rhaid i ni lenwi C1 (atgyfeiriad amddiffyn plant)…hyd yn oed os nad yw'n ddim i'w wneud ag amddiffyn plant, dim ond i deuluoedd sydd eisiau rhywfaint o gymorth ychwanegol…ar ôl i chi roi eich llaw i fyny at wasanaethau, rydych chi ar y radar ac nid yw rhai pobl wir eisiau cael eu hadnabod" (Rhanddeiliad, Valleys Kids).*

Cydnabuwyd bod ymyrryd yn gynnar yn hanfodol ar gyfer canlyniad mwy llwyddiannus: *"Os gallwn gael ymyriadau cynnar…amlygiad cynnar i'r cymorth sydd ar gael…mae'n golygu y gallwn o bosibl blannu'r hadau'n gynnar, yn hytrach na phan fydd yr unigolion hynny mewn argyfwng" (Rhanddeiliad, Barod)*. Fodd bynnag, teimlwyd bod y stigma sy'n gysylltiedig â chael mynediad at wasanaethau yn chwarae rhan yn amharodrwydd rhai pobl: *"Mae'r cyfryngau hefyd yn chwarae rhan enfawr yn stigmateiddio'r rheini…p'un a ydych chi mewn iechyd meddwl, trais domestig, cyffuriau ac alcohol. Maen nhw'n creu'r rhwystrau hynny…a'r bobl hynny nad ydyn nhw eisiau cael mynediad i'n gwasanaethau oherwydd eu bod eisoes wedi'u stigmateiddio" (Rhanddeiliad, Barod)*. Ar gyfer teuluoedd yr oedd angen cymorth arnynt, teimlwyd ei fod yn cael ei ystyried yn rhan normal o fywyd: *"Mae angen rhywfaint o gymorth ar bawb ar ryw adeg ac i mi, rydych chi'n dileu'r stigmateiddio gwasanaethau drwy eu gwneud yn gyffredinol fel y bydd unrhyw deulu yn cael mynediad at ymwybyddiaeth ofalgar neu fathau eraill o grwpiau, fel eich bod bron â normaleiddio cymorth" (Rhanddeiliad, Valleys Kids).*

"Os gallwn gael ymyriadau cynnar…amlygiad cynnar i'r cymorth sydd ar gael…mae'n golygu y gallwn o bosibl blannu'r hadau'n gynnar, yn hytrach na phan fydd yr unigolion hynny mewn argyfwng" (Rhanddeiliad, Barod)

Ystyriwyd hefyd ei bod yn bwysig bod teuluoedd yn cymryd perchnogaeth o'r penderfyniadau a wneir: *"Rwyf bob amser yn annog mamau neu deuluoedd sydd am gael cymorth i hunangyfeirio, rwy'n meddwl bod hynny'n bwysig iawn" (Rhanddeiliad, Valleys Kids)*. Teimlwyd pe bai'r syniadau'n dod gan weithwyr proffesiynol, roedd teuluoedd yn llai tebygol o ymgysylltu: *"Mae'r gweithwyr proffesiynol yn dweud wrth y teuluoedd 'dyma beth sydd ei angen arnoch chi'… mor aml mae o'r brig i lawr ac rwy'n meddwl efallai nad yw rhai o'r teuluoedd yn teimlo bod ganddyn nhw berchnogaeth o hynny, maen nhw hefyd yn teimlo eu bod yn cael eu barnu" (Rhanddeiliad, Ysgol Gynradd)*. Pwysleisiodd rhanddeiliaid bwysigrwydd defnyddio dull seiliedig ar gryfderau wrth weithio gyda theuluoedd: *"Yr hyn y byddwn bron bob amser yn ei nodi yw'r pethau cadarnhaol sydd o fewn y rhwydwaith teuluol hwnnw, a byddwn yn gwneud ein gorau i dynnu hynny allan…fel ein bod yn meithrin yr hyder a'r ymddiriedaeth honno" (Rhanddeiliad, Homestart).* Yn ogystal, cydnabuwyd bod angen adeiladu cymunedau gwydn cynaliadwy: *"Mae'n ymwneud â hyfforddi'r grwpiau cymunedol llai hynny a'r sefydliadau trydydd sector hynny sy'n cael eu talu i feddu ar y sgiliau hynny...mae'n ymwneud ag adnabod pobl yn y gymuned, tydy? Oherwydd nid yw prosiectau â thâl byth yn mynd i fod y rhai sy'n cael yr effaith fwyaf" (Rhanddeiliad, Medrwn Môn).*

"Yr hyn y byddwn bron bob amser yn ei nodi yw'r pethau cadarnhaol sydd o fewn y rhwydwaith teuluol hwnnw, a byddwn yn gwneud ein gorau i dynnu hynny allan…fel ein bod yn meithrin yr hyder a'r ymddiriedaeth honno" (Rhanddeiliad, Homestart)

Roedd rhanddeiliaid yn cydnabod effaith trawma a phwysigrwydd cael dealltwriaeth o drawma: *"Mae gen i ddiddordeb arbennig mewn trawma…oherwydd mae'n sail i'r gwaith rydyn ni'n ei wneud mewn unrhyw beth, mewn unrhyw gymuned, mae pobl yn gweithio, dyma'r eliffant yn yr ystafell, dyna rydyn ni'n ei gyfrannu" (Rhanddeiliad, Valleys Kids)*. Mae hyn i gydnabod bod trawma yn aml yn gyffredin ymhlith pobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau hyn: *"Mae cymaint o'n tenantiaid, cymaint, a staff mewn gwirionedd, wedi dioddef trawma…*

mae gen i lawer o denantiaid rwy'n gweithio gyda ac mae gan bron bob un ohonynt ACEs, o leiaf pedwar ACE" (Rhanddeiliad, Cartrefi Conwy). Cydnabuwyd hefyd y bydd trawma yn parhau i effeithio ar deuluoedd ac, o ganlyniad, bydd angen rhoi sylw iddo er mwyn amddiffyn plant yn y tymor hir: *"I mi, fy syniad yw gweithio gyda'r oedolion sydd wedi cael llawer o drawma yn ystod plentyndod, oherwydd yr hyn yr wyf yn sylwi yw ... nid yw'n diflannu, mae'n aros yn y teulu" (Rhanddeiliad, Cartrefi Conwy)*. Roedd pwysigrwydd darparu gofod diogel yn hanfodol i fynd i'r afael â thrawma: *"Ein dull yw lliniaru yn erbyn trawma…darparu'r lle diogel hwnnw. Ond hefyd mewn ffordd heb stigma, bod yn gysylltiedig â rhywbeth, cael rhywun i siarad â nhw, bod yn hygyrch" (Rhanddeiliad, Valleys Kids).*

"Ein dull yw lliniaru yn erbyn trawma…darparu'r lle diogel hwnnw. Ond hefyd mewn ffordd heb stigma, bod yn gysylltiedig â rhywbeth, cael rhywun i siarad â nhw, bod yn hygyrch" (Rhanddeiliad, Valleys Kids).

3.2 Cefnogaeth i brosiectau cymunedol

O ran cymorth, roedd cyllid yn fater a godwyd gan lawer o randdeiliaid, yn enwedig y galwadau ar aelodau staff i gwblhau ceisiadau am gyllid: *"Mae'n llawer iddyn nhw, mae yna lawer o drawma ac iddyn nhw, mae ysgrifennu'n anodd" (Rhanddeiliad, Cartrefi Conwy)*. Pwynt arall a wnaed mewn perthynas â chyllid oedd gallu sefydliadau llai i wneud cais am gyllid: *"Mae gennych lawer o sefydliadau llai yn gwneud gwaith gwych, nid oes ganddynt y gallu i wrthsefyll y broses o wneud cais am grantiau" (Rhanddeiliad, Valleys Kids)*. Yn ogystal, lle'r oedd cyllid yn cael ei ddyrannu drwy drydydd parti, nid oedd teimlad bob amser mai dyma'r dull gorau: *"Deinameg arall mae gennym ni sefydliad mawr sydd i fod yn sianel ar gyfer cyllid, ond mae'n rhaid i ni fod yn ofalus yno oherwydd yn aml byddant yn ei gymryd hefyd, dylai fod ar lawr gwlad" (Rhanddeiliad, Valleys Kids)*.

Gall blaenoriaethau ariannu newid dros amser a nododd rhanddeiliaid yr angen i addasu ceisiadau am arian i gyd-fynd â blaenoriaethau newidiol er bod anghenion grwpiau cymunedol yn aros yr un fath: *"O ran y math yna o broses gomisiynu mae yna rai tueddiadau…ei theilwra i'r tueddiadau sy'n dod allan o'r cyrff comisiynu hynny, a dweud y gwir, ond mae gan eich cymunedau yn y pen draw yr un anghenion yn union" (Rhanddeiliad, Cydlyniant Cymunedol)*. Un peth a oedd yn cael ei werthfawrogi o ran cyllid, oedd cydnabod pwysigrwydd gweithio mewn partneriaeth a chydnabod y trydydd sector: *"Byddwn i'n dweud bod yna rai pethau neis iawn yn dod allan o gomisiynu…canolbwyntio ar fwy o weithio mewn partneriaeth…ddim yn disgwyl i wasanaethau cyhoeddus arwain drwy'r amser, dwi'n meddwl bod llawer mwy o gydnabyddiaeth i'r trydydd sector nawr, sydd yn fy marn i yn wych mewn gwirionedd" (Rhanddeiliad, Cydlyniant Cymunedol)*.

Mynegwyd pryder ynghylch natur tymor byr y cyllid, ac y byddai hyn yn arwain at ddarparu gwasanaethau dros gyfnod cyfyngedig na fyddai'n ddigon i arwain at newid parhaus: *"Yn enwedig pan fyddwch yn gweithio gyda phlant ag ACEs neu oedolion ag ACEs, efallai na fydd deuddeg mis yn ddigon hir ar gyfer unrhyw fath o ddatblygiad hirdymor" (Rhanddeiliad, Medrwn Môn)*. Yn ogystal, gallai'r ffordd y cafodd gwasanaethau eu cynllunio olygu bod gwasanaethau'n rhy fyrdymor: *"Mae llawer o brosiectau…maen nhw'n cael cymorth am 8 wythnos, os ydych chi ar bwynt o argyfwng...dydi 8 wythnos byth yn ddigon hir" (Rhanddeiliad, Medrwn Môn)*. Teimlwyd y gallai cymryd gwasanaethau oddi wrth deuluoedd a oedd wedi dod yn ddibynnol arnynt fod yn niweidiol: *"Yn sydyn, rydych chi'n tynnu popeth rydych chi wedi'i adeiladu, y maen nhw wedi'i adeiladu i gynnal eu hunain ac eto'n ei dynnu oddi arnyn nhw sy'n debygol o fod yn waeth na bo'r peth erioed wedi digwydd yn y lle cyntaf" (Rhanddeiliad, Cydlyniant Cymunedol)*. Canfu rhanddeiliaid fod cymorth penagored yn gweithio'n well i deuluoedd a allai ddewis stopio a chael cymorth yn ôl yr angen: *"Gyda'n prosiect rhagnodi cymdeithasol…nid ydym yn rhoi terfyn amser arno. Rydyn ni'n gosod nodau iddyn nhw a phan maen nhw'n cyrraedd nod, os ydyn nhw am orffen, mae hynny'n iawn, os ydyn nhw am ddechrau un arall, byddwn yn mynd i'r llall" (Rhanddeiliad, Medrwn Môn)*.

"Mae llawer o brosiectau…maen nhw'n cael cymorth am 8 wythnos, os ydych chi ar bwynt o argyfwng...dydi 8 wythnos byth yn ddigon hir" (Rhanddeiliad, Medrwn Môn).

Roedd gan natur tymor byr y cyllid oblygiadau sylweddol i'r rhai sy'n gweithio o fewn sefydliadau: *"Nid ydym yn gwybod a ydym yn cael y cyllid hwnnw…cadw staff, mae'n anodd oherwydd, yn ddealladwy, nid yw llawer o bobl eisiau aros mewn diwydiant lle rydych yn llythrennol yn mynd o fis i fis gyda'ch contract" (Rhanddeiliad, Mind)*. Cafodd effaith natur tymor byr cyllid ar staff ei adleisio gan randdeiliad arall: *"Mae'n cymryd llawer i hyfforddi a sefydlu pobl yn iawn…gall gymryd tair neu bedair blynedd i sefydlu rhywun…ac o bosibl ni allwch gadw pobl pan fydd eich contractau'n dod i ben" (Rhanddeiliad, Homestart).* O ganlyniad, bydd natur y cyllid yn effeithio staff a chadw staff: *"Mae hynny'n ymwneud â'r staff a'u cadw,*

oherwydd yn y pen draw yr hyn a welwn yw, pan fyddwch chi'n cael staff da iawn, mae staff da iawn yn symud ymlaen…rwy'n meddwl ei bod yn bwysig iawn ein bod yn gallu ceisio cadw staff" (Rhanddeiliad, Barod).

"Mae hynny'n ymwneud â'r staff a'u cadw, oherwydd yn y pen draw yr hyn a welwn yw, pan fyddwch chi'n cael staff da iawn, mae staff da iawn yn symud ymlaen…rwy'n meddwl ei bod yn bwysig iawn ein bod yn gallu ceisio cadw staff" (Rhanddeiliad, Barod)

Nodwyd hefyd, lle mae staff yn gweithio i sefydliadau cymunedol yn hytrach na gwasanaethau statudol, efallai na fyddant yn cael eu hystyried yn yr un ffordd â'r rhai a gyflogir o fewn meysydd proffesiynol: *"Mae gennych chi rywun sy'n gweithio'n dda iawn gyda'r teulu ac yna maen nhw'n dod â'u pryderon, weithiau mae yna gwestiwn, dwi'n meddwl am ddilysrwydd y wybodaeth ... nid dyma ysgrifennu gweithiwr proffesiynol gyda chymwysterau allweddol" (Rhanddeiliad, Barod)*. Ategwyd hyn gan randdeiliad arall: *"Nid ydym yn wasanaeth statudol, felly nid yw ein lleisiau bob amser yn cael eu clywed" (Rhanddeiliad, Hafan Cymru)*. O ganlyniad, teimlwyd ei bod yn bwysig sicrhau bod gan yr holl weithwyr sgiliau priodol, a byddai hyn yn arwain at wasanaeth gwell: *"Rwy'n meddwl os gallwn uwchsgilio'r grŵp rheng flaen hwnnw a'u cadw ar lawr gwlad…byddai hynny'n cael effaith aruthrol ar y bobl hynny'n cael yr ymyriadau priodol i ddarparu gwasanaethau" (Rhanddeiliad, Barod)*. Fodd bynnag, ni theimlwyd bod yr hyfforddiant a gynigir bob amser yr hyn yr oedd ei angen a theimlwyd ei bod yn bwysig bod darparwyr gwasanaeth yn gallu amlinellu eu hanghenion hyfforddi: *"Dydych chi erioed wedi gofyn i mi…mae yna rywbeth am ofyn yn uniongyrchol i sefydliadau" (Rhanddeiliad, Homestart)*.

Yn ogystal â hyfforddiant, teimlai cyfranogwyr ei bod yn bwysig cefnogi llesiant staff; un ffordd o ddarparu cymorth oedd trwy oruchwyliaeth: *"Yr unig beth rydw i wedi'i godi gyda'r awdurdod lleol... yw'r diffyg cefnogaeth i oruchwylwyr, neu'r diffyg hyfforddiant mewn gwirionedd... mae goruchwyliaeth o ansawdd da ac o ansawdd uchel i staff a gwirfoddolwyr yn hynod o bwysig" (Rhanddeiliad, Homestart)*. Mae cymorth o'r fath yn arbennig o bwysig pan fydd staff a gwirfoddolwyr yn gweithio gyda phobl sydd wedi profi trawma: *"I staff sy'n cefnogi pobl gyda llawer o drawma…mae'n drawmatig. Dylai sefydliadau gael gwybod am drawma, oherwydd gall gael effaith negyddol" (Rhanddeiliad, Cartrefi Conwy)*. Cydnabuwyd bod angen amser a chymorth ar staff i fyfyrio: *"Mae staff sy'n ymwneud â hynny i gael amser i fyfyrio eu hunain…efallai eu bod yn clywed y straeon mwyaf dirdynnol…mae angen amser arnoch i brosesu hynny" (Rhanddeiliad, Ysgol Gynradd)*.

3.3 Ymgysylltu â phrosiectau cymunedol

O ran rhwystrau a all fodoli o ran sefydliadau cymunedol yn ymgysylltu â chyrff y llywodraeth, nodwyd iaith fel rheswm posibl: *"Am wn i weithiau, nid yw'r iaith mae Llywodraeth Cymru yn ei defnyddio… mewn gwirionedd yn iaith y bydden ni'n ei defnyddio ar lawr gwlad…weithiau dydy pethau ddim yn cael eu gosod ar y lefel iawn ac mae'r iaith sy'n cael ei defnyddio yn adlewyrchu hynny" (Rhanddeiliad, Homestart)*. Nodwyd hefyd bwysigrwydd cyfathrebu uniongyrchol â grwpiau cymunedol: *"Rwy'n meddwl ei fod yn mynd yn ôl at y math yna o gefnogaeth a'r berthynas honno â phobl, felly pe bai Llywodraeth Cymru… yn anfon e-bost ataf nad yw wedi'i deilwra o gwbl i mi ac rwy'n ei gael yn gyffredinol ac mae'n cael ei ddarllen gyda chipolwg brysiog ac yna ei gau i lawr" (Rhanddeiliad, Homestart).*

Nodwyd hefyd bod delio â phobl ag ACEs a thrawma yn heriol a bod angen cymorth ehangach: *"Mae'n anodd i bobl ar lawr gwlad, yn ymdrin ag achosion mor gymhleth, nid oes cymorth ar gael mewn gwirionedd…mae angen i rywun ddod ag ef at ei gilydd…mae'r pethau a all helpu yn sbectrwm enfawr" (Rhanddeiliad, Cartrefi Conwy)*. Teimlwyd hefyd ei bod yn bwysig bod sefydliadau cymunedol yn cydweithio ac yn cefnogi ei gilydd: "*Mae rôl i'r sefydliadau mwy o faint yn y sector gwirfoddol gefnogi eraill, mae angen llawer mwy o gydlyniant cymunedol, rhwydwaith cymunedol, lle gall sefydliadau llai ddod at ei gilydd, a chlywed beth sy'n digwydd a rhannu'r baich, sut ydyn ni cefnogi sefydliadau i ddod at ei gilydd. Mae arnom angen sector cryf iawn sy'n edrych ar sut rydym yn lliniaru yn erbyn ACEs" (Rhanddeiliad, Valleys Kids)*.

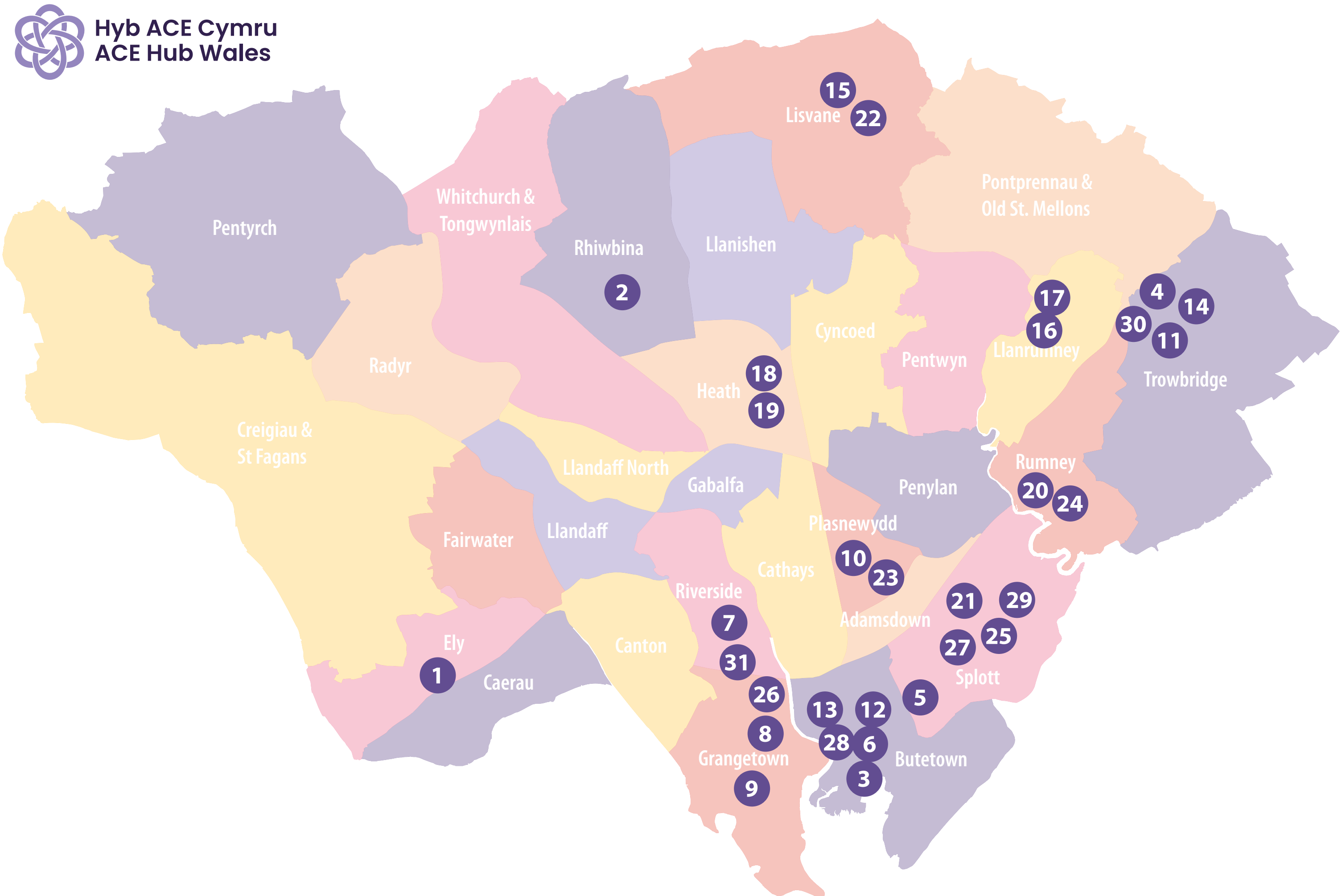
Mae rôl i'r sefydliadau mwy o faint yn y sector gwirfoddol gefnogi eraill, mae angen llawer mwy o gydlyniant cymunedol, rhwydwaith cymunedol, lle gall sefydliadau llai ddod at ei gilydd, a chlywed beth sy'n digwydd a rhannu'r baich, sut ydyn ni cefnogi sefydliadau i ddod at ei gilydd. Mae arnom angen sector cryf iawn sy'n edrych ar sut rydym yn lliniaru yn erbyn ACEs" (Rhanddeiliad, Valleys Kids)

Adran 4: Canfyddiadau - mapio prosiectau cymunedol: astudiaeth achos

Mae'r adran hon yn darparu mapiau manwl o brosiectau cymunedol mewn un ardal ddaearyddol. Y nod yw darparu gwybodaeth fanwl am y gwasanaethau a gynigir gan brosiectau cymunedol mewn un lleoliad er mwyn deall sut maent yn cyfuno i ddarparu ystod o wasanaethau i grwpiau cymunedol.

4.1 Map o brosiectau cymunedol: Caerdydd

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales



Tabl 2: Prosiectau Cymunedol, Caerdydd

	Prosiect	Lleoliad	Grwpiau cymunedol
1	**Gweithredu yng Nghaerau a Threlái**	Caerau a Threlái	Cymuned yng Nghaerau a Threlái
2	**Eglwys Gras Arabaidd**	Rhiwbeina	Arabeg gan gynnwys ffoaduriaid a cheiswyr lloches
3	**BAWSO**	Butetown	Grwpiau du a lleiafrifoedd ethnig
4	**Canolfan Beacon**	Llaneirwg	Cymuned leol
5	**Boomerang**	Sblot	Y Digartref
6	**Canolfan Gymunedol Butetown**	Butetown	Cymuned leol
7	**Neiniau a Theidiau yn Magu Wyrion (GRG)**	Heol y Gadeirlan	Teidiau a neiniau a gofalwyr sy'n berthnasau
8	**Grange Pavilion**	Grangetown	Cymuned leol
9	**Clwb Bechgyn a Merched Grangetown**	Grangetown	Pobl ifanc 11-25 oed yn Grangetown
10	**Growbaby**	Y Rhath	Teuluoedd â phlant dan pump oed
11	**Sipsiwn a Theithwyr Cymru**	Trowbridge	Cymuned Sipsiwn a Theithwyr
12	**Ymddiriedolaeth Menywod Hayaat, Butetown, Caerdydd**	Butetown	Menywod du ac ethnig leiafrifol
13	**Sefydliad Henna**	Butetown	Mwslimaidd a grwpiau ethnig lleiafrifol ehangach
14	**HOPE Llaneirwg/Pantri Llaneirwg**	Llaneirwg	Cymuned leol
15	**Sied Dynion Llys-faen**	Llys-faen	Dynion
16	**Clwb Bocsio Llanrhymni**	Llanrhymni	Clwb ffitrwydd plant a phobl ifanc
17	**Ymddiriedolaeth Gymunedol Neuadd Llanrhymni**	Llanrhymni	Cymuned leol
18	**Prosiect Gerddi Llwynfedw**	Heath	Cymuned leol
19	**Canolfan Gymunedol Maes Y Coed**	Heath	Cymuned leol
20	**Moss-Rose Cottage**	Tredelerch	Cymuned leol
21	**Canolfan Ffoaduriaid Oasis**	Sblot	Mewnfudwyr, ffoaduriaid a cheiswyr lloches
22	**Canolfan Gymunedol yr Hen Ysgol**	Llys-faen	Cymuned leol
23	**Rainbow of Hope**	Y Rhath	Digartref a difreintiedig gan gynnwys ceiswyr lloches a ffoaduriaid
24	**Fforwm Rhymni**	Tredelerch	Cymuned leol
25	**Seren in the Community**	Sblot	Plant a phobl ifanc yn Sblot, Tremorfa, Adamstown a'r Rhath (ardal STAR)
26	**Canolfan Datblygu Cymunedol De Glan yr Afon (SRCDC)**	Glan yr Afon	Cymuned leol
27	**Gwirfoddolwyr Cymunedol Sblot**	Heol Singleton	Cymuned leol
28	**Clwb Bocsio Amatur Tiger Bay**	Stryd Alice	Cymuned leol
29	**Pantri Cymunedol Tremorfa**	Tremorfa	Cymuned leol
30	**Pantri Trowbridge**	Trowbridge	Cymuned leol
31	**Women Connect First**	Glan yr Afon / Butetown / Y Rhath	Menywod du ac ethnig leiafrifol

4.2 Prosiectau cymunedol yng Nghaerdydd: gwasanaethau a ddarperir

1 Gweithredu yng Nghaerau a Threlái

https://www.aceplace.org/

Mae Gweithredu yng Nghaerau a Threlái yn elusen a ddatblygwyd yn y gymuned sy'n eiddo i drigolion Trelái a Chaerau yng Ngorllewin Caerdydd a nhw sy'n ei rhedeg. Fe'i sefydlwyd i ddatblygu a chyflwyno ystod o wahanol brosiectau a gweithgareddau i adfywio a gwella cymunedau Trelái a Chaerau gan gynnwys: cynllun credyd amser sy'n adeiladu ac yn tanategu cyfranogiad lleol; cymorth mewn argyfwng i'r rhai sy'n profi tlodi; hyfforddiant a chymorth i'r di-waith; gweithgareddau iechyd a llesiant a arweinir gan y gymuned; gweithgareddau celfyddydol/treftadaeth a datblygu menter gymdeithasol.

2 Eglwys Gras Arabaidd

Nod yr Eglwys Gras Arabaidd yw cefnogi pobl Arabaidd ar draws Caerdydd gan gynnwys ffoaduriaid a cheiswyr lloches. Yn ogystal â chyfarfod ddwywaith y mis, mae'n darparu allgymorth a chymorth o ran trafnidiaeth, cyfieithu ar gyfer apwyntiadau, yn enwedig apwyntiadau iechyd a deintyddol, a chreu cysylltiadau â phobl sy'n gallu cynorthwyo. Maent hefyd yn cynorthwyo gyda mynediad i gwrs coleg ac yn trefnu a dosbarthu parseli bwyd.

3 Bawso

https://bawso.org.uk/

Mae Bawso wedi ymrwymo i ddarparu cyngor, gwasanaethau a chymorth i unigolion du a lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru sy'n cael eu heffeithio gan gamdriniaeth, trais a chamfanteisio. Mae Bawso yn ymroddedig i atal, amddiffyn, a gwasanaethau cymorth i'r rhai mwyaf agored i niwed ac mae'n darparu ystod o wasanaethau, cyngor a chymorth ar feysydd gan gynnwys llety, cymuned ac allgymorth, plant a phobl ifanc, caethwasiaeth fodern, ymyriadau therapiwtig, ymgysylltu cymunedol, gwasanaethau cyfieithu ar y pryd a gwasanaethau hyfforddi. Mae gwasanaethau'n cynnwys cyngor a gwybodaeth; darpariaeth lloches; plant a phobl ifanc; cefnogaeth symudol; prosiect eiriolaeth gymunedol; arbenigwr du a lleiafrifoedd ethnig; cefnogaeth i ddioddefwyr mudol; lloches a ffoadur ac allgymorth.

4 Canolfan Beacon

https://www.beaconcentre.org.uk/

Mae Canolfan Beacon yng nghanol Llaneirwg yn Nwyrain Caerdydd. Ynghyd â thrigolion lleol a phartneriaid, mae'n darparu mannau, gweithgareddau a gwasanaethau sy'n helpu pobl i oresgyn heriau bywyd a dod o hyd i gyfleoedd newydd ar gyfer newid cadarnhaol.

5 Boomerang

https://www.boomerangcardiff.org.uk/

Mae Boomerang Caerdydd yn sefydliad elusennol sy'n canolbwyntio ar anghenion y gymuned ledled Caerdydd, a'i nod yw helpu a chefnogi pobl a theuluoedd, gan weithio i hyrwyddo, bod o fudd a grymuso trigolion Caerdydd mewn ymdrech gyffredin i wella safonau byw. Gan ddechrau fel sefydliad digartrefedd/tlodi, mae Boomerang Caerdydd bellach yn mynd i'r afael â digartrefedd/atal digartrefedd; tlodi, tlodi mewn gwaith/amodau byw critigol; ymgysylltu cymunedol/addysg; ynysu cymdeithasol/unigrwydd.

6 Canolfan Gymunedol Butetown

https://butetowncommunitycentre.mystrikingly.com/

Mae Canolfan Gymunedol Butetown yng nghanol Caerdydd yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau, dosbarthiadau a gweithgareddau a digwyddiadau cymdeithasol. Mae'r ganolfan gymunedol yn cynnwys caffi cymunedol ac yn cynnig addysg oedolion.

7 Neiniau a Theidiau yn Magu Wyrion (GRG)

http://www.grgcaerdydd.co.uk/

Mae Neiniau a Theidiau yn Magu Wyrion (GRG) Caerdydd yn grŵp cymorth wedi'i leoli yng Nghaerdydd ar gyfer neiniau a theidiau a gofalwyr sy'n berthnasau sy'n gofalu am blentyn yn amser llawn. Mae gofal gan berthnasau yn drefniant lle mae plant yn byw gyda pherthynas neu ffrind agos yn hytrach na'u rhieni biolegol. Mae GRG yn cynnig cyfle i neiniau a theidiau a gofalwyr sy'n berthnasau gwrdd ag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg, gan gynnig cymorth emosiynol ac ymarferol, mynediad at wybodaeth a chyngor o ran hawliau, opsiynau cyfreithiol a hawliau ariannol, help i baratoi ar gyfer cyfarfod neu asesiadau a rhyngweithio â gweithwyr proffesiynol.

8 Grange Pavilion

https://grangepavilion.wales/

Adeiladwyd canolfan gymunedol Grange Pavilion i ddarparu man hygyrch a chynhwysol dan do ac awyr agored i breswylwyr i gefnogi prosiectau a arweinir gan y gymuned yn Grangetown. Mae Grange Pafiliwn yn darparu cyfleusterau cyhoeddus, tair ystafell fawr i'w llogi, caffi, gofod swyddfa, desgiau poeth a gardd sy'n cynnwys pum pwll dŵr glaw, dôl blodau gwyllt, gardd gwenyn mêl, rhandir cymunedol a lawnt ar gyfer chwarae, ymarfer corff a phicnigau.

9 Clwb Bechgyn a Merched Grangetown

https://www.facebook.com/groups/525521297865166/

Mae Clwb Bechgyn a Merched Grangetown yn glwb ieuenctid ar gyfer pobl ifanc 11-25 oed; mae ganddo bwll, tennis bwrdd, 'play station', stiwdio recordio a chyn bo hir bydd yn cynnig amrywiaeth o gymwysterau.

10 Growbaby

https://www.vineyardcardiff.org/growbaby/

Mae Growbaby yn darparu cymuned groesawgar i deuluoedd a'u plant. Ers 2017, maent wedi bod yn cynnal bore coffi 'Aros a Chwarae' wythnosol i rieni a'u plant ac yn darparu dillad ac offer babanod newydd ac ail-law o ansawdd da i blant (hyd at pump oed), yn rhad ac am ddim i unrhyw un sydd ei angen.

11 Sipsiwn a Theithwyr Cymru

https://gtwales.org.uk/core-work/

Mae Sipsiwn a Theithwyr Cymru yn darparu cyngor a chymorth i Sipsiwn a Theithwyr ynghylch llety, digartrefedd, budd-daliadau lles, adolygiadau ac apeliadau, iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a gwahaniaethu ar sail hil. Wrth wraidd pob gwasanaeth mae ffocws ar herio gwahaniaethu a hyrwyddo diwylliant cynhwysol a chadarnhaol. Y nod strategol yw gwneud yn siŵr eu bod, drwy herio gwahaniaethu a stereoteipiau, yn ymgysylltu'n well â'r gymuned ehangach a'u bod yn cael mwy o fynediad at wasanaethau cyhoeddus.

12 Ymddiriedolaeth Menywod Hayaat, Butetown, Caerdydd

http://www.hayaatwomentrust.org/

Mae Ymddiriedolaeth Menywod Hayaat yn elusen a arweinir gan fenywod, a ffurfiwyd yng Nghaerdydd i gefnogi a grymuso pobl lai breintiedig mewn cymunedau yng Nghymru a gwledydd Affrica Is-Sahara. Mae'n cynnig ystod o wasanaethau gwahanol i helpu teuluoedd difreintiedig allan o dlodi, yn enwedig menywod du a lleiafrifoedd ethnig sy'n ei chael hi'n anodd cael mynediad at wasanaethau prif ffrwd oherwydd rhwystrau diwylliannol ac ieithyddol. Mae Ymddiriedolaeth Menywod Hayaat yn cynnig "Eiriolaeth heb Rwystrau" i gynorthwyo menywod gyda materion yn ymwneud ag iechyd, lles a budd-daliadau, gofal cymdeithasol, a materion addysgol.

13 Sefydliad Henna

https://www.facebook.com/hennafoundation/

Mae Sefydliad Henna wedi ymrwymo i gryfhau teuluoedd o fewn grwpiau Mwslimaidd a lleiafrifoedd ethnig ehangach yn y gymuned. Yn enwedig anghenion menywod, pobl ifanc a phlant drwy gefnogi ymgysylltiad cadarnhaol rhwng defnyddwyr gwasanaethau ac adrannau'r llywodraeth, asiantaethau'r sector statudol a gwirfoddol a'r gymdeithas sifil ehangach. Mae gwaith sylweddol yn ymwneud â gwaith achos Trais yn erbyn Menywod (VAW) cymhleth; cefnogi dioddefwyr yr hyn a elwir yn Gam-drin ar Sail Anrhydedd (HBA), cam-drin a throseddau, gan gynnwys achosion o briodasau dan orfod a gwragedd a phlant gadawedig.

14 HOPE Llaneirwg/Pantri Llaneirwg

https://www.hopetrustcardiff.org/about/

Nod Ymddiriedolaeth HOPE Caerdydd yw hybu cynhwysiant cymdeithasol yng Nghaerdydd a hybu iechyd meddwl a llesiant pobl sy'n byw yn Ne Cymru sy'n dioddef o iselder, profedigaeth, colled neu argyfyngau sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd, trwy ddarparu cwnsela gwirfoddol, addysg a chefnogaeth. Hope yw'r sefydliad ambarél ar gyfer tri phrosiect: Hope Llaneirwg; Canolfan Tavs; a The Junction. Hefyd, Pantri Llaneirwg, sef pantri bwyd a arweinir gan aelodau.

15 Sied Dynion Llys-faen

https://www.facebook.com/LisvaneMensShed/

Mae Sied Dynion Llys-faen yn sefydliad cymunedol, anfasnachol, di-elw a sefydlwyd yn 2021 yn dilyn Covid-19. Y nod yw hybu iechyd a llesiant dynion lleol, gan ddarparu gweithgareddau, cyfeillgarwch a rhyngweithio cymdeithasol, i frwydro yn erbyn unigedd, unigrwydd ac iselder. Y nod yw symud ymlaen i safle a fydd yn cefnogi gweithdy bach ar gyfer gweithgareddau, gan gynnwys hobïau, crefft, gwaith coed; lle i gwrdd a siarad, yfed te, adrodd straeon a chwerthin.

16 Clwb Bocsio Llanrhymni

https://www.facebook.com/phoenixabcllanrumney/

Mae Clwb Bocsio Llanrhymni yn gampfa focsio amatur yn y gymuned yn Llanrhymni yng Nghaerdydd, yn cynnig dosbarthiadau bocsio i blant, pobl ifanc ac oedolion. Mewn campfa focsio bwrpasol maent yn cynnal tri dosbarth y noson: dosbarthiadau i blant 6-9 oed, dosbarthiadau i bobl ifanc 10-16 oed, dosbarth henoed a dosbarth merched yn unig. Maent yn cynnig bocsio amatur yn ogystal â bocsio at ddibenion ffitrwydd.

17 Ymddiriedolaeth Gymunedol Neuadd Llanrhymni

https://www.llanrumneyhall.org/

Mae Ymddiriedolaeth Gymunedol Neuadd Llanrhymni yn ymddiriedolaeth a arweinir gan y gymuned a sefydlwyd i lywio adfywiad Neuadd Llanrhymni. Y ffocws yw darparu canolbwynt cymunedol, mae hyn yn cynnwys Pantri Neuadd Llanrhymni, gwasanaeth cyfleuster bwyd sy'n darparu nwyddau bwyd a nwyddau cartref cymorthdaledig i'r gymuned leol; Clwb Garddio; Clwb Cinio i Bobl Dros 50; rhentu ystafelloedd ar gyfer grwpiau lleol a busnesau; a chyrsiau addysgol mewn partneriaeth â Choleg Caerdydd a'r Fro.

18 Prosiect Gerddi Llwynfedw

https://www.facebook.com/Friends-of-Llwynfedw-Gardens-213693119378665/

Mae Prosiect Gerddi Llwynfedw yn grŵp cymunedol sy'n cael ei redeg gan wirfoddolwyr. Mae'r Parc yn werddon yng nghanol ardal breswyl ac mae'r Pafiliwn yn lleoliad cynyddol bwysig i'r gymuned leol. Maent wedi gwneud gwelliannau i'r adeilad a'r ardal gyfagos, a'u nod yw gwarchod a gwella Gerddi Llwynfedw fel lle o ryddid, adloniant a mwynhad er budd hirdymor pob rhan o'r gymuned.

19 Canolfan Gymunedol Maes Y Coed

https://www.myc.cymru/

Mae Canolfan Gymunedol Maes y Coed yn ganolfan gymunedol sy'n cael ei rhedeg gan wirfoddolwyr sy'n darparu adnodd cymunedol amlbwrpas sy'n darparu ystod eang o wasanaethau, gweithgareddau a mannau cyfarfod i bobl o bob oed a chefndir.

20 Moss-Rose Cottage

https://mossrosecottage.co.uk/

Mae Moss-Rose Cottage yn darparu amgylchedd lle gall pobl o oedran gweithio sydd â rhwystrau 'anweledig' megis anafiadau i'r ymennydd, COVID hir, problemau iechyd meddwl lefel isel a chyflyrau cronig eraill gael mynediad at adnoddau, cymorth a strategaethau i wella eu hunan-barch a gwella eu cyfleoedd cyflogaeth. Mae'n darparu lleoliad a fydd yn gwella llesiant a rennir y gymuned ehangach trwy greu cysylltiadau a pherthnasoedd sydd o fudd i'r ddwy ochr.

21 Canolfan Ffoaduriaid Oasis

https://www.oasiscardiff.org/

Nod Canolfan Ffoaduriaid Oasis yw helpu ffoaduriaid a cheiswyr lloches i integreiddio o fewn eu cymuned leol. Mae'n darparu cefnogaeth i 100-150 o ymwelwyr bob dydd gan gynnwys pobl o Iran, Irac, Afghanistan, Swdan, El Salvador, ac Arfordir Ifori. Mae'r ganolfan yn agored i ffoaduriaid a cheiswyr lloches ac mae'n cynnal sesiynau a grwpiau ar gyfer menywod yn unig, dosbarthiadau celf, dosbarthiadau iaith Saesneg, sesiynau chwaraeon, sesiynau cynghori dyddiol, fforymau eiriolaeth, sesiynau ymlacio, a darperir cinio am ddim bob diwrnod o'r wythnos. Y tu allan i'r ganolfan, maent yn trefnu teithiau diwylliannol a chwaraeon rheolaidd o amgylch Cymru o ymweliadau ag amgueddfeydd ac orielau celf i weithgareddau chwaraeon tîm a heriau mynydd-dir. Mae Oasis hefyd yn cynnal digwyddiadau cymunedol rheolaidd gan gynnwys clwb swper cartref.

22 Canolfan Gymunedol yr Hen Ysgol https://lisvanecommunity.org.uk/old-school-community-centre/

Bydd adeilad newydd, sydd i agor yn 2022, yn gartref i Lyfrgell Gymunedol, ardal gaffi, dwy ystafell gyfarfod a phrif neuadd. Bydd y cyfleusterau newydd yn galluogi ffocws ar anghenion y gymuned o ran mynd i'r afael ag unigrwydd, cynhwysiant cymdeithasol, ffitrwydd, creadigrwydd ac anghenion addysgol o fewn lleoliad bywiog a chroesawgar sydd yn ganolog iawn i fywyd y pentref.

23 Rainbow of Hope, Y Rhath, Caerdydd http://www.rainbowofhope.co.uk/

Mae Rainbow of Hope yn estyn allan at bobl ddigartref a difreintiedig gan gynnwys ceiswyr lloches a ffoaduriaid. Eu cenhadaeth yw lleddfu tlodi a thrallod trwy ddarparu neu gynorthwyo i ddarparu bwyd, lloches, dillad a grantiau arian a hefyd trwy gynnig cefnogaeth a chyngor. Mae canolfan galw heibio ar agor pump diwrnod yr wythnos ac yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau gan gynnwys cinio am ddim bob dydd, te a choffi am ddim, grŵp merched, grŵp dynion, Grŵp Astudio'r Beibl wythnosol, dosbarthiadau Saesneg, grŵp ceiswyr lloches, trin gwallt wythnosol am ddim, celf a chrefft, grŵp disgyblion a phryd cymrodoriaeth. Mae hefyd yn darparu dosbarthu cawl bob nos.

24 Fforwm Rhymni https://www.facebook.com/rumneyforum/

Mae Fforwm Rhymni yn elusen leol sy'n cael ei rhedeg gan y gymuned ac ar ei chyfer. Mae ganddynt ddetholiad mawr o eitemau gwisg ysgol, dillad, eitemau cartref a phantri ar gyfer bagiau bwyd sylfaenol brys. Mae ganddyn nhw hefyd adran siop elusen fach gydag amrywiaeth eang o eitemau ail-law, ac maen nhw'n cynnal grwpiau bach a digwyddiadau ar gyfer y gymuned trwy gydol y flwyddyn. Bob wythnos maent yn cyflenwi gwerth tua wythnos o siopa (pedwar bag siopa) am gyfraniad o £7, i deuluoedd mewn angen ar draws yr ardal.

25 Seren in the Community https://www.facebook.com/sereninthecommunity

Mae Seren in the Community yn elusen sy'n cefnogi teuluoedd, plant a phobl ifanc, a'r gymuned ehangach yn ardal Sblot, Tremorfa, Adamstown a'r Rhath (STAR). Wedi'i sefydlu yn 2016, y nod yw bod pawb yn cael mynediad cyfartal i gyfleoedd, iechyd da a llesiant. Mae gwasanaethau'n cael eu harwain gan anghenion y gymuned a'u bwriad yw creu newid cadarnhaol trwy gydweithio â phartneriaid lleol i greu cyfleusterau cynaliadwy a chreu amgylcheddau cynhwysol i rymuso a darparu cyfleoedd i bawb gyrraedd eu llawn botensial.

26 Canolfan Datblygu Cymunedol De Glan yr Afon (SRCDC) https://www.srcdc.org.uk/

Mae SRCDC yn elusen a sefydlwyd i fod o fudd i gymunedau Glan-yr-afon, Treganna a Grangetown. Mae'r ffocws ar les meddyliol, corfforol, diwylliannol a chymdeithasol yn ogystal â lleddfu tlodi. Mae SRCDC yn cynnig cynllun pantri cymunedol, prosiect bwyd cymunedol, grwpiau rhieni a phlant bach, clwb ieuenctid, darllen ac ysgrifennu, Saesneg i Siaradwyr Ieithoedd Eraill (ESOL) ac ystafell gyfrifiaduron.

27 Gwirfoddolwyr Cymunedol Sblot

https://splottcommunityvolunteers.co.uk/

Mae Gwirfoddolwyr Cymunedol Sblot yn darparu clwb brecwast yn ogystal â bag o fwyd am ddim i bobl sy'n profi tlodi bwyd fynd adref gyda nhw. Mae Clwb Brecwast yn rhoi cyfle i adeiladu rhwydweithiau cymdeithasol ac yn galluogi pobl o wahanol ddiwylliannau a chefndiroedd, na fyddent efallai'n cyfarfod fel arall, i ddod at ei gilydd a ffurfio cysylltiadau a chyfeillgarwch cadarn, gan gryfhau'r gymuned y maent yn byw ynddi a chael effaith gadarnhaol barhaus. Mae'r grŵp hefyd yn rhoi mynediad i gyngor, gweithgareddau, addysg a chyfleoedd gwirfoddoli. Codir arian trwy baentio wynebau, gwerthiannau pen bwrdd a digwyddiadau tymhorol i blant.

28 Clwb Bocsio Amatur Tiger Bay

https://tigerbayabc.com/

Sefydlwyd Clwb Bocsio Amatur Tiger Bay yn wreiddiol ym 1984. Yr uchelgais yw creu lle i hyfforddi ac ysbrydoli pobl ifanc ac i'r gymuned gyfan hyfforddi. Mae digwyddiadau diweddar yn cynnwys Gweithdy Tech i ddysgu ieuenctid y gymuned sut i ddefnyddio tabledi a sut i wneud y gorau o'r dechnoleg ddefnyddiol. Mae'r clwb hefyd yn croesawu ymweliadau gan ddisgyblion ysgolion cynradd lleol ac yn ystod y pandemig, darparwyd bwyd a diod i bobl agored i niwed.

29 Pantri Cymunedol Tremorfa

https://www.facebook.com/tremorfapantry/

Pantri cymunedol sy'n cael ei redeg gan aelodau'r gymuned i rannu bwyd ac offer ymolchi. Yn 2021 fe wnaethant rannu 35 tunnell o fwyd a datblygu clybiau crosio a chlybiau cinio.

30 Pantri Trowbridge

https://www.facebook.com/ylptrowbridge/

Mae Pantri Trowbridge yn ymuno â rhwydwaith o siopau bwyd cymunedol, gan helpu i greu ateb cynaliadwy a hirdymor i dlodi bwyd a helpu pobl i arbed arian ar eu biliau bwyd. Am danysgrifiad wythnosol bach o £5, mae aelodau'r pantri yn cael mynediad at nwyddau, gan gynnwys ffrwythau a llysiau ffres a ffefrynnau cwpwrdd bwyd.

31 Women Connect First

https://womenconnectfirst.org.uk/

Mae Women Connect First yn targedu menywod du a lleiafrifoedd ethnig difreintiedig, ynysig ac ymylol sy'n profi haenau lluosog o amddifadedd, gwahaniaethu ac allgáu wrth gael mynediad at wasanaethau a chyflogaeth. Mae'n cynnig ystod o wasanaethau gan gynnwys cyngor, eiriolaeth, cwnsela, ac ystod eang o raglenni hyfforddi a chyfleoedd gwirfoddoli. Y genhadaeth yw grymuso menywod a gwella eu bywydau trwy gynnig gwasanaethau cyfannol mewn gofod diogel a sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed ledled Cymru er mwyn gwella polisi ac ymarfer i ymateb i'w hanghenion.

Adran 5: Canfyddiadau - buddiolwyr gwasanaethau

Cynhaliwyd tri grŵp ffocws wyneb yn wyneb i archwilio profiadau buddiolwyr prosiectau cymunedol ac effaith y gwasanaethau a ddarperir. Roedd y prosiectau yn cynnwys:

- Grŵp Menywod, Bae Colwyn
- Ymddiriedolaeth Merched Hayaat, Caerdydd
- Valleys Kids, Rhondda Cynon Taf

5.1 Grŵp Menywod Iach, Bae Colwyn

Dechreuodd Grŵp Menywod Iach pan gwblhaodd tenantiaid Cartrefi Conwy gwrs celf. Roedd y gwaith celf a gynhyrchwyd wedi ffurfio arddangosfa (Ffigurau 2 a 3). Parhaodd y grŵp i gyfarfod, gan ffurfio grŵp cymorth i aelodau. Mae aelodau'r grŵp yn ymgymryd ag ystod o weithgareddau gan gynnwys myfyrdod, crefftau, pobi a cherdded. Mae'r grŵp yn agored i bob merch ac yn darparu man diogel i aelodau drafod profiadau. Nododd aelodau'r grŵp pa mor bwysig oedd y grŵp iddynt: ***"Rwy'n ei fwynhau'n fawr, gweld pobl ... cael hwyl"***. Nododd aelod arall: ***"Rydyn ni'n edrych ymlaen at gwrdd bob wythnos"***. Teimlai'r aelodau mai un o gryfderau allweddol y grŵp oedd y natur gefnogol: ***"Rwy'n meddwl ei fod oherwydd ein bod ni i gyd yn cefnogi'n gilydd"***. Roedd y grŵp yn agored ac yn gyfeillgar i bawb oedd eisiau ymuno: ***"Does dim cliques, does gan neb agenda".***

"Rwy'n ei fwynhau'n fawr, gweld pobl ... cael hwyl"

Yn ogystal, ystyriwyd bod y grŵp yn fan diogel, lle gallai aelodau rannu cymaint neu gyn lleied o wybodaeth ag y dymunant: ***"Yr hyn sy'n hyfryd yw bod (Enw) wedi mynd ar ei chyflymder ei hun, o ddweud wrth bobl, nad oes neb erioed wedi gofyn unrhyw gwestiynau ac rwy'n meddwl mai dyna yw pwrpas y grŵp hwn, mae hwn yn ofod cysegredig, felly pan oedd yn barod i ddweud"***. Roedd aelodau eraill yn cydnabod y gallai'r sgyrsiau hyn fod yn anodd gan nodi pa mor anodd y gallai fod i rannu profiadau anodd: ***"Roeddwn i'n eitha balch … iddi hi ymddiried ynom ni".***

Ystyriwyd bod myfyrdod yn allweddol wrth fynd i'r afael â thrawma: ***"Rydym yn myfyrio ddwywaith yr wythnos ac mae hynny wedi bod yn allweddol, nid yw hynny wedi newid. Mae llawer ohonom, yn ein bywydau, wedi cael trawma"***. Ystyriwyd bod mynd i'r afael â'r trawma a brofwyd yn allweddol ar gyfer iachâd: ***"Dyma'r unig beth buddiol i wella, dwi'n meddwl eich bod chi'n aros yn sownd, pe na bai gennych chi'r gofod hwn, byddwn i'n sownd yn y cylch hwnnw o hunan-ddinistrio"***. Cyflawnodd y grŵp amrywiaeth o weithgareddau, gan gynnwys cynllunio teithiau gyda'i gilydd, gwaith celf pellach a chynghori; fodd bynnag, roedden nhw'n aml yn cyfarfod ac yn sgwrsio: ***"Weithiau dydyn ni ddim eisiau gwneud dim byd, dim ond eistedd yma ac ymlacio"***.

"Rydym yn myfyrio ddwywaith yr wythnos ac mae hynny wedi bod yn allweddol, nid yw hynny wedi newid. Mae llawer ohonom, yn ein bywydau, wedi cael trawma"

Ffigur: Arddangosfa Gelf 1

Ffigur: Arddangosfa Gelf 2

5.2 Valleys Kids, Rhondda Cynon Taf

Mae Valleys Kids yn darparu ystod o weithgareddau gan gynnwys celf, chwarae, addysg, a gwaith ieuenctid i gefnogi plant, pobl ifanc a theuluoedd. Nod Valleys Kids yw rhyddhau potensial o fewn cymunedau i wrthweithio effeithiau amddifadedd cymdeithasol a galluogi plant a phobl ifanc i dyfu a datblygu trwy chwarae, addysg, hamdden a gweithgareddau creadigol.

Nododd y cyfranogwyr fod Valleys Kids yn darparu ystod o gyrsiau yn ymwneud â sgiliau magu plant: ***"Rhieni hyderus, plant hyderus. Roedd yn gwrs chwe wythnos, maen nhw'n gweithio gyda'r rhieni… mae ganddyn nhw ddau dîm gwahanol, un i blant ac un i rieni"***. Nodwyd bod y cymorth hwn wedi cael effaith ar rieni a'u plant: ***"Doedd gan fy hynaf ddim hyder o gwbl, ond nawr mae wedi cael ei le ei hun, mae ganddo swydd amser llawn; mae'n gwneud yn dda iddo'i hun"***. Teimlai rhieni hefyd fod mynychu cyrsiau wedi cynyddu eu hyder: ***"Rwy'n meddwl ei fod wedi helpu fy hyder hefyd, i fod yn rhiant"***. Hefyd, gwerthfawrogwyd cymorth ymarferol arall y mae Valleys Kids yn ei ddarparu megis y banc bwyd: ***"Rydw i wedi cael banc bwyd o'r blaen ac amser y Nadolig, maen nhw wedi fi helpu i"***.

Nodwyd bod cymorth yn barhaus, yn aml dros gyfnod o flynyddoedd lawer ac mewn sawl ffurf wahanol: ***"Maen nhw yma i chi bob amser, does dim ots os ydych chi ar y cwrs neu ddim ar gwrs. Gallwch chi bob amser ffonio…ni fyddant yn eich troi i ffwrdd o'u gwasanaethau...maen nhw bob amser yno"***. Yn ogystal, roedd rhieni'n teimlo bod eu hanghenion hwy fel eu teulu yn newid wrth i blant heneiddio, roedd cyfle o hyd i gael cymorth i fynd i'r afael â phroblemau wrth iddynt godi: ***"Dw i wedi gwneud pos rhieni o'r blaen, ond po hynaf maen nhw'n mynd, maen nhw'n newid, felly weithiau'n gwneud y pos eto, mae'n syniadau gwahanol, mae'n syndod beth rydych chi'n ei godi"***.

"Maen nhw yma i chi bob amser, does dim ots os ydych chi ar y cwrs neu ddim ar gwrs. Gallwch chi bob amser ffonio…ni fyddant yn eich troi i ffwrdd o'u gwasanaethau...maen nhw bob amser yno".

Roedd gwahanol fathau o gefnogaeth, yn ogystal â chyrsiau strwythuredig, mae Valleys Kids yn rhoi cyfle i gwrdd â rhieni eraill dim ond i sgwrsio, roedd hyn yn cael ei werthfawrogi, o ran amser i ymlacio ond hefyd fel cyfle i ddysgu gan rieni eraill.: ***"Efallai bydd (Enw) ddweud rhywbeth, mae hynny'n syniad, gallwn i wneud hynny gyda fy machgen i ... felly rydych chi'n cael adborth gan bawb arall, rhieni eraill yn ogystal â gweithwyr proffesiynol"***. Yn ogystal, nodwyd bod amser sgwrsio gyda rhieni eraill yn amser 'fi': ***"Mae'n braf cyfarfod, cymdeithasu. Rydyn ni wedi bod ar gyrsiau eraill, ac rydyn ni wedi taro ar ein gilydd flynyddoedd ar wahân, mae'n braf cyfarfod, yn ddefnyddiol iawn"***.

"Mae'n braf cyfarfod, cymdeithasu. Rydyn ni wedi bod ar gyrsiau eraill, ac rydyn ni wedi taro ar ein gilydd flynyddoedd ar wahân, mae'n braf cyfarfod, yn ddefnyddiol iawn"

Fodd bynnag, nododd rhieni y byddent yn croesawu gwasanaethau eraill, yn enwedig sgiliau arbenigol: ***"Rhywbeth i fy mab fod yn fwy annibynnol…mae angen iddo ddysgu sgiliau bywyd"*** a chyfeiriwyd hefyd at gwrs ar gyfer pobl yn eu harddegau hŷn. Roedd rhieni hefyd yn gwerthfawrogi cyfleoedd i'w plant gymryd rhan mewn gweithgareddau allgyrsiol er, os oedd tâl neu ffi, roedd hyn yn rhwystr i rieni: "***Mae fy merch yn mynd i weithdy addurno capiau pêl fas, ac mae hynny am ddim***". Roedd Valleys Kids hefyd yn ffynhonnell wybodaeth ar gyfer gweithgareddau a gwasanaethau eraill: ***"Mae Valleys Kids yn anhygoel ac os nad ydych chi'n gwybod ble i fynd, byddan nhw'n dweud wrthych chi"***.

5.3 Ymddiriedolaeth Menywod Hayaat, Caerdydd

Darparodd Ymddiriedolaeth Menywod Hayaat (gweler adran 4.2 am ddisgrifiad o'r gwasanaethau) wasanaethau mewn ymateb i effaith y cyfnod clo, yn enwedig yr unigedd a deimlir gan bobl ifanc, un enghraifft yw prosiect Young Queens: ***"Mae hynny ar gyfer merched ifanc, yn eu helpu i fynegi eu hunain"***. Gwnaethant hyn trwy luniadu, barddoniaeth a drama a'r nod oedd magu hyder a hunan-barch a hefyd rhoi ymdeimlad o hunaniaeth iddynt, o fewn diwylliant Somalïaidd a diwylliant Cymreig. Yn ogystal, cyflogodd Hayaat diwtoriaid i ddarparu hyfforddiant ychwanegol mewn pynciau allweddol i fynd i'r afael â cholli ysgol

oherwydd y pandemig, fodd bynnag rhwystr oedd nad oedd gan lawer o'r plant liniaduron: ***"Doedd gan lawer o'r plant ddim gliniaduron, dwi'n meddwl bod y cyfnod clo beth bynnag wedi dangos llawer o dlodi mewn technoleg yn yr ardaloedd hyn"***.

Mae Ymddiriedolaeth Menywod Hayaat yn darparu amrywiaeth o wasanaethau i fenywod, gan gynnwys y rheini a oedd wedi cyrraedd Cymru yn ddiweddar; ***"Doedden ni ddim yn gwybod dim am Brydain na sut mae'r system yn gweithio"*** (cyfieithwyd). Roedd Hayaat yn gallu darparu cymorth o ran cael mynediad at wasanaethau a sicrhau lle mewn ysgolion i blant. Mae Hayaat hefyd yn cynnig cymorth i rieni sydd â phlentyn ag anabledd, gan ddarparu gwybodaeth ac eiriolaeth ynghylch materion fel datganiadau yn ogystal â chyflogi gweithwyr proffesiynol i egluro a thrafod anghenion. Ystyriwyd bod diffyg cymorth i blant ag anghenion arbennig, ac mewn rhai achosion, roedd gwahaniaethu yn sail i hyn: ***"Mae yna blant sydd ddim yn cael datganiad oherwydd mae'r ysgol yn eu gweld nhw'n blentyn ethnig sy'n camymddwyn yn hytrach na bod gan y plentyn yma broblem mewn gwirionedd"***.

> *"Doedden ni ddim yn gwybod dim am Brydain na sut mae'r system yn gweithio"*

Nodwyd y profiad o wahaniaethu ar draws gwasanaethau eraill gan gynnwys gofal iechyd a bydwreigiaeth lle teimlwyd nad oedd gwahaniaethau diwylliannol yn cael eu hystyried. Un enghraifft a roddwyd oedd y disgwyliad i fwydo ar y fron ar y ward lle'r oedd ymwelydd gwrywaidd yn bresennol. Teimlwyd bod angen hyfforddiant diwylliannol ar gyfer staff iechyd, a gwaethygwyd hyn gan ddiffyg gweithwyr iechyd proffesiynol o grwpiau du a lleiafrifoedd ethnig: ***"Does dim llawer o bobl o fewn iechyd meddwl sy'n edrych fel ni, sy'n gallu siarad, sy'n gallu esbonio beth sy'n digwydd…o fewn seicolegwyr clinigol, mae un o bob wyth yn lleiafrif ethnig"***.

> *"Does dim llawer o bobl o fewn iechyd meddwl sy'n edrych fel ni, sy'n gallu siarad, sy'n gallu esbonio beth sy'n digwydd…o fewn seicolegwyr clinigol, mae un o bob wyth yn lleiafrif ethnig"*

Enghraifft arall o wahaniaethu o fewn y gymuned oedd ym maes cyflogaeth: ***"Rydw i'n teimlo nad oes digon o ethnigrwydd mewn rhai swyddi penodol ... rydw i wedi gwneud cais am 30 o swyddi mewn mis a doeddwn i byth yn arfer cael unrhyw ymateb ganddyn nhw, rydw i'n credu ei fod wedi gwella ychydig dros y blynyddoedd, ond mae'r swyddfeydd yr oeddwn yn gweithio ynddynt, fi oedd yr unig fenyw ddu yno"***. Er ei bod yn anodd dod o hyd i gyflogaeth, unwaith mewn swydd, nododd cyfranogwyr ei bod yn anodd symud ymlaen: ***"Gweithiais mewn dwy swydd am 10 mlynedd ac ni allwn symud ymlaen, er bod gennyf yr holl gymwysterau"***.

Nodwyd mai'r canlyniad yn aml ar gyfer y menywod hyn yw eu bod yn defnyddio sefydliadau fel Hayaat ar gyfer cwmni a chymorth: ***"Mae pobl yn meddwl…ein bod ni'n encilgar, rydyn ni'n cuddio yn ein cymunedau ond does dim cyfleoedd i ni fynd allan gyda'n plant a gwneud y gweithgareddau penodol hyn oherwydd yr amser neu'r ffaith nad ydyn nhw'n cymryd i ystyriaeth y gwahaniaethau diwylliannol"***. Enghraifft o hyn oedd diffyg cyfleoedd nofio i fenywod yn unig: ***"Gofynnais, 'a ydyn nhw'n gwneud nosweithiau menywod yn unig?' Byddwn wrth fy modd yn mynd i nofio gyda fy merch a fy mab"***. Fodd bynnag, yn aml nid oedd cyfleoedd o'r fath ar gael, neu os oeddent, nid oeddent ar adeg a fyddai'n gweddu i'r menywod a'u plant. Ar draws y meysydd hyn, teimlai'r cyfranogwyr mai gwahaniaethu a methiant i ddeall gwahaniaethau diwylliannol oedd wedi arwain at deimlo eu bod wedi'u cau allan o ddarpariaeth a gwasanaethau prif ffrwd: ***"Dyna beth rydyn ni'n siarad amdano chi'n gwybod, mae cael y cynwysoldeb hwnnw ym mhopeth, mae'r cyfan yn dod yn ôl mewn gwirionedd i ni'n teimlo'n wahanol"***.

> *"Mae pobl yn meddwl…ein bod ni'n encilgar, rydyn ni'n cuddio yn ein cymunedau ond does dim cyfleoedd i ni fynd allan gyda'n plant a gwneud y gweithgareddau penodol hyn oherwydd yr amser neu'r ffaith nad ydyn nhw'n cymryd i ystyriaeth y gwahaniaethau diwylliannol"*

> *"Dyna beth rydyn ni'n siarad amdano chi'n gwybod, mae cael y cynwysoldeb hwnnw ym mhopeth, mae'r cyfan yn dod yn ôl mewn gwirionedd i ni'n teimlo'n wahanol"*

Adran 6: Trafodaeth

Gall ymyriadau cymunedol feithrin gwydnwch ar y cyd, cefnogi unigolion â gwasanaethau, a meithrin cysylltiadau cryf â grŵp (neu ddiwylliant), y dangoswyd bod pob un ohonynt yn ffactorau pwysig wrth atal a lliniaru effeithiau ACEs (Hughes et al., 2018). Nododd ymchwil blaenorol (Addis et al., 2022) amrywiaeth o sefydliadau cymunedol ledled Cymru sy'n darparu gwasanaethau i gefnogi grwpiau cymunedol. Rhannwyd y sefydliadau hyn yn dair lefel: prosiectau sy'n rhan o fentrau a ariennir, Cymru neu'r DU gyfan; prosiectau sy'n gweithredu o dan ymbarél grwpiau trydydd sector neu elusennau ehangach; a phrosiectau cymunedol sydd wedi eu sefydlu mewn ymateb i angen cymunedol – prosiectau llawr gwlad.

Nod yr ymchwil hwn oedd datblygu ymhellach ddealltwriaeth a thystiolaeth mewn perthynas â sefydliadau cymunedol yng Nghymru, gan ganolbwyntio ar y rhai sy'n gweithredu ar lawr gwlad. Archwiliodd yr astudiaeth hon y gwasanaethau a ddarperir gan brosiectau cymunedol, yn ogystal â'r ffyrdd mwyaf effeithiol o'u cefnogi; nodwyd a mapiwyd sefydliadau cymunedol yng Nghaerdydd fel astudiaeth achos ac archwiliwyd effaith sefydliadau cymunedol ar fuddiolwyr gwasanaethau. Mae'r adran hon yn dwyn ynghyd y dystiolaeth drwy ddarparu crynodeb o'r canfyddiadau ar gyfer pob un o'r tri cham casglu data, yn amlinellu cryfderau a chyfyngiadau'r ymchwil hwn ac yn ystyried goblygiadau ar gyfer polisi ac ymarfer.

6.1 Crynodeb o'r canfyddiadau

Rhanddeiliaid

Tynnodd rhanddeiliaid sylw at yr ystod eang o wasanaethau a ddarperir gan brosiectau cymunedol ledled Cymru a dywedasant fod y prosiectau cymunedol hyn yn aml yn llenwi bylchau yn y ddarpariaeth statudol. Sylwyd ar bwysigrwydd gwasanaethau cynhwysol i grwpiau amrywiol, yn ogystal â'r angen i fynd i'r afael â stigma, o ran yr adfyd ac o ran cael mynediad at y gwasanaethau. Teimlwyd bod angen gweld mynediad at wasanaethau cymorth fel rhan arferol o fywyd ac wrth weithio gyda theuluoedd a chymunedau, byddai dull seiliedig ar gryfderau yn arwain at adeiladu newid gwydn a chynaliadwy ar gyfer unigolion a chymunedau.

Roedd rhanddeiliaid yn cydnabod pwysigrwydd deall trawma, yn enwedig gan fod trawma yn aml yn gyffredin ymhlith aelodau'r gymuned sy'n wynebu ac sydd wedi wynebu adfyd. Soniwyd hefyd y gall effaith trawma fod yn hirdymor ac y bydd yn parhau i effeithio ar deuluoedd ac felly, cydnabuwyd yr angen i fynd i'r afael â thrawma er mwyn amddiffyn plant rhag yr effaith hirdymor. Wrth fynd i'r afael â thrawma, ystyrir ei bod yn hanfodol darparu man diogel i bobl, rhywun i siarad â nhw a gwasanaethau hygyrch.

O ran cefnogi prosiectau cymunedol, roedd cyllid yn cael ei ddyfynnu'n aml gyda gofynion cwblhau ceisiadau ariannu cymhleth yn cael eu nodi, yn enwedig ar gyfer prosiectau llai lle mae'n bosibl nad oedd gan staff y sgiliau angenrheidiol. Nodwyd hefyd natur tymor byr ariannu a newid blaenoriaethau ariannu yn wyneb angen cymunedol parhaus a digyfnewid. Ystyriwyd mai cymorth penagored oedd y mwyaf buddiol, lle gallai teuluoedd ddechrau ymgysylltu â gwasanaethau a gollwng hynny yn ôl yr angen. Cafodd cyllid tymor byr effaith hefyd ar recriwtio a chadw staff gan gynnwys y gallu i ddarparu hyfforddiant a chymorth priodol, a ystyriwyd yn allweddol ar gyfer meithrin arbenigedd a sicrhau llesiant staff.

O ran ymgysylltu â sefydliadau cymunedol, roedd yr iaith a ddefnyddir yn cael ei hystyried yn bwysig, yn ogystal â chyswllt uniongyrchol. Teimlwyd bod angen mwy o gefnogaeth i sefydliadau cymunedol yn ogystal â chorff trosfwaol i'w 'ddwyn ynghyd' a sicrhau cydlyniant o ran darpariaeth.

Mapio prosiectau cymunedol

Nododd y gwaith o fapio prosiectau cymunedol yng Nghaerdydd 31 o brosiectau cymunedol. Darparodd y prosiectau hyn gefnogaeth i amrywiaeth o grwpiau cymunedol gan gynnwys grwpiau du a lleiafrifoedd ethnig, ffoaduriaid a cheiswyr lloches, pobl ddigartref, pobl hŷn, plant a phobl ifanc a'r rhai sy'n wynebu problemau iechyd meddwl neu'n dioddef o unigedd. Darparwyd ystod o wasanaethau gan brosiectau gan gynnwys cyfleoedd ar gyfer cwmnïaeth, eiriolaeth, darparu prydau a pharseli bwyd, trafnidiaeth, cyfieithu a ffitrwydd.

Buddiolwyr gwasanaethau

Cynhaliwyd tri grŵp ffocws gyda buddiolwyr gwasanaethau tri phrosiect cymunedol. Cyfarfu'r grŵp Menywod Iach unwaith yr wythnos ac ystyrir y grŵp yn lle i aelodau drafod unrhyw faterion a darparu cefnogaeth i'w gilydd. Roedd yr aelodau'n gwerthfawrogi'r grŵp fel man diogel sydd â rôl weithredol wrth fynd i'r afael â thrawma a'i wella, ac mae'r grŵp yn ymgymryd ag amrywiol weithgareddau gan gynnwys myfyrdod, coginio a chrefftau. Darparodd Valleys Kids amrywiaeth o weithgareddau gan gynnwys celf, chwarae, addysg, a gwaith ieuenctid i gefnogi plant, pobl ifanc a theuluoedd yn ogystal â darparu banc bwyd. Teimlai cyfranogwyr fod y cyrsiau a ddarparwyd wedi arwain at well sgiliau magu plant. Roedd natur mynediad agored Valleys Kids yn cael ei werthfawrogi ac i lawer o rieni, roedd cymorth syml, fel paned a sgwrs yn cael ei werthfawrogi. Mae Ymddiriedolaeth Menywod Hayaat yn elusen a arweinir gan fenywod yng Nghaerdydd sy'n cynnig ystod o wasanaethau i helpu teuluoedd difreintiedig allan o dlodi, yn enwedig cymunedau sy'n ei chael hi'n anodd cael mynediad at wasanaethau prif ffrwd. Nododd y cyfranogwyr eu bod, trwy eiriolaeth, wedi cael cymorth i lywio sefydliadau a materion yn ymwneud ag iechyd, gofal cymdeithasol, tai ac addysg. Fodd bynnag, ffocws sylweddol i gyfranogwyr oedd effaith gwahaniaethu a diffyg ymwybyddiaeth ddiwylliannol a'r effaith a gafodd hyn ar eu bywydau a'u profiadau ar draws ystod o wasanaethau, gan gynnwys addysg, iechyd, cyflogaeth a hamdden.

6.2: Cryfderau a chyfyngiadau'r astudiaeth

Mae'r astudiaeth hon yn darparu tystiolaeth mewn perthynas â nifer o faterion yn ymwneud â threfniadaeth gymunedol ac mae'n amlygu'r gwasanaethau a ddarperir a'r dulliau cymorth mwyaf effeithiol. Mae hefyd yn darparu map o brosiectau cymunedol mewn un ardal ddaearyddol, gan ddarparu crynodeb o'r gwasanaethau sydd ar gael. Yn olaf, mae'r astudiaeth hon yn asesu effaith y prosiectau cymunedol ar fuddiolwyr gwasanaethau. O ganlyniad, mae'r astudiaeth hon yn cyfrannu at y sylfaen dystiolaeth o ran rôl, anghenion ac effaith sefydliadau cymunedol yng Nghymru gan ddefnyddio cyfuniad o dystiolaeth o ffynonellau lluosog i fynd i'r afael â'r cwestiynau ymchwil.

Fodd bynnag, er bod rhanddeiliaid o grwpiau sefydledig yn cael eu cynrychioli yn y grwpiau ffocws, roedd yn anoddach nodi a chynnwys y rheini o ddarpariaeth gymunedol lai, er bod nifer o'r rhain wedi'u nodi wrth ddatblygu'r astudiaeth achos. Er mai bwriad yr astudiaeth achos oedd mapio'n helaeth brosiectau lleol yng Nghaerdydd a gwnaed pob ymdrech i nodi cymaint â phosibl, bydd nifer o brosiectau nad ydynt wedi'u cynnwys yn y mapio. Yn ogystal, oherwydd natur tymor byr rhywfaint o gyllid, gall rhai o'r prosiectau a restrir ddod i ben ac o ganlyniad bydd y rhestr yn dyddio.

6.3: Goblygiadau ar gyfer polisi ac ymarfer

Roedd **ariannu** yn fater a godwyd gan lawer o randdeiliaid a nododd y byddai sawl ffactor yn ei gwneud yn haws ymgeisio am gyllid. Roedd y rhain yn cynnwys cymorth i gwblhau ceisiadau am arian a chyfrif geiriau mwy hael ar ffurflenni i ganiatáu esboniadau mwy cyflawn o nodau’r prosiect. Nodwyd hefyd tra bod cyllid yn aml yn cynnwys prosiectau penodol, byddai prosiectau cymunedol hefyd yn croesawu cyllid ar gyfer costau rhedeg o ddydd i ddydd e.e. llety neu ddigwyddiadau megis diwrnodau allan. Byddai cyllid hefyd yn cael ei groesawu i bontio cyllid ar gyfer staff fel y gellir eu cadw rhwng contractau. Yn olaf, nodwyd bod cyllid sy’n annog gweithio mewn partneriaeth yn cael ei groesawu tra nad yw cyllid sy’n annog cystadleuaeth rhwng prosiectau cymunedol yn cael ei hoffi gan ei fod yn annog pobl i beidio â chydweithio.

Nododd un rhanddeiliad yr hoffai gael **cymorth ymarferol** gyda datblygu gwefan gan y byddai hyn yn rhoi cyfle i roi rhoddion i’r sefydliad. Hefyd, crybwyllwyd y gallu i roi cyhoeddusrwydd i wasanaethau y tu hwnt i ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol.

Cydnabuwyd bod angen mynediad ar staff i **hyfforddiant o ansawdd da**, hefyd, yn hytrach na bod ‘o’r brig i lawr’, dylid datblygu hyfforddiant gyda phrosiectau cymunedol i sicrhau ei fod yn briodol ac yn mynd i’r afael â’u hanghenion. Soniodd rhanddeiliaid hefyd, er efallai nad oes gan staff sgiliau a hyfforddiant ffurfiol gweithwyr proffesiynol, eu bod yn datblygu ystod eang o sgiliau, profiad ac arbenigedd a dylid cydnabod hyn. Nodwyd hefyd bod angen cymorth priodol ar staff, efallai ar ffurf goruchwyliaeth, yn enwedig pan fyddant yn ymdrin ag unigolion â thrawma ac o bosibl yn ymdopi â’u trawma eu hunain.

Nododd rhanddeiliaid bwysigrwydd **datblygu rhwydweithiau cymunedol** a fyddai’n caniatáu mwy o ddylanwad i sefydliadau ac yn cynyddu mynediad at gymorth a/neu gyllid. Hefyd, crybwyllwyd ei bod yn bwysig darparu cymorth o ran cynllunio a datblygu gwasanaethau a phrosiectau.

6.4: Yr angen am ymchwil pellach

Mae angen datblygu dealltwriaeth gwell o’r anghenion a’r gofynion penodol sydd gan wahanol grwpiau cymunedol er mwyn gallu darparu cymorth wedi’i deilwra. Ni fydd dull ‘un maint i bawb’ yn mynd i’r afael yn ddigonol ag anghenion a gofynion penodol grwpiau cymunedol unigol a all gynnwys sensitifrwydd diwylliannol penodol. Mae angen i gefnogaeth gydnabod yr amrywiaeth sy’n bodoli o ran y gwasanaethau a ddarperir, y gweithlu sy’n darparu gwasanaethau a’r rhai sy’n elwa o wasanaethau.

Adran 7: Casgliad

Dangosodd ymchwil flaenorol a wnaed gan Hyb ACE Cymru fod prosiectau cymunedol ledled Cymru yn darparu cymorth i aelodau'r gymuned mewn perthynas ag ystod o adfydau. Gan adeiladu ar yr ymchwil hwn, nod y prosiect hwn oedd nodi a mapio prosiectau cymunedol pellach; deall y dulliau mwyaf effeithiol o gefnogi'r prosiectau hyn yn ogystal â'r rhwystrau i ymgysylltu; ac yn olaf, archwilio effaith gwasanaethau ar grwpiau cymunedol.

Roedd gan y prosiect hwn dri cham casglu data: cam un oedd cynnal grwpiau ffocws gyda rhanddeiliaid o brosiectau cymunedol ledled Cymru; cam dau oedd datblygu astudiaeth achos drwy nodi a mapio prosiectau cymunedol mewn un ardal; a cham tri oedd cynnal grwpiau ffocws gyda buddiolwyr gwasanaethau tri phrosiect cymunedol ledled Cymru.

Nododd y rhanddeiliaid y cyfraniad y mae prosiectau cymunedol yn ei wneud, ac amlinellasant hefyd sawl maes lle y gellid cefnogi gwaith sefydliadau cymunedol. Roedd hyn yn cynnwys cyllid, cefnogi datblygiad a llesiant staff a chymorth ymarferol megis datblygu gwefannau neu gefnogi cyhoeddusrwydd. Nododd mapio prosiectau cymunedol yng Nghaerdydd 31 o brosiectau sy'n darparu ystod o gymorth i grwpiau cymunedol amrywiol ac yn mynd i'r afael ag ystod o anghenion. Yn olaf, mae buddiolwyr gwasanaethau tri phrosiect cymunedol yn nodi ystod o fanteision o'r gwasanaethau a ddarperir gan gynnwys llesiant a chymorth rhianta, cyfeillgarwch, ac eiriolaeth mewn perthynas â gwasanaethau iechyd, lles ac addysg.

Amlygwyd nifer o oblygiadau polisi ac ymarfer allweddol yn y canfyddiadau. Mae'r rhain yn cynnwys cyllid, cymorth ymarferol, y gallu i roi cyhoeddusrwydd i wasanaethau, hyfforddiant o ansawdd da a datblygu rhwydweithiau cymunedol. Fodd bynnag, mae angen ymchwil pellach i ddatblygu dealltwriaeth o'r ffordd y gall prosiectau cymunedol ddarparu cymorth sydd wedi'i deilwra i anghenion a blaenoriaethau penodol grwpiau cymunedol amrywiol.

Yn olaf, mae cefnogi sefydliadau cymunedol yn gofyn am ddull amlochrog, sy'n cwmpasu cyllid, cefnogaeth a datblygiad staff a chymorth ymarferol. Mae hefyd angen datblygu rhwydweithiau a fyddai'n hwyluso cydgefnogaeth ac yn caniatáu ar gyfer darparu gwasanaethau'n fwy cydlynol.

Llyfryddiaeth

ADDIS, S., WEY, T., TOLL, E. & HOPKINS, J. C. 2022. Beth Sy'n Gweithio i Atal Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) ar Lefel Gymunedol? Adolygiad Tystiolaeth ac Ymarfer Mapio. Hyb Canolfan ACE, Iechyd Cyhoeddus Cymru

ASHTON, K., BELLIS, M. A., HARDCASTLE, K., HUGHES, K., MABLY, S. & EVANS, M. 2016. Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod a'u Cysylltiad â Llesiant Meddwl yn y Boblogaeth Oedolion Yng Nghymru. Iechyd Cyhoeddus Cymru.

BELLIS, M., HUGHES, K., CASTELL CALED, K., AHSTON, K., FORD, K., QUIGG, Z., DAVIES, A. 2017. The Impact of Adverse Childhood Experiences on Health Service Use across the Life Course using a retrospective cohort study. Journal of Health Services Research & Policy. 22(3) 168-177.

BELLIS, M, A., ASHTON, K., HUGHES, K., FORD K., BISHOP, J., PARANHOTHY, S. 2015. Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a'u heffaith ar ymddygiad sy'n niweidio iechyd yn y boblogaeth oedolion yng Nghymru. Iechyd Cyhoeddus Cymru.

DAVIES, A. R., GREY, C., HOMOLOVA, L. & BELLIS, M. A. 2019. Gwydnwch: Deall y Gyd-ddibyniaeth rhwng Unigolion a Chymunedau. Caerdydd. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

DI LEMMA, L., DAVIES, A R., FORD, K., HUGHES, K., HOMOLOVA, L., GRAY, B. & RICHARDSON, G. 2019. Ymateb i brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod: adolygiad o dystiolaeth o ymyriadau i atal a mynd i'r afael ag adfyd ar draws cwrs bywyd. Caerdydd a Phrifysgol Bangor. Iechyd Cyhoeddus Cymru

ELLIS, W. & DIETZ, W. 2017 . The Pair of ACEs.

HUGHES, K., FORD, K., DAVIES A., HOMOLOVA, L. & BELLIS, M. 2018. Ffynonellau Gwydnwch a'u Cysylltiadau Lliniarol gyda'r Niwed sy'n cael ei achosi gan Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod.

MATLIN, S. L., CHAMPINE, R. B., STRAMBLER, M. J., O'BRIEN, C., HOFFMAN, E., WHITSON, M., KOLKA, L. & TEBES, J.K. 2019. A Community's Response to Adverse Childhood Experiences: Building a resilient, trauma-informed community. Am J Community Psychol, 64, 451-466.

PUBLIC HEALTH ENGLAND. 2020. No child left being: a public health informed approach to improving outcomes for vulnerable children, London, Public Health England.

RILEY, G, G., BAILEY, J. W., BRIGHT, D. & DAVIES, A. R. 2019. Gwybodaeth ac Ymwybyddiaeth o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) yn y Gweithlu Gwasanaethau Cyhoeddus yng Nghymru: Arolwg Cenedlaethol. Caerdydd. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

STAR, S. 2019. Putting Children at the Heart of Policy: The Journal of the Health Visitors' Association. Community Practitioner, 92, 22-25.

LLYWODRAETH CYMRU 2015 Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

LLYWODRAETH CYMRU 2017 Ffyniant i Bawb: Y Strategaeth Genedlaethol

LLYWODRAETH CYMRU 2019 Cymru Iachach: ein Cynllun ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

LLYWODRAETH CYMRU 2020 Cymunedau Cysylltiedig

LLYWODRAETH CYMRU 2021 Adolygiad o bolisi Adolygu Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE): Adroddiad

LLYWODRAETH CYMRU 2022 Cynllun Plant a Phobl Ifanc

Atodiad A: Cynghorau Gwirfoddol Sirol Cymru

Sir y Fflint	Cyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint
Wrecsam	Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Wrecsam
Pen-y-bont ar Ogwr	Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Pen-y-bont ar Ogwr
Caerdydd	Cyngor Trydydd Sector Caerdydd
Sir Gaerfyrddin	Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Gaerfyrddin
Ceredigion	Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion
Conwy	Cefnogaeth Gymunedol a Gwirfoddol Conwy
Sir Ddinbych	Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych
Morgannwg	Gwasanaethau Gwirfoddol Morgannwg (Bro Morgannwg)
Gwent	Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent
Rhondda Cynon Taff	Interlink (Rhondda Cynon Taff)
Gwynedd	Mantell Gwynedd
Ynys Môn	Medrwn Môn (Ynys Môn)
Castell-nedd Port Talbot	Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot
Sir Benfro	Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro
Powys	Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys
Abertawe	Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe
Torfaen	Cynghrair Gwirfoddol Torfaen
Merthyr Tudful	Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Hyb ACE Cymru
Llawr 5,
Rhif 2 Capital Quarter,
Stryd Tyndall
Caerdydd
CF10 4BZ

E-bost: ACE@wales.nhs.uk

www.aceawarewales.com