



PORTSTEWART

Dod â phobl ynghyd:

sut all gweithredu cymunedol fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol

Mewnwelediadau ac esiamplau o'r sector gwirfoddol a chymunedol



2019

Awduron: Zoë Anderson,
Anne-Mari Hall, Julia Parnaby,
Ewan Davison, Jo Woodall



CRONFA
GYMUNEDOL
COMMUNITY
FUND



Cynnwys

Cynnwys	3
Crynodeb gweithredol	4
1. Cyflwyniad	6
2. Beth rydym yn ei olygu gydag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol?	8
Agweddau a chredôau	8
Gall effeithio ar bawb	9
3. Ffactorau sy'n gysylltiedig ag unigrwydd	10
Ffactorau personol	10
• Hunanganfyddiad	10
• Cyfnodau o drawsnewid mewn bywyd	10
• Iechyd.	11
• Ethnigrwydd	11
Ffactorau cymdeithasol	13
• Isadeiledd a chyllid	13
• Cydlyniant Cymunedol	13
• Mae pobl arunig yn anodd eu canfod	13
• Cost unigrwydd i'r gymdeithas	13
4. Atal unigedd cymdeithasol ac unigrwydd - beth sy'n gweithio?	14
4.1 Y pethau sy'n bwysig i ni sy'n rhoi ystyr i fywyd	14
4.2 Mae rhoi cystal a derbyn	16
4.3 Meithrin a dathlu cysylltiadau trwy garedigrwydd	17
4.4 Buddsoddi mewn lleoedd a mannau.	18
4.5 Meddwl mewn modd cyd-gysylltiedig i wneud unigrwydd yn fater sydd o bwys i bawb	19
4.6 Adnabod sbardunau	21
5. Cefnogi'r sawl sy'n unig - beth sy'n gweithio?	22
5.1 Helpwch y gymuned gyfan i fod eich llygaid a chlustiau	22
5.2 Gwneud pob cam yn ddichonadwy	23
5.3 Cefnogi a gwerthfawrogi datrysiadau syml.	24
5.4 Byddwch yn gadarnhaol ac yn hyderus	26
5.5 Ymagwedd deilwredig ar gyfer pob cenhedlaeth	27
5.6 Defnyddiwch dechnoleg i ymestyn y cyrhaeddiad.	29

Crynodeb gweithredol

Mae bod ar eich pen eich hun a theimlo'n unig yn bethau gwahanol iawn. Awgryma ymchwil bod y teimlad goddrychol o unigrwydd yn cael mwy o effaith negyddol ar ein hiechyd a lles nag unigrwydd gwrthrychol. Mae ansawdd ein perthnasoedd yn bwysicach na'r nifer.



Plymouth Music Zone

Mae unigrwydd yn bersonol iawn - oherwydd bod ei achosion yn aml yn gymhleth ac yn unigol, ac oherwydd ei bod yn gallu effeithio ar ein synnwyr o bwy ydym ni. Awgryma ymchwil ein bod yn gweld ein hunain mewn perthynas â'n cysylltiadau: mae'r niwrowyddonydd John Cacioppo yn dadlau bod ein canfyddiadau o gysylltioldeb cymdeithasol yn "sgaffald ar gyfer ein hunain".¹ Mae teimlo'n eithriedig yn cael yr un effaith ag unigedd go iawn, hyd yn oed â phoen corfforol. Mae'r canfyddiadau hyn yn cyd-fynd â'r hyn mae ein deiliaid grantiau'n dweud wrthym.

Mae Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol yn cefnogi miliynau o brosiectau sy'n cyfrannu at fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ledled y DU. Credwn fod cynnwys pobl mewn modd ystyrion yn y pethau sy'n effeithio ar eu bywydau yn hanfodol. Trwy ein hariannu, rydym yn galluogi miloedd o fudiadau i gefnogi pobl a chymunedau i ffynnu. Mae eu gwaith yn creu lleoedd a manau lle mae pobl yn gallu dod ynghyd ac adeiladu ymdeimlad o gydberthyn, yn ogystal â chysylltiadau a

rhwydweithiau cadarnhaol - gan gyfoethogi lles a gwydnwch. Dyma rai o'r cynhwysion allweddol wrth fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol.

Rydym yn ymwybodol bod ymyraethau effeithiol yn aml yn mynd i'r afael â rhwystrau ymarferol at fod gydag eraill, megis problemau symudedd, tlodi neu ddiffyg cludiant. Ond awgryma ein hymchwil mai helpu i newid meddylfryd person unig yw'r cynhwysyn allweddol. Mae angen bod yn y sefyllfa gywir yn feddyliol er mwyn ailgysylltu â chymdeithas, yn ogystal â chael cyfleoedd ymarferol i gymdeithasu.

Mae dod o hyd i ystyr yn ganolog i fynd i'r afael ag unigrwydd. Gall y gefnogaeth i wneud hyn ddod mewn sawl ffurf, o helpu pobl gydag iechyd gwael i aros gyda'u hanifeiliaid anwes, fel mae Rosie's Trust yn gwneud yng Ngogledd Iwerddon, i greu man am weithgareddau ac ymgysylltiadau sy'n cael eu gyrru gan drigolion lleol, fel prosiect Participatory City yn Llundain. Mae'r ymagweddu hyn yn dra gwahanol, ond mae'r ddwy yn gweithio trwy gefnogi pobl i wneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw.

Mae gwir stigma yn ymwneud ag unigrwydd. Mae pobl yn aml yn amharod i ddweud eu bod yn unig, neu i gofrestru ar gyfer “prosiect i bobl unig”. Mae yna bryder hefyd y bydd cyflwyno pobl i’w gilydd ddim yn creu gwir gysylltiad ar ei ben ei hun: does dim modd rhagnodi cyfeillgarwch. Mae pobl angen teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi fel unigolion, nid yn cael eu gweld fel problemau i’w datrys.

Mae hyn yn esbonio pwysigrwydd dod o hyd i ystyr. Gallai olygu gwirfoddoli i achos rydych yn credu ynddi, cymryd cyfrifoldebau sy’n gwneud i chi deimlo’n ddefnyddiol ac wedi’ch gwerthfawrogi, cynnal neu ddatblygu’r diddordebau a’r perthnasoedd sy’n bwysig i chi. Mae pob un yn golygu edrych y tu hwnt i chi’ch hun a’r tu hwnt i unigrwydd canfyddedig er mwyn canolbwyntio ar yr hyn sy’n bwysig i chi.

Mae rhoi yn ôl i’r gymuned yn arbennig o bwerus o ran lleihau teimladau o unigedd. Mae gwirfoddoli’n cael effaith ddyblyg, gan wella lles y gwirfoddolwyr a’r bobl maen nhw’n eu cefnogi. I nifer ohonom, mae gwybod ein bod wedi cyfrannu yn gwella ein synnwyr o hunanwerth.

Mae’r cyfraniad hwnnw’n gallu cymryd sawl ffurf. Mae **Henpower** yn cefnogi preswylwyr cartrefi gofal i gadw ieir.² Mae’r ieir yn ddiddordeb ac yn hobi, ond y synnwyr o gyd-gyfrifoldeb sy’n gwneud y gwahaniaeth fwyaf. Yna, mae yna brosiectau bod yn gyfaill sy’n dod yn gyfeillgarwch naturiol, parhaus. Dyma oedd sefyllfa Margaret a oedd “mewn ychydig o dwll du” ar ôl marwolaeth ei gŵr. Fel rhan o **Ageing Better Sheffield**, cafodd ei pharu â Josie, gwirfoddolwr a drefnodd diwrnodau allan gyda’i gilydd, tripiâu siopa a chyfarfodydd eraill.³ Cafodd y ddwy fudd o’r sefyllfa: “Rwy’n byw ar fy mhen fy hun a gallwn i fod wedi bod yn sefyllfa Margaret,” esboniodd Josie. “Nid y pethau wnaethon ni oedd yn bwysig, ond y cyfarfod, y siarad a’r rhannu storïau.” Sut roedden nhw’n teimlo a’r cysylltiad rhyngddyn nhw oedd y cynhwysion hudol. Daeth yr ymyrraeth ffurfiol i ben, ond mae Margaret a Josie yn parhau i gwrdd fel ffrindiau.

Mae rhai o’r gwaith rydym wedi’i ariannu’n edrych ar sbardunau unigrwydd ac unigedd cymdeithasol. Mae’n cynnig cefnogaeth ar adegau bregus, megis cyfnodau pwysig o drawsnewid mewn bywyd, pan mae’n bosibl y bydd pobl yn colli cysylltiad â rhwydweithiau cefnogaeth hŷn cyn iddyn nhw fedru llunio rhai newydd.

Mae ein deiliaid grantiau hefyd yn tynnu sylw at y synnwyr o embaras a chywilydd yn ymwneud ag unigrwydd. Mae’n anodd datrys problem heb gydnabod bod yna broblem. Trwy daflu goleuni ar unigrwydd, a’i gwneud yn haws i’w adnabod a cheisio cymorth, gallwn helpu ei adnabod yn gynt, cyn iddo ddod yn fater sefydlog.

Rydym hefyd wedi ariannu ymagweddau llai uniongyrchol. Mae mannau cymunedol yn rhoi cyfle i bobl rannu diddordebau, i ddathlu, i ymarfer corff neu i fwynhau eu hunain. Maen nhw’n caniatáu i bobl ddod ynghyd yn naturiol, mewn perthnasoedd sy’n datblygu ar eu cyflymder eu hunain. Mae salwch a thlodi yn ddangosyddion allweddol o unigrwydd, felly mae gwneud y mannau hyn yn hygyrch - trwy gael gwared â rhwystrau cludiant a chost - yn hanfodol.

Tra byddwn yn canolbwyntio ar ataliad, rydym hefyd yn gwybod bod yna bobl arunig neu unig sydd angen cefnogaeth nawr. Mae’n bosibl y bydd pobl yn arwain yn edrych yn wahanol yma, oherwydd y gallai pobl fregus fod angen mathau ychwanegol o gefnogaeth - ond rydym wedi dysgu bod cefnogi asiantaeth a dewisiadau person unig dal yn hanfodol.

Mae gan bawb ran i’w chwarae wrth atal unigrwydd, felly mae caredigrwydd yn bwysig. Mae unigedd yn gallu gwneud i bobl deimlo’n fregus iawn felly mae croeso cyfeillgar yn gallu gwneud yr holl wahaniaeth rhwng gwneud gwir gysylltiad neu encilio eto. Mae adegau bach o gyswllt o edrych allan am gymydog i wenu a dweud helo yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr. Wrth i ni anelu at gefnogi cymunedau cyfan, gall bob un ohonom helpu i wella canfyddiadau pobl o’u hunain, y bobl o’u hamgylch a’r mannau lle maen nhw’n byw.

1. Cyflwyniad

Mae pobl ddynol yn greaduriaid cymdeithasol, ond weithiau rydym yn croesawu unigedd. Mae bod ar ein pennau ein hunain yn gallu bod yn gyfle i adlewyrchu ac i fagu nerth newydd, i ddianc o'r nifer o alwadau ar ein hegri a'n sylw. Er hyn, bydd y mwyafrif o bobl hefyd yn teimlo'n unig ar ryw adeg yn eu bywydau. Nid yw'r synnwyr hwn o golli cyswllt dynol yn dod o fod ar ein pennau ein hunain o reidrwydd. Mae'n bosibl teimlo'n arunig mewn torf, ac i fwynhau amser ar eich pen eich hun.



Mae unigedd yn normal, yn iachus hyd yn oed - gall fod yn sbardun i weithredu, yn nodyn atgoffa i ail-ymwneud â phobl eraill, i greu neu gadarnhau cysylltiadau. Lle mae'n gallu dod yn broblem yw os yw pobl yn dod yn arunig trwy amgylchiadau y tu hwnt i'w rheolaeth, neu os yw'n dod yn rhywbeth sefydlog, neu'n parhau dros amser.

Mae unigrwydd hir dymor yn gallu effeithio ar sut mae pobl yn gweld eu hunain a'u lle yn y byd. Gall pobl unig gau eu hunain i ffwrdd o bobl eraill, cymryd llai o ofal o'u hunain neu newid eu patrymau bwyta a chysgu. Gall hyn oll effeithio ar eu hiechyd, lles, gallu i gysylltu ag eraill a hunanwerth.⁴

Ar yr un pryd, mae nifer o bobl yn ei chael yn anodd adnabod unigrwydd fel ffynhonnell o straen, neu maen nhw'n poeni na fydd y mater yn cael ei gymryd o ddifri. Mae'n bosibl bod eraill yn teimlo na fod eu problemau'n ddigon "real" i ofyn am gymorth.⁵

Gan fod unigrwydd mor bersonol, mae'n aml yn cael ei weld fel teimlad preifat, ond rydym wedi dysgu bod unigrwydd yn rhywbeth y gall llywodraethau a'r gymdeithas fynd i'r afael ag ef. Mae gan **Loegr** a'r **Alban** strategaethau unigrwydd⁶ gyda ffocws ar berthnasoedd cymdeithasol ystyrlon a chais bod "gan garedigrwydd mwy o dyniad yng nghymdeithas." Mae **Llywodraeth Cymru** wedi ymgynghori ar y mater, gan dynnu sylw at bwysigrwydd, "hyrwyddo ymagweddau cadarnhaol tuag at gysylltiadau cymdeithasol"⁷ ac yng Ngogledd Iwerddon, mae yna gysylltiadau ag unigrwydd yn **Fframwaith drafft y Llywodraeth 2016-2021**, gan gynnwys uchelgais am gymuned groesawgar gyda chysylltiadau da.⁸

Mewn gwirionedd, rydym yn gwybod bod gan bawb ran i'w chwarae. Bu'r **Campaign to End Loneliness** ddarganfod bod bron i naw person ym mhob deg yn credu bod adegau bach o gyswllt yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr.⁹ Er enghraifft, mae sgwrs mewn ciw neu ar y bws, gwên neu ddweud helo yn cymryd ychydig o amser yn unig, ond gallant newid ymagwedd pobl at le maen nhw'n byw. Er hyn, mae bron hanner yn dweud bod eu bywydau prysur yn eu stopio rhag cysylltu â phobl eraill.¹⁰

Dros y pum mlynedd ariannol diwethaf, mae Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol wedi gwneud dros 8,600 dyfarniad i brosiectau sy'n helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ledled y DU.¹¹ Mae rhai mudiadau'n gweithio gyda grwpiau penodol, megis pobl hŷn neu ifanc, tra bod eraill ar gyfer y gymuned gyfan.

Credwn fod gan atal unigrwydd y potensial i gryfhau cymunedau a gwella bywydau ac rydym yn ariannu amrediad enfawr o brosiectau ac elusennau sy'n cynnig datrysiadau trwy:

- dod â phobl ynghyd i adeiladu cysylltiadau a chydlyniant cymunedol
- creu cyfleoedd i gysylltu yn seiliedig ar gyd-ddiddordebau
- creu rhwydweithiau a manau cymunedol
- ymchwilio a chodi ymwybyddiaeth, i leihau stigma a gwneud unigrwydd yn fater sydd ar feddwl pawb
- adnabod sbardunau er mwyn i ni allu cefnogi a mynd i'r afael â materion ar yr adeg gynharaf bosib.

Mae deiliaid grant yn gweithio gyda chymunedau cyfan, o wasanaethau statudol i fusnesau lleol, elusennau a grwpiau lleol, i ddod o hyd i bobl arunig a'u cefnogi. Maen nhw'n gwneud hynny mewn modd hyblyg gyda thosturi, un cam y tro, gan helpu pobl i ennill synnwyr o bwrrpas, a darparu cefnogaeth pan mae pobl ei angen fwyaf.

Mae'r papur hwn yn cynnig mewnwelediadau ac esiamplau o'r gymuned a'r sector gwirfoddol a'r hyn rydym wedi ei dysgu am unigedd cymdeithasol ac unigrwydd. Yn hytrach na bod yn adolygiad ffurfiol o'r dystiolaeth, mae'n tynnu straeon o elusennau ledled y DU, ac yn edrych ar yr egwyddorion sylfaenol sydd wedi galluogi'r gwaith. Mae'n ystyried achosion unigrwydd sydd wedi ymwreiddio, yr hyn y gellir ei wneud i'w atal ynghyd â dulliau o gynnig cefnogaeth mewn modd cymesur sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Mae'r papur yn seiliedig ar gyfweiliadau gan fudiadau a ariannwyd a staff Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.¹² Mae'n tynnu ar waith arall yn y sector, gan gynnwys gwerthusiad ac ymchwil o'r DU ac yn rhyngwladol



2. Beth rydym yn ei olygu gydag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol?

Mae llenyddiaeth academiaidd yn gwahaniaethu'n glir rhwng unigedd cymdeithasol ac unigrwydd. Mae unigedd fel arfer yn cael ei diffinio fel rhinwedd gwrthrychol. Mae'n cyfeirio at ansawdd perthnasoedd cymdeithasol sydd gan berson ar lefel unigol, grŵp, cymuned a chymdeithas. Mae'r ffactorau hyn fel rheol yn bethau y gellir eu mesur. Mae unigrwydd yn fwy goddrychol, oherwydd ei bod yn disgrifio teimlad - synnwyr o ddiffyg neu golled o gysylltiadau, neu o golli cyswllt ystyrlon.¹³

I bobl sy'n profi'r naill neu'r llall, mae'n bosibl bod y llinell rhwng y ddau yn llai clir. Mae bod yn arunig yn gymdeithasol yn gallu gwneud i rywun deimlo'n unig, tra bod teimlo'n unig yn gallu arwain at unigedd. I nifer, mae'r telerau'n gyfnewidiol.

Agweddau a chredôau

Mae unigrwydd yn gallu cael ei waethygu gyda'r wybodaeth mai'r bobl sydd angen cefnogaeth fwyaf yw'r rhai sy'n gallu cael y drafferth fwyaf i geisio cymorth. Mae'r paradocs hwn yn tynnu sylw at y stigma pwerus y gellir ei gysylltu â cheisio cymorth. "Mae gan fy ysgol uned gefnogaeth lle mae disgyblion yn gallu mynd os ydynt yn teimlo'n unig," cofiodd un cyfranogwr yn **All our emotions are important**, adroddiad gan **Sefydliad y Co-op** ar unigrwydd ifanc. "Ond gallwch chi ddim mynd yno. Dyna'r lle olaf gallwch chi fynd. Byddai neb yn ei defnyddio os bydden nhw'n teimlo'n unig."¹⁴ Bu'r Campaign to End Loneliness ddarganfod bod 92% o bobl yn ei chael yn anodd dweud wrth eraill eu bod nhw'n unig ac roeddent yn credu bod pobl eraill yn ofn cyfaddef hynny hefyd.¹⁵ Pam? Mae unigrwydd yn gallu teimlo fel methiant personol. Mae'n bosibl bod pobl yn beio eu hunain am eu hunigedd neu eu diffyg cysylltiadau, gan ei weld fel diffyg hoffusrwydd neu rinweddau a fydd yn denu ffrindiau. Mae wyth allan o bob deg person yn credu y byddant yn cael eu beirniadu mewn modd negyddol am deimlo'n unig. Mae traean yn credu y bydd eraill yn credu, "bod rhywbeth o'i le gyda nhw."¹⁶ Bu arolwg gan Sefydliad y Co-op ddarganfod bod 81% o bobl ifanc yn poeni y byddent yn cael eu, "hembarasio, gwatwar, beirniadu neu drin yn wahanol" pe byddent yn cyfaddef i fod yn unig.¹⁷

“Dylai bod ar eich pen eich hun fod yn ddewis.”

Datganiad o fwriad,
Time to Shine



Mae'r broblem yn aml yn cael ei bychanu neu ei hamcangyfrif yn rhy isel, hyd yn oed gan y sawl sy'n ei theimlo. Mewn **Trapped in a Bubble**, adroddiad a gomisiynwyd gan y Co-op a'r Groes Goch Brydeinig, roedd cyfranogwyr yn poeni na fyddai unigrwydd yn cael ei adnabod fel problem "go iawn". "Yr ofn yw y bydd pobl yn dweud wrthy ch i beidio â chynhyrfu," esboniodd un. "Hefyd, mae yna bobl yn y byd gyda phroblemau difrifol iawn a dyw unigedd ddim wir yn cymharu".¹⁸

Ychydig iawn o bobl sydd eisiau cydnabod eu bod yn unig. Mae hyn yn ei gwneud yn anodd asesu'r broblem ac i fynd i'r afael â hi. Mae menywod yn fwy tebygol na dynion o roi gwybod am unigrwydd - gallai hyn fod oherwydd bod dynion yn ei chael yn anoddach i gyfaddef i fregusrwydd neu i geisio cymorth, yn enwedig mewn perthynas â'u hiechyd a lles corfforol neu feddyliol.¹⁹ Dywedodd mwy nag un dyn ym mhob deg eu bod yn unig ond y byddent ddim yn cyfaddef hynny.²⁰ Gallai'r gwir rif fod hyd yn oed yn uwch.

Gall effeithio ar bawb

Er gwaethaf amharoddrwydd i gyfaddef iddo, mae unigrwydd yn gyffredin iawn. Mae'n debygol y bydd pawb yn cael profiad ohono ar ryw adeg, efallai ar sawl adeg yn ystod eu bywydau. Yn nhermau polisi, mae ffocws wedi bod ar unigrwydd ac unigedd ymysg pobl hŷn - efallai oherwydd ei bod yn bosib y bod ganddynt resymau ymarferol, gweledol am ddiffyg cyswllt, megis marwolaeth partner. Ond, mae'r profiad yn gallu effeithio ar bobl o unrhyw oedran. "Hen neu ifanc, nid yw unigrwydd yn gwahaniaethu," dadleuodd Jo Cox.²¹ Cychwynnodd hi **gomisiwn aml-blaid ar unigrwydd**, a gafodd ei enwi ar ei hôl hi'n ddiweddarach, wedi'i hysbrydoli'n rhannol gan ei phrofiad ei hun yn y brifysgol. Mae hwn yn gyfnod sy'n aml yn cael ei gysylltu â gwneud cysylltiadau newydd - ond iddi hi, roedd yn gyfnod o unigedd poenus.

Nid yw hynny'n golygu bod unigrwydd ymysg pobl hŷn wedi cael ei gor-ddweud. Awgryma astudiaethau bod rhwng 5% a 15% o bobl hŷn yn dweud eu bod

yn teimlo'n unig "o hyd" neu'n "aml".

Bu arolwg o dystiolaeth gan Age UK ddarganfod bod 49% o bobl 75 oed neu'n hŷn yn byw ar eu pennau eu hunain, a bod dros filiwn o bobl hŷn yn teimlo'n unig "o hyd" neu'n "aml."²²

Wythnos heb eiriau

Mae bron un person ym mhob pum person hŷn (17%) yn dweud eu bod yn gallu mynd am wythnos heb siarad â ffrind, aelod o'r teulu neu gymydog. Ar gyfer un ym mhob deg (11%) mae hyn dros fis. Mae mwy nag 1.8 miliwn o bobl dros 75 oed yn dweud bod eu teimladau o unigrwydd allan o reolaeth. Ar gyfer 3.6 miliwn o bobl hŷn, y teledu yw eu prif ffurf o gwmni.²³

Mae llai o ddata ar blant a phobl ifanc, ond awgryma rhai arolygon diweddar mai pobl ifanc yw'r grŵp oedran mwyaf tebygol o deimlo'n unig. Yn 2018, cyhoeddodd yr elusen blant **ChildLine** ei bod wedi gweld cynnydd o 14% yn nifer y plant yn cysylltu â'u llinell gymorth oherwydd unigrwydd.²⁴ Bu **The Community Life Survey (2016-2017)** ddarganfod mai'r sawl 25 i 34 mlwydd oedd oedd fwyaf tebygol o deimlo'n unig "yn aml/o hyd", wedi'u dilyn gan y sawl 16 i 24 oed.²⁵

Efallai, yn yr un modd â bod dynion a menywod yn rhoi atebion gwahanol, bod pobl ifancach yn fwy agored am eu teimladau. Bu **The BBC Loneliness Experiment** arolygu 55,000 o bobl a darganfod bod pobl o bob oedran fwyaf tebygol o nodi'r cyfnod o fod yn oedolyn ifanc oedd yr adeg pan roedden nhw fwyaf unig.²⁶



Portstewart Men's Shed

3. Ffactorau sy'n gysylltiedig ag unigrwydd

Yn hytrach na chael un ffynhonnell y gellir ei hadnabod yn hawdd, mae unigrwydd yn gyflwr cymhleth sydd â nifer o haenau ac sy'n gallu bod yn barhaus. Gall fod yn anodd gwahaniaethu rhwng yr achos a'r effaith neu i ynysu sbardunau gwrthrychol neu ffactorau risg. Mae'r ffactorau sy'n cyfrannu at y sefyllfa yn gallu bod yn bersonol ac yn gymdeithasol.

Mae gwaith diweddar gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol²⁷, Jo Cox Commission on Loneliness²⁸, Campaign to End Loneliness a'r Calouste Gulbenkian Foundation²⁹, a'r Co-op a'r Groes Goch Brydeinig³⁰ wedi tynnu sylw at nifer o ffactorau sy'n amlwg yn gysylltiedig ag unigrwydd.

Gallai deall sut maen nhw'n cydberthyn gyda'r unigrwydd mae pobl yn ei adrodd, gynnig dealltwriaeth i elusennau a darparwyr gwasanaethau o sut a ble i dargedu eu hymdrechion i atal a lliniaru effaith unigrwydd.

Ffactorau personol

Hunanganfyddiad

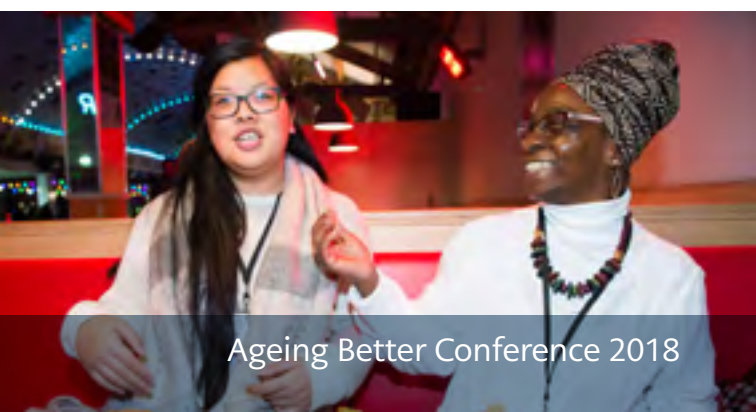
Mae tystiolaeth o ymchwil bod y teimlad goddrychol o unigrwydd, "yn ganolog i'r broblem".³¹ Awgryma gwaith John Cacioppo bod y teimlad hwn yn datblygu i gychwyn fel modd o dynnu sylw at yr angen i adnewyddu ac adeiladu cysylltiadau ond, "Mewn pobl sydd wedi bod yn unig am amser hir, mae'r ymateb ymladd neu ffoi wedi dechrau gorweithio'n barhaus."³² Mae wedi treialu hyfforddiant i newid y patrymau meddwl negyddol sy'n gallu bytholi teimladau o unigrwydd ac mae'n dadlau, "Yn yr un modd ag y gallwch chi gychwyn cynllun ymarfer corff i ennill cryfder a gwella'ch iechyd, gallwch frwydro unigrwydd trwy ymarferion sy'n adeiladu cryfder a gwydnwch emosiynol."³³

Mae hefyd yn dadlau bod ymyraethau nad sy'n adnabod ac yn mynd i'r afael â'r teimlad goddrychol hwn o unigrwydd ac nad sy'n cydnabod y gwahaniaeth rhwng bod ar eich pen eich hun a theimlo fel eich bod ar eich pen eich hun yn annhebygol o fod yn effeithiol.³⁴ Fel y byddwn yn gweld, mae cyflwyno ffyrdd i bobl fod gydag eraill neu gynnig cefnogaeth gymdeithasol yn unig yn llai effeithiol na gweithgaredd sy'n meithrin cysylltiadau dwfn ac ystyrlon, megis gwirfoddoli i achos mae pobl yn ei fwynhau ac yn buddio ohono.

Cyfnodau o drawsnewid mewn bywyd

Tynnodd adroddiad y Co-op a'r Groes Goch Brydeinig sylw at y ffaith bod yna gysylltiad cryf rhwng unigrwydd a chyfnodau o drawsnewid mewn bywyd pan mae rôl pobl yn y byd yn newid, er enghraifft, adeg ysgariad neu wahaniad. Gall y newidiadau hyn arwain at golli cysylltiadau cyfredol, neu leihau mynediad at ryngweithiadau 'hawdd' o ddydd i ddydd. Gall y cyfnodau hyn o drawsnewid eu gwneud yn anoddach adeiladau cysylltiadau newydd a chael effaith negyddol ar hunan-barch.³⁵

Mae'r ymchwil yn tynnu sylw at grwpiau allweddol o bobl a allai wynebu'r math hwn o "amhariad hunaniaeth", gan nodi bod 73% o'r sawl sy'n dweud eu bod yn teimlo'n



Ageing Better Conference 2018

unig “o hyd” neu’n “aml” yn perthyn i un o’r grwpiau canlynol. Pobl sydd:

- wedi ysgaru neu wahanu’n ddiweddar
- â chyflyrau iechyd meddwl / corfforol hir dymor
- â phroblemau symudedd
- â mynediad cyfyngedig at gludiant
- wedi dioddef profedigaeth yn y ddwy flynedd ddiwethaf
- [Rhieni plant ifanc]
- byw gartref heb blant (“nythwyr gwag”) a’r sawl sydd wedi ymddeol.

Stori Sharon

“Rwyf wedi bod yn weithgar erioed. Cerdded, nofio, hyd yn oed ychydig o ddawnsio. Ychydig flynyddoedd yn ôl, fe gwmpais yn wael cwpl o droeon [...] rwyf nawr yn cael trafferth gyda fy symudedd. Mae fy ffrindiau’n brysur. Yn teithio, yn mynd allan, yn gwneud yr holl bethau dydw i’n methu gwneud bellach. Doeddwn i ddim yn meddwl byddai hyn yn digwydd i mi.”

Cyfranogwr, Time to Shine

Fodd bynnag, mae’r adroddiad hefyd yn awgrymu bod rhai grwpiau’n fwy tebygol nag eraill o sôn am deimlo’n unig. Mae’r rhain yn cynnwys y sawl rhwng 16-24 mlwydd oed, pobl sy’n byw ar eu pennau eu hunain, a’r sawl yng ngraddau cymdeithasol D ac E³⁶. Y sawl dros 55 sydd lleiaf tebygol o wneud hynny, er eu bod yn ffitio yn y grŵp “nythwyr gwag / ymddeoledigion”. Gallai hyn gryfhau’r ddadl bod gwydnwch yn chwarae rôl o ran a yw pobl yn teimlo unigrwydd ai peidio. Yn yr un modd, gallai adlewyrchu “bod grwpiau oedran hŷn yn fwy tebygol o

lawer o wybod ble i droi am gefnogaeth os oeddent yn teimlo’n unig a nododd ein tyst arbenigol hefyd bod gwasanaethau unigrwydd cyfredol yn tueddu i ganolbwyntio ar grwpiau oedran hŷn.”³⁷

Iechyd

Mae llawer o dystiolaeth o’r cyswllt rhwng unigrwydd ac iechyd corfforol a meddyliol. Mae ymchwil yn dangos bod unigrwydd cronig yn gallu cael effaith ddifrifol ar iechyd corfforol a meddyliol.³⁸ Fel ffactor risg o farwolaeth, gellir cymharu unigedd cymdeithasol â gordewdra neu ysmegu sigarêts.³⁹ Mae hefyd wedi cael ei gysylltu â chyfraddau uwch o glefyd coronaidd y galon a strôc, pwysedd gwaed uchel, iselder a dementia. Os yw’n dod yn gronig, mae’n cynyddu’r risg cyffredinol o farw gan 26%.⁴⁰

Ymddengys bod iechyd gwael, gan gynnwys salwch neu anabled hir dymor, yn ddangosydd/symptom cyson. Yn y Community Life Survey 2016 i 17⁴¹, bu’r Swyddfa Ystadegau Gwladol ddarganfod bod pobl gydag iechyd gwael bob tro’n fwy tebygol o ddweud eu bod yn unig “yn aml” neu “o hyd”, a’r grŵp mwyaf annhebygol o ddweud eu bod byth yn unig.

Ethnigrwydd

Mae gan bobl o rai cefndiroedd duon, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig (BAME), yn enwedig y sawl a gafodd eu geni dramor, lefelau uchel o unigrwydd y maen nhw’n ei adrodd eu hunain.^{42,43}

Mae mewnfudwyr yn gallu teimlo’n ddatgysylltiedig o’u gwlad enedigol ac o’r diwylliant mae eu plant ac wyrion yn cael eu geni iddo. Mae iaith a chefnidir diwylliannol yn gallu dod yn rhwystrau. Ar lefel unigol a sefydliadol, mae rhagfarn yn gallu gweithio i ynysu pobl BAME, ac i’w torri i ffwrdd o gefnogaeth. Yn ôl un cyfranogwr **Ageing Better** ym Middlesbrough, mae pobl BAME “yn anweledig nawr, y math o bethau rydym yn hoffi eu gwneud, does neb yn eu trefnu ar ein cyfer a dydyn ni ddim yn ddigon clyfar i’w gwneud nhw.” Daw unigrwydd yn fwy tebygol pan nad oes gan bobl fynediad at yr offer a’r cyfarpar i wneud y pethau maen nhw eisiau eu gwneud.⁴⁴



Ffactorau cymdeithasol

Isadeiledd a chyllid

Nid oes lawer o sôn am gludiant a thlodi mewn llenyddiaeth ar unigrwydd, ond yn ôl ein deiliaid grantiau, maen nhw'n bynciau sy'n codi dro ar ôl tro. Mae problemau symudedd eisoes yn rheswm dros unigedd, ac mae diffyg cludiant hygyrch yn cael effaith debyg. Mae hyn yn effeithio'n benodol ar ardaloedd gwledig - ond mae'n broblem mewn trefi a dinasoedd hefyd. Mae rhai deiliaid grantiau trefol, megis **Connect Hackney**, wedi canolbwyntio ar deithio oherwydd, er bod gan y dinasoedd hyn rwydweithiau cludiant cryf, gall fod yn anodd llywio'r systemau hyn.

Mae gan dlodi effaith ar unigrwydd oherwydd bod pobl yn aml yn creu cysylltiadau trwy weithgareddau, rhai nad sydd ar gael am ddim o bosib. Hyd yn oed os oes gwasanaethau ar gael am gost isel neu fforddiadwy, mae'r cludiant i'w cyrraedd yn gallu bod yn ddrud, gan ychwanegu costau ychwanegol. Felly, mae cefnogaeth ar gyfer isadeiledd megis cludiant hygyrch, neu fannau cymunedol am ddim, yn hanfodol.

Cydlyniant Cymunedol

Dangosodd arolwg y Swyddfa Ystadegau Gwladol⁴⁵ bod y sawl sy'n rhentu a/neu'n byw ar eu pennau eu hunain a'r sawl sy'n ddi-waith yn fwy tebygol o deimlo'n unig na'r sawl sy'n byw gydag eraill a/neu sy'n gyflogedig. Mae'n bosibl y bydd y sawl sy'n rhentu yn teimlo llai o gyswllt â'u cymdogaeth os nad ydynt yn disgwyl aros yn hir. Awgryma astudiaeth ddiweddar fod hefyd gan rentwyr risg uwch o iechyd gwael, gan dynnu sylw at ffactorau megis tai o ansawdd is, tenantiaethau byrrach a straen yn ymwneud â sicrwydd llety. "O ystyried yr amodau hyn, nid yw'n syndod bod rhentwyr preifat yn llai tebygol o deimlo bod y lle maen nhw'n byw yn gartref."⁴⁶

Mae'r sawl sy'n sôn am ymdeimlad cryf o berthyn i'w cymuned yn llai tebygol o deimlo'n unig. Mae'r sawl heb lawer o ffydd yn eu hardal leol yn sôn yn fwy aml am deimlo'n unig.⁴⁷

Mae pobl arunig yn anodd eu canfod

Mae Ageing Better Middlesbrough yn tynnu sylw at her bwysig arall: "Y prif rwystr yw dod o hyd i'r bobl fwyaf unig ac arunig. Dydyn nhw ddim yn bobl sy'n mynd i godi'r ffôn neu gasglu taflen."⁴⁸ Gan fod hyn yn effeithio ar iechyd corfforol a meddyliol, yn ogystal ag ar lefelau egni a hyder, mae pobl unig yn gallu teimlo'n bryderus ac fel eu bod wedi colli'r arfer o fod mewn sefyllfaoedd cymdeithasol, gan ei gwneud yn anoddach i geisio cymorth, ac annog enciliad ac unigedd pellach, gan waethygu'r patrwm.⁴⁹

Cost unigrwydd i'r gymdeithas

Ar wahân i'r gost ddynol uchel o unigrwydd ac unigedd cymdeithasol, mae achos busnes cryf dros fynd i'r afael â'r mater, gyda buddion posib ar gyfer gwariant y cyhoedd a mwy. Er enghraifft, mae'r **Cinio Mawr**, sy'n dod â miliynau o bobl ynghyd am dathliad ledled y wlad, wedi adrodd ar gostau cymunedau datgysylltiedig. Mae'n awgrymu, pan fod pobl yn teimlo'n hapusach ac yn fwy cysylltiedig, eu bod 12% yn fwy cynhyrchiol - gyda hyn yn cyfateb â hwb gwerth £18 miliwn i'r economi pe byddai pawb yn cymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol.⁵⁰

Mewnwelediadau o ymchwil

Daeth dadansoddiad i 148 astudiaeth, a oedd yn edrych ar 309,000 o bobl, i'r casgliad bod gan bobl gyda pherthnasoedd cymdeithasol cryfach tebygolrwydd 50% yn uwch o fyw'n hirach na'r sawl a oedd yn ynysig. Darganfuwyd bod yr effaith hon yn gyson beth bynnag yr oedran, rhyw, statws iechyd, cyfnod dilynol neu achos marwolaeth.

Newyddion y BBC (11 Chwefror 2018). How should we tackle the loneliness epidemic?

Gan adrodd ar **gost unigrwydd i gyflogwyr y DU**, roedd y Co-op yn amcangyfrif colled o £2.5 biliwn y flwyddyn.⁵¹ Cyfrifwyd hyn yn seiliedig ar effaith unigrwydd ar iechyd (gan arwain at absenoldeb salwch) a llesiant, a all effeithio ar gynhyrchiad a throsiant staff.

4. Atal unigedd cymdeithasol ac unigrwydd - beth sy'n gweithio?

Does dim presgripsiwn neu fformiwla i fynd i'r afael ag unigrwydd yn effeithiol, ond mae ei atal yn ganolog i'n hariannu. Rydym yn galluogi hyn trwy ariannu gweithgareddau sy'n adeiladu cymunedau ffyniannus, cynhwysol i bawb, wrth gydnabod yr angen am gefnogaeth ar gyfer y sawl sy'n ynysig ac yn wynebu problemau nawr.

Mae atal unigrwydd yn bwnc enfawr a hynod bwysig ac mae nifer o ddeiliaid grantiau yn mynd i'r afael â hyn yn uniongyrchol, gyda nifer yn ei gwneud yn anuniongyrchol. Rydym wedi canolbwyntio ar feysydd rydym yn credu sy'n allweddol er mwyn atal unigrwydd, yn seiliedig ar fewnwelediadau a phrofiadau'r sawl sy'n gweithio ar y mater hwn.

Fel yr ydym wedi gweld, gall fod yn anodd gweld y gwahaniaeth rhwng achos ac effaith mewn perthynas ag unigrwydd ac mae nifer o ffactorau cysylltiedig hefyd yn chwarae rôl. Gall atal teimladau o unigrwydd fod mor syml ag adnabod a hyrwyddo ffactorau "amddiffynnol" megis ystyr, gwydnwch ac ansawdd perthnasoedd, yn hytrach na dim ond dod â phobl ynghyd heb unrhyw ddiben penodol, sef rhywbeth rydym yn gwybod sy'n llai effeithiol.⁵²

4.1 Y pethau sy'n bwysig i ni sy'n rhoi ystyr i fywyd

Mae nifer o bethau'n gallu cyfoethogi bywyd a rhoi ystyr iddo ac mae pobl yn llai tebygol o ddod yn arunig os ydynt yn cymryd rhan yn rheolaidd mewn gweithgareddau sy'n ddiddorol neu'n foddhaus. Dyna pam fod angen i unrhyw ymdrech ataliol edrych ar y pethau sy'n bwysig i bobl. Mae nifer o'r elusennau rydym yn eu hariannu yn cynnig cyfleoedd i bobl ddatblygu'r synnwyr hwn o ystyr.



Connect Community Trust



Manchester Cares

1. Yr hyn sy'n bwysig ini sy'n rhoi pwrpas i fywyd

2. Mae rhoi cystal a derbyn

3. Meithrin a dathlu cysylltiadau trwy garedigrwydd

4. Buddsoddi mewn lleoedd a mannau

5. Meddwl mewn modd cyd-gysylltiedig i wneud unigrwydd yn fater o bwys i bawb

6. Adnabod sbardunau

Mae elusen **Stay Up Late** yn cefnogi pobl gydag anabledau dysgu i fwynhau gweithgareddau cymdeithasol gyda'r nos. Yma, mae atal yn golygu creu cyfleoedd i gysylltu trwy gael rhywun i fynd i sioe, i gig neu i'r dafarn gyda hwy.⁵³

Mae **Rosie's Trust**, elusen yng Ngogledd Iwerddon, yn adeiladu ar y cyswllt rhwng pobl a'u hanifeiliaid anwes, sef perthynas y gallai fod dan fygythiad os daw'r perchennog yn sâl iawn. Mae gwirfoddolwyr yn ymweld â phobl sydd adref ar eu pennau eu hunain ac yn gofalu am eu hanifeiliaid anwes er mwyn iddynt allu aros gyda'i gilydd.⁵⁴ Yma, mae atal unigrwydd yn golygu camu i mewn i atal colli cwmnïaeth neu gyswllt.

Ageing Better⁵⁵ yw ein buddsoddiad mwyaf i adeiladu cysylltiadau cymdeithasol. Mae'n rhoi dros 50 o gyfleoedd i bobl ddylunio a chyflwyno gweithgareddau a gwasanaethau sydd wir yn bwysig iddyn nhw.⁵⁶ Gallai hyn fod trwy gynllunio micro-ariannu sy'n rhoi cyfle i grwpiau o drigolion lleol ymgeisio am symiau bach o ariannu i wneud y pethau sy'n bwysig iddynt, neu sesiynau "Rhywbeth i gnoi cil arno" - grwpiau ffocws - mewn lleoliadau cyfeillgar, croesawgar megis caffis lleol i ddarganfod beth mae trigolion hŷn yn ei hoffi a'i angen.

Mae prosiectau eraill yn ymrwymo pobl mewn amrediad o ddulliau annodweddiadol, gan gynnwys sgwrsio â nhw ar deithiau bws, defnyddio rhaglenni galw i mewn ar y radio, a dod o hyd i bobl mewn mannau gyda llawer o sŵn troed, megis archfarchnadoedd. Mae'r mwyafrif wedi sefydlu byrddau pobl hŷn, sy'n adolygu ac yn gwneud sylwadau ar gynlluniau gweithgareddau gan herio tybiaethau a dulliau sefydledig o weithio mewn modd adeiladol.



Cysylltiadau ystyrion a gweithgareddau sydd o bwys

Mae 80,000 o bobl hŷn wedi cymryd rhan yn **Ageing Better** hyd yn hyn.⁵⁷ Mae 14 partneriaeth leol wedi cyflwyno dros 175 o weithgareddau a gwasanaethau dan arweiniad y gymuned i atal a mynd i'r afael ag unigrwydd.⁵⁸

Mae canfyddiadau'r gwerthusiad⁵⁹ yn dangos bod **Ageing Better** yn mynd i'r afael ag achosion unigrwydd ac yn cefnogi'r sawl sy'n teimlo'n arunig. Mae'r cyfranogwyr yn fwy gweithredol yn eu cymunedau:

- Mae gan ddau allan o bob pump (42%) mwy o gyswllt cymdeithasol â'u teulu a ffrindiau.
- Mae traean (34%) yn cymryd rhan mewn mwy o ddigwyddiadau lleol a gweithgareddau grŵp nag o'r blaen.
- Mae 30% wedi cynyddu eu cyswllt â phobl nad sy'n aelodau teulu.⁶⁰

Bu nifer arwyddocaol o gyfranogwyr nodi eu bod yn teimlo'n llai ynysig ac unig yn gymdeithasol⁶² ar ôl cymryd rhan. Mae'r gostyngiad mewn unigedd cymdeithasol ac unigrwydd fwyaf arwyddocaol ar gyfer y cyfranogwyr mwyaf unig. Mae tystiolaeth gynnar yn tynnu sylw at effeithiau cadarnhaol ar iechyd a lles meddyliol hefyd.

“Rydym yn dweud beth rydym ei eisiau ac os gallwn ei wneud ein hunain, rydym yn gwneud hynny... Rydym yn cael ein trin fel bod gennym gyfraniad i'w gwneud ein hunain o hyd. Dydyn ni ddim eisiau jyst eistedd yna a [chael] pobl yn gwneud pethau i ni”.⁶³

“Mae cymryd rhan wedi cael gwared â fy iselder, mae fy nheulu'n byw ym mhell i ffwrdd a dechreuais ddod yn ddagreuol iawn, ond ers ymuno â'r prosiect, rwyf wedi gwneud llawer o ffrindiau ac rwy'n teimlo'n hapusach.”

Cyfranogwr, Ageing Better⁶¹

4.2 Mae rhoi cystal a derbyn

Mae gwirfoddoli'n gallu rhoi mwy o synnwyr o ddiben a chyflawniad i bobl oherwydd bod teimlo wedi eich gwerthfawrogi a chael cydnabyddiaeth yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i synnwyr pobl o gyswllt, ac i'w llesiant yn gyffredinol.

Mae ymchwil yn siarad am y buddion dwbl o weithredu cymdeithasol - trwy weithio i helpu eraill, mae gwirfoddolwyr yn gallu gweld gwelliannau sylweddol yn eu hiechyd, lles a hirhoedledd eu hunain. Mae⁶⁴ **Ageing Better** wedi gweithio gyda dros 13,250 o wirfoddolwyr hyd yn hyn, sydd wedi sôn am amrediad o fuddion, gan gynnwys datblygu sgiliau newydd.⁶⁵

Caiff y canfyddiadau hyn eu hategu mewn gwaith gyda grwpiau oedran eraill. Bu ymchwil a ariannwyd trwy ymgyrch **#iwill**, a sefydlwyd i ymgorffori gweithrediadau cymdeithasol ystyrion ym mywydau pobl ifanc 10 i 20 mlwydd oed, ddarganfod bod gan bobl ifanc sy'n gwirfoddoli lefelau uwch o fodlonrwydd bywyd a rhwydweithiau cymdeithasol cryfach.⁶⁶

Mae nifer sy'n rhoi eu hamser ddim yn ei ystyried fel gwirfoddoli. Er bod rhywfaint o anhunanoldeb ynghlwm â hyn, mae'n bosibl eu bod yn teimlo eu bod yn dilyn eu hangerdd eu hunain ar eu termau eu hunain - ymuno â chymdeithas rhandiroedd oherwydd eu bod yn mwynhau tyfu llyisiau, hyfforddi tîm pêl-droed ieuencid oherwydd bod eu plentyn eisiau cymryd rhan.

Mae elusennau a grwpiau eraill yn dweud wrthym fod pobl o bosib yn teimlo mwy cyfforddus yn cyfrannu at helpu eraill yn hytrach na derbyn cefnogaeth eu hunain. Bu **Ageing Better Middlesbrough** ganfod bod menywod hŷn o gymunedau BAME yn awyddus i “wneud pethau ‘da’”, gan gynnig prosiectau i fynd i’r afael ag unigrwydd a fyddai’n rhoi rhywbeth yn ôl i’r gymuned gyfan, megis gwnïo ar gyfer cleifion lleol neu goginio bwyd i’w roddi i geginau cawl.⁶⁷

Dod â phobl ynghyd a llyfrau i fywyd

Mae prosiect Reading Friends yn defnyddio darllen fel modd o gychwyn sgysiau gyda phobl hŷn arunig mewn llyfrgelloedd, cartrefi gofal a thai gwarchod.⁶⁸ Bu pobl gyda dementia, gofalwyr a phobl anabl greu’r rhaglen ar y cyd a’i symud o her ddarllen i fodel o fod yn gyfaill. Mae bellach yn cael ei pheilota a’i haddasu mewn gwahanol feysydd, o gyfarfod grŵp darllen dementia mewn siop henbethau, i sesiynau adrodd straeon yng Ngwyddeleg.

Mae The Reader organisation yn gweithio yng Nghymru a Lloegr ac wedi arloesi “darllen ar y cyd”, lle mae grwpiau’n dod at ei gilydd i ddarllen nofel, darn o farddoniaeth neu stori fer yn uchel, gan stopio ar adegau penodol i roi cyfle i’r grŵp adlewyrchu a thrafod er mwyn annog y cyfranogwyr i greu cysylltiadau.⁶⁹

Dywedodd pedwar o bob pum cyfranogwr (83%) bod y sesiynau wedi’u helpu i ddwyn perthynas â phobl eraill mewn modd gwahanol. Ymhlith gwirfoddolwyr, roedd cyfranhyd yn oed mwy (92%) yn teimlo ei bod wedi gwella’u lles a rhoi hwb i’w hyder.⁷⁰ Hefyd, mae 95% o wirfoddolwyr yn teimlo cyswllt cryfach â phobl eraill a 97% yn ennill synnwyr o gyflawniad.⁷¹

4.3 Meithrin a dathlu cysylltiadau trwy garedigrwydd

Mae adeiladu a chynnal rhwydweithiau cymunedol yn rhoi cyfle i wirfoddoli, cyd-gefnogaeth a chyfeillgarwch ddigwydd yn naturiol. Rydym eisoes wedi trafod sut mae gan bawb rôl i’w chwarae o ran chwalo rhwystrau at gynhwysiant. Mae cadw llygad allan am eich cymdogion neu hyd yn oed cymryd eiliad i ddweud helo yn gallu gwneud gwir wahaniaeth i fywydau pobl. Mae ansawdd cysylltiadau’n effeithio ar sut mae pobl yn dwyn perthynas â lle maen nhw’n byw. Mae creu cysylltiadau’n gallu helpu i adeiladu ymdeimlad o gymuned - sydd, yn ei dro, yn gallu creu mwy o gysylltiadau.

Mae ein hariannu’n dod â phobl a chymunedau ynghyd, o ddigwyddiadau stryd neu gymdogaeth i fentrau cenedlaethol, mwy. Mae ein deiliaid grantiau’n dod ag aelodau amrywiol o’r gymuned ynghyd a fyddai fel arall yn annhebygol o fod wedi cwrdd, o bobl ifanc i bobl hŷn, i bobl sydd newydd gyrraedd i’r sawl sydd wedi bod yn y gymuned am gyfnod hir. Mae rhai yn canolbwyntio ar gyd-ddiddordebau, megis dawnsio neu gemau, gydag eraill yn darparu gwasanaethau mentora neu hyfforddi, tra bod eraill yn dod ynghyd i ddathlu. Bu rhaglen **Dewch i ddathlu** a ariannwyd gan y Loteri Genedlaethol helpu 1,714 cymuned ledled y DU i ddathlu eu cyflawniadau. Crëwyd y rhaglen hon pan fu pŵl ddangos bod chwech allan o bob deg person yn dweud eu bod yn methu cofio dod ynghyd byth i ddathlu gyda’u cymuned. Aeth⁷² **Dewch i ddathlu** ati i newid hynny. Roedd rhai dathliadau’n canolbwyntio ar ddigwyddiadau cenedlaethol, megis pen-blwydd y Frenhines yn 90 oed, tra bod eraill yn darparu hwyl a bwyd, megis dathliadau Diwrnod Crempog Mudiad Cymunedol Wheatley Hill.

Rhannu bwyd, adeiladu cysylltiadau

Digwyddiad cenedlaethol yw'r Cinio Mawr sy'n annog cynifer o gymunedau â phosib i ddod ynghyd am barti stryd neu bryd o fwyd - gan gynnwys "Ciniawau Fin Nos" pan roedd y dyddiad yn ystod Ramadan.⁷³ Mae'n seiliedig ar y syniad bod cychwyn yn syml a dod â phobl ynghyd yn lleol yn gallu arwain at gyfeillgarwch sy'n golygu bod pobl yn gallu mynd i'r afael â materion cymdeithasol ehangach sydd o bwys iddyn nhw a'u cymuned.

O'r 9.3 miliwn o bobl a gymerodd ran yn 2017, mae 94% yn credu bod hyn wedi cael effaith gadarnhaol ar eu cymuned, 85% yn teimlo'n well am le maen nhw'n byw a 65% yn mynd ymlaen i wneud mwy yn eu cymuned.⁷⁴

“Mae'r Cinio Mawr yn rhan mor bwysig o'n cymuned. Baswn ni methu dychmygu bywyd hebdo.”

The Big Lunch, Wilstock

Mae Shettleston Community Growing Project wedi trawsnewid gofod segur a diffaith yng nghalon pen dwyreiniol Glasgow i randir cymunedol poblogaidd.⁷⁵ Yn ogystal â darparu cyfle i dyfu eu bwyd eu hunain, mae'r prosiect wedi helpu trigolion lleol i ddod ynghyd gyda grwpiau cymunedol ac ysgolion i fwynhau amrywiaeth o weithgareddau iechyd a lles. “Roedd bod mewn lleoliad braf, gyda grŵp cyfeillgar o bobl, yn canolbwyntio ar dyfu bwyd ond yn dod i adnabod ein gilydd ar yr un pryd yn wych. Mae bywydau pawb yn gallu bod yn anodd a phan nad yw pethau'n mynd cystal, mae'n dda rhannu ein profiadau, sef rhywbeth a wnaethom yn aml yn yr ardd.”⁷⁶

Mae hefyd angen i ni ystyried caredigrwydd yng nghyd-destun gwasanaethau cyhoeddus. A fyddai angen i ni fuddsoddi mewn cymaint o ymyraethau ar 'unigrwydd' yn benodol pe byddai gan fwy o bobl ar y rheng flaen, megis gweithwyr gofal, gweithwyr ieuencid, hyfforddwy'r chwaraeon ac ymwelwyr iechyd mwy o amser a chyfle i feithrin perthynas a mwynhau paned o de a sgwrs?

Dywed ein deiliaid grantiau wrthym y gallai cael yr amser a'r cyfle i alluogi perthnasoedd i lunio'n naturiol y potensial fod yn un o'r dulliau symlaf, mwyaf effeithiol. Mae corff cynyddol o dystiolaeth i gefnogi eu barn sy'n awgrymu bod, “perthnasoedd cadarnhaol a charedigrwydd yn ganolog i'n llesiant”.⁷⁷ Noda strategaeth Llywodraeth Yr Alban ar unigrwydd: “Mae gofal iechyd a chymdeithasol sy'n canolbwyntio ar y person yn gallu gwneud gwir wahaniaeth o ran lliniaru unigedd cymdeithasol ac unigrwydd a helpu i fynd i'r afael â'r materion sylfaenol, yn yr un modd â thrydydd sector cynyddol ac economi gymdeithasol ffyniannus lle mae busnesau'n masnachu er budd cyffredin ac yn ceisio cryfhau cyfalaf cymdeithasol o fewn eu cymunedau.”



Glasgow Gladiators

4.4 Buddsoddi mewn lleoedd a manau

Grŵp o arweinwyr sy'n gweithio i adeiladu cymdeithas sy'n atal problemau rhag digwydd yw'r **Early Action Task Force**. Mae'n dadlau bod cymunedau cryf yn anoddach i'w creu heb fannau i gwrdd, rhyngweithio a chael hwyl.⁷⁸ Heb gyfleusterau lleol, mae pobl yn wynebu rhwystrau cludiant a chost. Mae cyfleusterau nad sy'n cael eu cynnal a chadw'n dda yn dod yn ddigroeso yn gyflym.

“Heb y fferi, byddai dim modd mynd unrhyw le”

Rydym wedi ariannu fferi o bentref Glenelg, ar dir mawr yr Alban, i Kylerhea ar yr Ynys Hir. Roedd dyfodol y fordaith hon wedi rhedeg am bron bedair canrif, sy'n hanfodol am resymau economaidd a chymdeithasol ar ddwy ochr y dŵr, yn y fantol pan roedd y perchennog yn bwriadu ymddeol.

Trwy gynllun Growing Community Assets a ariannir gan y Loteri Genedlaethol, fe brynwyd y cwch, gan gefnogi twristiaeth a chysylltiadau rhwng yr Ynys Hir a'r tir mawr, gyda thocynnau rhatach ar gyfer trigolion lleol.⁷⁹

Mae rhoi ymdeimlad o berchen ar yr adnoddau hyn i bobl yn cynyddu cysylltiadau, yn meithrin teimladau o berthyn a chyfrifoldeb dros yr hyn sy'n digwydd yn y gymuned. Ond rhaid gwneud hyn mewn modd cyfrifol, heb roi gofynion ariannol annheg ar grwpiau cymunedol.

Gall defnydd effeithiol o fannau cyfredol helpu i greu cyswllt rhwng gwahanol wasanaethau ac asiantaethau, megis cyd-leoli gwasanaethau neu gynnal sesiynau naid. Mae rhai deiliaid grantiau'n cynnal prosiectau naid **Men's Shed** mewn canolfannau cymunedol: wedi ymrwymo dynion unig, maen nhw'n gallu eu cyflwyno nhw i wasanaethau eraill sy'n cael eu rhedeg o'r un lleoliad.⁸⁰

Mae hefyd yn bwysig bod manau cymunedol ar gael am ddim neu am gost isel, a'u bod yn darparu cyfleoedd i'r gymuned leol gwrdd trwy gydol y diwrnod. Mae **Participatory City** yn Barking a Dagenham yn creu manau o'r fath, sydd o fudd i unigolion a'r gymuned gyfan.

Gweithredu a gweithgareddau, nid cyfarfodydd

Mae prosiect Everyone Everyday yn darparu “syniadau ymarferol - nid llawer o gyfarfodydd,” er mwyn adeiladu perthnasau rhwng cymdogion a gwella bywyd yn ardal Barking a Dagenham yn Nwyrain Llundain.⁸¹ Daw'r holl syniadau o'r trigolion, ac yn eu plith mae tyfu bwyd cymunedol, plannu coed, swp-goginio a phrydau cymunedol.

Trwy greu'r diwylliant cyfranogol hwn, mae'r prosiect yn adeiladu cysylltiadau, “gan greu manau bywiog sydd ddim yn eithrio neb”.⁸²

4.5 Meddwl mewn modd cyd-gysylltiedig i wneud unigrwydd yn fater sydd o bwys i bawb

Mae'n bwysig gwneud mwy i ddarganfod effeithiau, natur ac achosion unigrwydd ac i gefnogi ymdrechion strategol a lleol i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd ac i leihau'r stigma. Trwy yrru sgwrs gyhoeddus a chodi ymwybyddiaeth, mae deiliaid grantiau'n helpu i leihau'r cywilydd a'r embaras sy'n ymwneud ag unigrwydd ac yn creu neges gyhoeddus gref sef bod gofyn am gymorth yn dderbyniol, yn ogystal â dweud eich bod yn unig.

Mae'r **Campaign to End Loneliness**⁸³ yn rhannu canfyddiadau ac ymchwil i wella arferion. Mae ein hariannu wedi galluogi'r mudiad i dyfu a dechrau cyflwyno prosiectau, gan dreialu ymagweddau ledled y DU ac adeiladu ar waith gydag academyddion ac ymarferwyr.

Galwodd The Jo Cox Commission i'r holl bleidiau gwleidyddol ddod ynghyd i adeiladu consensws ar sut i fesur unigrwydd, gan ddatblygu dangosydd cenedlaethol. Mae mudiadau weithiau'n cael trafferth cofnodi lefelau o unigrwydd a'u gwaith i fynd i'r afael â'r mater - ac mae'n arbennig o anodd mesur effaith gwaith ataliol. Datblygodd **The Campaign to End Loneliness** ei offer mesur ei hun,⁸⁵ ac ymuno â'r gweithgor technegol i ddatblygu **mesur newydd y llywodraeth o unigrwydd**.⁸⁶ Gan ddefnyddio arian y Loteri Genedlaethol, bu **What Works Centre for Wellbeing** ddatblygu **arweiniad** am ddim yn cynghori mudiadau nid er elw ar sut i fesur effaith eu gwaith i fynd i'r afael ag unigrwydd, gan ddefnyddio mesur y llywodraeth ac offer arall.⁸⁷

Pam na all pawb fod yn ffrindiau?

Mae ymgyrch #BeMoreUs dan arweiniad y Campaign to End Loneliness yn annog adegau bach o gyswllt, gan annog pob un ohonom i fod yn fwy agored at greu cysylltiadau â phobl. Mae dros hanner yr oedolion yn y DU yn dweud bod llawer o amser wedi mynd heibio ers iddynt wneud ffrind newydd, felly mae'r ymgyrch hwn yn annog pobl i ddysgu o'r 'arbenigwyr' trwy rannu fideo o blant ifanc yn gofyn cwestiynau uniongyrchol i bobl hŷn, megis "pam na all pawb fod yn ffrindiau?"⁸⁴ Cafodd y fideo ei wyllo 11 miliwn tro yn ei wythnos gyntaf ac mae wedi ysbrydoli dros 100 erthygl yn y cyfryngau.





Comisiynodd The **Campaign to End Loneliness** The London School of Economics i archwilio a oedd ymyrryd yn llwyddiannus yn unigrwydd yn cyflwyno unrhyw fudd economaidd, ynghyd â'r buddion i'r unigolyn. Awgryma'r casgliadau cychwynnol bod gan bob £1 a fuddsoddir mewn ymyraethau unigrwydd effeithiol y potensial i arwain at ostyngiad gwerth o leiaf £2 i £3 mewn costau iechyd.⁸⁸ Ar draws nifer o raglenni a mentrau eraill, mae deiliaid grantiau ac elusennau yn ychwanegu at y dystiolaeth, tra bod prosiectau dan arweiniad cyfoedion yn darparu amrywiaeth o safbwyntiau. Mae **Gwerthusiad Cenedlaethol Ageing Better** yn defnyddio cyfuniad o fesurau academiaidd o unigrwydd a straen a thystiolaeth ansoddol o'r sawl sy'n rhedeg ac yn cymryd rhan yn y prosiectau.⁸⁹

Lansiwyd yn 2018, mewn ymateb i argymhellion The Jo Cox Commission, sefydlwyd The **Building Connections Fund** i gefnogi prosiectau sy'n atal neu leihau unigrwydd.⁹⁰ Partneriaeth rhwng Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, Llywodraeth EM a Sefydliad y Co-op, mae ei amcanion yn cynnwys gwella'r sail dystiolaeth ar unigrwydd, yn ogystal â chynyddu a chefnogi cysylltiadau cymdeithasol.

4.6 Adnabod sbardunau

“Dydw i ddim yn credu y dylai pobl ofni unigrwydd. Mae pob emosiwn yn bwysig... os ydych chi'n unig, mae'n golygu eich bod yn colli allan ar rywbeth, mae angen y cyswllt cymdeithasol hwnnw arnoch chi.” Cyfranogwr yn adroddiad y **Co-op ar unigrwydd ymhlith pobl ifanc**⁹¹

Rydym yn gwybod bod cyfnodau o drawsnewid mewn bywyd - megis symud i gymuned newydd, ymddeol o'r gwaith, newid ysgol, cael plentyn neu brofedigaeth - yn gallu bod yn sbardunau unigrwydd. Mae cefnogi pobl ar yr adegau hyn yn strategaeth allweddol i atal unigrwydd ac unigedd cymdeithasol. Mae'n cychwyn gyda hunanymwybyddiaeth, gweithredoedd y gallwn ni fel unigolion eu gwneud er mwyn osgoi dod yn unig.

Ar yr un pryd, rydym angen ymyraethau a rhwydweithiau cyhoeddus a chymunedol i helpu pob un ohonom i reoli'r cyfnodau hyn o drawsnewid, i ddeall eu heffaith posib ac i'n hatal rhag cyrraedd adegau o argyfwng ar gyfnodau o newid arwyddocaol. Mae hefyd ganddynt rôl bwysig o ran adeiladu gwydnwch cymdeithasol a seicolegol, er mwyn i bobl allu cymryd camau i sefydlu cysylltiadau. Ac mae angen i ni fod yno i gefnogi'r sawl sydd angen cymorth ar y cyfle cynharaf posib.

Mae elusennau'n targedu achosion penodol o unigrwydd - megis ariannu neu redeg gorsaf radio ysbyty i ddiddanu pobl pan maen nhw'n teimlo'n fregus o bosib. Mae'r math hwn o weithgaredd yn helpu gyda symptomau tymor byr, llai difrifol unigrwydd, a gall helpu atal teimladau o unigrwydd rhag dod yn sefydledig.

Mae gwasanaethau arbenigol yn gallu helpu pobl ar adegau o newid arwyddocaol, a thrwy hynny, atal unigrwydd cronig neu ddifrifol. Rydym wedi ariannu 183 prosiect sy'n mynd i'r afael â phrofedigaeth yn y pum mlynedd diwethaf. Maen nhw wedi dangos i ni fod cefnogaeth i ymdopi gyda galar a'r teimladau naturiol o unigrwydd yn gallu helpu pobl i ddod i ddygymod â'u colled ac i gymryd camau cadarnhaol i gynllunio ar gyfer y bywyd sydd o'u blaenau.

Gellir defnyddio ymagwedd debyg gyda newidiadau mawr eraill bywyd. Mae prosiect Being Successfully Separated, sy'n cael ei redeg gan yr elusen **Break**, yn darparu cefnogaeth emosiynol i rieni sy'n gwahanu.⁹² Darperir y gefnogaeth hon cyn gynted â phosib cyn neu yn ystod y gwahaniad er mwyn atal unigrwydd a cyn bod y problemau'n gwaethygu.

5. Cefnogi'r sawl sy'n unig - beth sy'n gweithio?

Rydym yn gwybod y dylid ymdrechu i atal unigrwydd yn y lle cyntaf, ond rydym hefyd yn gwybod bod nifer o bobl sy'n unig ac angen ein cymorth nawr.

Gan fod unigrwydd mor gymhleth, mae angen arnom amrediad eang o ymagweddau. Rydym wedi canolbwyntio ar chwe phrif faes yma, er rydym yn cydnabod bod nifer o rai eraill nad sydd gennym le i'w harchwilio.

Yn gyffredinol, rydym wedi dysgu bod angen i gefnogaeth gychwyn gyda dulliau cymuned gyfan i ddod o hyd i'r sawl sydd mwyaf ynysig neu unig. Heb yr ymgysylltiad cychwynol cywir, mae'n annhebygol y bydd y gefnogaeth yn cael effaith hir dymor. Felly, mae cyswllt cyntaf cadarnhaol ac ystyrlon yn bwysig, wedi'i dilyn gydag ymagwedd cam wrth gam.

Mae angen i ni ddarparu amrywiaeth o ymatebion ynghyd â datrysiadau syml, cynnil wedi'u cyflwyno mewn modd cadarnhaol. Mae gan dechnoleg rôl i'w chwarae hefyd, hyd yn oed ar gyfer y defnyddwyr mwyaf amharod.

5.1 Helpwch y gymuned gyfan i fod eich llygaid a chlustiau

"...cofiwch ein bod yn genedl falch, ac y gallai fod angen cymorth ar bobl i gyfaddef bod angen cymorth arnynt. Gofynnwch i bobl yn y gymuned i adnabod pobl sy'n unig neu sydd mewn perygl o fod yn unig a chydweithwch gyda Gwasanaethau Cymunedol Gwirfoddol/gwasanaethau cefnogaeth eraill i fod mor cyd-gysylltiedig â phosib." Age UK⁹³

Mae'r ffactorau sy'n gwneud pobl yn unig hefyd yn gallu eu torri i ffwrdd o gefnogaeth. I gyrraedd pobl, dylem daflu rhwyd eang a chael holl aelodau'r gymuned i fod yn gysylltiedig. Gall aelodau o'r cyhoedd, gwasanaethau statudol, busnesau lleol ac elusennau oll helpu i adnabod pobl sydd fwyaf unig. Mae cydweithrediad effeithiol yn hanfodol.

Gweithiodd prosiect **Ageing Better yn Ynys Wyth** gyda gyrwyr bws i adnabod arwyddion o bobl mewn perygl, i gynnig cefnogaeth ac i wneud atgyfeiriadau i wasanaethau cefnogaeth. Mae **HeadStart**, rhaglen a ariannwyd gan y Loteri Genedlaethol i wella llesiant pobl ifanc 10-16 mlwydd oed, yn hyfforddi cymunedau i adnabod ffactorau risg unigrwydd ac i gefnogi pobl ifanc ar yr adeg gywir.⁹⁴ Hyd yma, mae'r rhaglen wedi darparu hyfforddiant i dros 10,000 o ymarferwyr, o athrawon i weithwyr ieuencid a hyfforddwyr chwaraeon.

Mae system **Rhestr Wirio Cyswllt Cyntaf Ageing Better Bryste** wedi'i dylunio i helpu pobl hŷn i gael y gefnogaeth y mae ei hangen arnynt, trwy sicrhau bod y mudiad cyntaf maen nhw'n cysylltu ag yn gallu eu cyfeirio at wasanaethau eraill o amgylch y ddinas. Os yw dyn tân yn ymweld â pherson hŷn i wirio'r larymau tân ac yn sylwi bod y tŷ'n oer, maen nhw'n gallu eu cyfeirio trwy'r **Fforwm Gofal** canolog at wasanaeth arall y gallai helpu, megis darparwr ynni neu elusen.⁹⁵

Mae elusennau a busnesau lleol, neu grwpiau cymunedol hefyd yn gallu helpu adnabod pobl a fyddai'n buddio o gael cefnogaeth. Mae'n bosibl mai perchennog siop leol yw'r person sy'n cael y mwyaf o gyswllt â chwsmer unig ac y byddai'n gallu sylwi ar newidiadau sydyn yn ymddygiad yr unigolyn. Bu ymgyrch #proudtoask **Ageing Better Sheffield** dargedu gweithwyr proffesiynol a busnesau sy'n dod i gyswllt â'r cyhoedd, gan roi caniatâd iddynt siarad am unigrwydd ac atgyfeirio pobl at y prosiect trwy'r wefan.⁹⁶

Mae sesiynau “blasu” neu ddigwyddiadau cymdeithasol lle mae gweithgareddau a gwasanaethau'n cael eu cyflwyno i'r gymuned,⁹⁷ yn rhoi syniad i bobl o'r gefnogaeth sydd ar gael, cyn gofyn iddynt ymrwymo. Dyma un o'r syniadau y tu ôl i **Wyl Heneiddio'n Dda Torbay**, sydd wedi helpu i greu atgyfeiriadau at weithgareddau eraill, i godi ymwybyddiaeth o wasanaethau ac i annog pobl i roi cynnig ar bethau newydd.

Mae gwaith ar unigrwydd ac unigedd yn aml wedi canolbwyntio ar bobl hŷn. Mae gennym llai o dystiolaeth ar gysylltu â grwpiau iau, ond mae rhai o'n deiliaid grant wedi targedu pobl ar gyfnodau eraill o fywyd. Yn **Bradford**, mae'r elusen leol **Family Action** wedi hyfforddi gwirfoddolwyr i ddod yn gyfaill i helpu menywod beichiog a rhieni newydd gydag anawsterau iechedd meddwl cymedrol i oresgyn unigedd cymdeithasol ac iselder. Mae nifer o'r gwirfoddolwyr wedi cael profiadau tebyg eu hunain. Maen nhw yno i wrando, i helpu i greu cysylltiadau ac, os oes angen, i atgyfeirio at wasanaethau cefnogaeth proffesiynol.

5.2 Gwneud pob cam yn ddichonadwy

I berson unig, mae cymryd y cam cyntaf yn gallu bod yn frawychus, a gall cerdded i mewn i ystafell yn llawn pobl ddieithr godi ofn ar yr unigolyn, yn enwedig os ydynt wedi bod yn unig am beth amser. Ni ellir tanamcangyfrif mynd i'r afael â hyn gyda chyswllt cyntaf da, cadarnhaol. Mae gweithredoedd syml, anghymhleth megis cael rhywun i gyfarch pobl, i ddweud helo ac i wneud cyflwyniadau cyfeillgar, yn gallu helpu i chwalo rhwystrau, gan wneud rhyngweithio cymdeithasol yn haws ac yn llai o straen.

Mae rhoi dewis i bobl o ran ble neu sut maen nhw'n cymryd rhan a pha mor aml maen nhw eisiau cefnogaeth yn cynnig synnwyr o reolaeth iddyn nhw, sef rhywbeth mae'n bosibl eu bod yn teimlo eu bod wedi'i cholli mewn ardaloedd eraill o'u bywydau. Bydd cysylltu pobl ag amrediad o gyfleoedd a'u galluogi i fynd un cam ar y tro, yn fwy effeithiol na chael amserlen benodol mewn golwg.

Mae pob unigolyn yn unigryw, felly mae hefyd yn bwysig darganfod mwy amdanynt, yn ogystal â chydabod unrhyw rwystrau penodol maen nhw'n eu hwynebu, ac adnabod datrysiadau ymarferol. Gallai'r rhwystrau fod yn seicolegol (sut mae rhywun yn gweld eu sefyllfa), yn gorfforol (megis eu hiechyd), neu'n ymarferol (megis problemau mynediad). Mae'n bosibl bod pobl angen gwahanol fathau o gefnogaeth i gymryd rhan, megis cymorth gyda chlundant, gwybodaeth mewn ieithoedd heblaw am Saesneg, neu rywun i fynd gyda nhw i ddigwyddiadau neu weithgareddau.

Rhaid i wasanaethau fod yn agored, yn gynhwysol ac yn groesawgar, ac yn cael eu rhedeg gan “bobl go iawn” sy'n dangos tosturi a charedigrwydd. Dylent ganolbwyntio ar ddymuniadau ac anghenion y bobl sy'n cael eu cefnogi, yn hytrach na chael eu gyrru gan lenwi ffurflenni neu dargedau.

Er enghraifft, darparu cefnogaeth y tu allan i'w wythnos waith, pan mae pobl ei hangen fwyaf. Mae pobl yn sôn am fod fwyaf unig ar adegau pan fyddai eraill gyda'i gilydd, megis gyda'r nos ac ar y penwythnos, neu ar adegau o ddathlu, “Adeg Nadolig, does gen i neb nawr.”⁹⁸



Akuzie Amuta

Mae gwasanaethau a yrrir gan gymunedau a gwirfoddolwyr yn aml yn fwy abl i redeg gweithgareddau ar yr adegau hyn. Mae hyn hefyd yn gallu helpu i ddenu gwirfoddolwyr ifancach, fel bu ddiwydd gyda phrosiect **Stay Up Late**. Mae digwyddiadau cymdeithasol yn hwyr yn y nos yn boblogaidd iawn, ond gallant fod yn anodd eu trefnu gan fod gweithwyr cefnogaeth, o bosib, yn methu gweithio'n hwyr gyda'r nos. Dyma ble mae cyfraniad gwirfoddolwyr yn amhrisiadwy. Mae cyfranogwyr yn nodi ei bod yn bwysig iddynt wneud eu penderfyniadau eu hunain, ac y byddant yn parhau i frwydro dros, "hawll pobl i aros i fyny'n hwyr."⁹⁹

“Bu'r gofaluwr ifanc fy helpu trwy drafod fy sefyllfa”

Mae gofalu am bobl eraill yn gallu bod yn unig. Roedd David ond yn naw mlwydd oed pan ddaeth yn ofalwr ar gyfer ei fam, oedd â phroblemau iechyd meddwl. Roedd ei gyfrifoldebau yn ei ynysu o bobl ei oedran ei hun, ac roedd yn cael ei fwlio gan blant lleol. “Doedd neb yn yr ysgol yn gwybod,” meddai David. “Basen nhw ddim yn deall.”¹⁰⁰

Pan ddaeth ei fam yn sâl, rhoddodd gweithwyr cymdeithasol ef mewn cysylltiad â phrosiect Young Carers yn yr Alban,¹⁰¹ gyda chefnogaeth Glasgow Association for Mental Health. “Roedd cyrraedd am y tro cyntaf yn frawychus,” ond “Roeddent yn hyfryd ac yn gyfeillgar, ac roedd y plant eraill tua'r un oedran neu ychydig yn hŷn. Roedd yn dda oherwydd roeddwn yn gallu gwneud mwy o ffrindiau newydd. Roeddem yn cael nosweithiau gemau neu'n mynd i'r sinema. Doedd gen i ddim cyfle i wneud hynny o'r blaen.”

Bu David hefyd fwynhau'r sesiynau un i un: “gallwch siarad ag un person heb gael pobl eraill o'ch amgylch... Mae'n dda bod pobl yn ymddiried yn of i deithio ar fy mhen fy hun ac rwy'n gwybod bod rhywun yn mynd i fod yn aros amdanaf.”

5.3 Cefnogi a gwerthfawrogi datrysiadau syml

Mae rhai o'r datrysiadau gorau a mwyaf ysbrydoledig i unigrwydd ac unigedd yn syml ac yn gwneud synnwyr. Mae **HenPower** yn defnyddio cadw ieir i fynd i'r afael ag unigrwydd ac iselder, gan helpu pobl hŷn i ennill ymdeimlad o ddiben. Wedi'i redeg gan yr elusen **Equal Arts**, cychwynnodd y cynllun pan siaradodd preswlydd cartref gofal gyda dementia am ei “ferched” - yr ieir roedd wedi'u cadw. Roedd yn colli'r drefn o ofalu amdanynt.

Mae'n bosibl mai prosiectau bod yn gyfaill a chefnogaeth gan gymheiriaid yw'r ymyraethau mwyaf sefydledig i fynd i'r afael ag unigrwydd. Rydym yn gwybod eu bod yn gallu, “helpu pobl i deimlo'n fwy gwybod, hyderus a hapus ac yn llai unig ac ar eu pennau eu hunain.”¹⁰² a'u bod yn gweithio'n benodol o dda fel cam at weithgareddau eraill, ac i ailgysylltu â'r gymuned.¹⁰³



Henpower yn dod â theimlad o bwrpas

Mewn dros 40 cartref gofal, mae HenPower yn mynd ag ieir i bobl hŷn. Nid yw HenPower ond yn cynnig cyfle i “fwytho’r ieir am sbel, ond hefyd cyfle i gymryd cyfrifoldeb drostynt,” esbonia Glenda Cook, athro nyrsio ym Mhrifysgol Northumbria. “Mae amrediad eang o rolau gyda chyfrifoldebau a rennir, gydag amryw ffyrdd o ryngweithio gyda’r prosiect.”¹⁰⁴

Mae’r ieir yn apelio’n benodol i breswylwyr gwrywaidd, a oedd heb ddangos llawer o ddiddordeb yng ngweithgareddau eraill y cartref, megis crefftau, cerddoriaeth a dawnio. Mae’r cyd-gyfrifoldebau o gadw ieir yn cynnwys ymdeimlad o ddiben ac yn caniatáu lefelau hyblyg o ymgysylltu. Mae hyn yn bwysig iawn i gyfranogwyr gyda chyflyrau cronig, y gallai gael anhawster i gwblhau gweithgareddau’n gyson oherwydd newidiadau i’w hiechyd.

Mae’r hen bensynwyr yn defnyddio’u sgiliau cyfredol ac yn dysgu rhai newydd. Mae’r rhain yn amrywio o ofalu am yr

ieir a’u bwydo, i ddylunio cytiau ieir a gweithgareddau allgymorth, megis mynd â’r ieir i ysgolion lleol. Mae’r cyfranogwyr yn teimlo’n wedi’u gwerthfawrogi ac yn ddefnyddiol, gan ddisgrifio sut mae pobl fregus eraill, o blant galarus i’r sawl gyda dementia, yn ymateb i’r ieir. “Mae HenPower yn cyffwrdd â chalonnau pobl,” esbonia un o’r cyfranogwyr. “Gall gyffwrdd â phobl â dementia yn ogystal â’r sawl sy’n unig.”¹⁰⁵

Mae’r ieir wedi helpu i adeiladu cysylltiadau cymdeithasol o fewn y cartref gofal ac yn y gymuned ehangach. Mae hyn hefyd yn eu helpu i ffocysu ar y pethau y gallent eu gwneud i gyfrannu at eu cymuned, yn hytrach nag ar y pethau nad ydynt yn gallu eu gwneud bellach.¹⁰⁶

“Ar ôl dallineb, unigrwydd yw’r peth gwaethaf y gallwch ei gael, mae’n ofid mawr,” meddai un o’r cyfranogwyr, Ossie. “Rwy’n gwybod oherwydd fy mod wedi bod drwyddo. Yn 87, yr ieir yw’r pethau mwyaf yn ein bywyd.”¹⁰⁷



Nid yw bod yn ddistaw yn golygu bod yn gryf

Elusen fach yng ngogledd ddwyrain Lloegr yw ManHealth sy'n rhedeg sesiynau cefnogaeth gan gymheiriaid wedi'u targedu at ddynion unig.¹⁰⁸

Mae'r grwpiau cymheiriaid wedi'u dylunio i ddarparu cyfle i gwrdd â ffrindiau newydd, gan helpu i roi terfyn ar y stigma cymdeithasol, ac i fynd i'r afael ag unigrwydd salwch meddwl.

Maen nhw wedi darganfod bod cymheiriaid sydd wedi profi iselder ac unigedd yn gallu cynnig mewnwediadau a dealltwriaeth freintiedig. Mae eu cefnogaeth yn gallu bod yn effeithiol ar ei ben ei hun neu'n gallu ategu cefnogaeth a roddir gan weithwyr proffesiynol iechyd meddwl.

Yn benodol, mae grwpiau cymheiriaid wedi darparu ymdeimlad o berthyn i gymuned o bobl gyda phrofiadau tebyg, rhwyd ddiogelwch i droi ati mewn adegau anodd, gan roi grym am lesiant

Mae rhai elusennau wedi canolbwyntio ar ddod o hyd i gyfleoedd i ddod â phobl ynghyd, yn hytrach nag i fynd i'r afael ag unigrwydd yn benodol. Maen nhw'n meithrin cyfeillgarwch trwy ddiddordebau a phrofiadau a rennir, a fydd yn ddelfrydol yn parhau y tu allan i'r prosiect. "Nid yw cyflwyno pobl i'w gilydd yn unig yn arwain at ganlyniadau cadarnhaol bob tro," noda adroddiad rhaglen Ageing Well Torbay, "mae angen cael diddordeb neu brofiad bywyd cyffredin."¹⁰⁹

Dyna pam mae'n bwysig cynnwys amser ar ôl gweithgareddau hefyd, gan sicrhau bod cyfranogwyr yn gallu cael paned a sgwrs. Un o'r mesurau symlaf, mwyaf effeithiol i helpu rhwydweithiau i ddatblygu'n naturiol, ar eu cyflymder eu hunain.

Y ddau John

Derbyniodd John gymorth gan yr elusen iechyd meddwl Gofal, a gefnogir gan raglen Llawn BYWYD a ariennir gan y Loteri Genedlaethol yng Nghymru.¹¹⁰ Cafodd ei baru gyda gwirfoddolwr o gynllun bod yn gyfaill, hefyd o'r enw John, sydd bellach yn darparu cwmniaeth, a hefyd yn cefnogi John i gael mynediad at wasanaethau eraill ac i fynd allan.

"Rwy'n byw ar fy mhen fy hun, nid oes gennyf deulu yn yr ardal ac fe gollais fy nghoes trwy glefyd y siwgr. Roedd yn frwydr i fynd allan o'r tŷ, ac weithiau roedd yn anodd iawn i fwrw 'mlaen o gwbl... Cyrhaeddais bwynt mor isel y meddyliais, a ddylwn ladd fy hun? ...Roeddwn yn wirioneddol isel. Byddwn yn eistedd adref yn sylu ar bedair wal, yn gwneud dim byd. Roeddwn wedi cyrraedd y gwaelod...

Ni allaf roi digon o ganmoliaeth i John a thîm y Groes Goch. Gwnaethon nhw roi hwb go iawn i mi a gwneud i mi edrych yn fwy cadarnhaol ar bethau... Roeddwn yn isel, yn isel iawn... roedd ganddynt ddiddordeb ac fe wnaethant rywbeth ar fy nghyfer i. Roedd [ef] yn wych. Byddai'n cyrraedd bob tro a byddwn i'n dweud, cer ymlaen John, synna fi. Byddai'n mynd â mi allan i Landudno neu'r Rhyl a mannau eraill, a byddem yn cerdded o gwmpas. Byddem yn mynd i gaffi, cael paned o goffi a siarad â phobl. Mwynheais yn fawr.

Rwy'n teimlo'n rhydd. Rwy'n teimlo fel fy mod eisiau gwneud pethau nawr. Mae'n deimlad gwych i mi i fod allan yn y byd."¹¹¹

5.4 Byddwch yn gadarnhaol ac yn hyderus

Mae rhai pobl yn amharod i gyfaddef eu bod yn unig, maen nhw'n annhebygol o adnabod eu bod yn unig, neu eu bod eisiau ymuno â "chlwb pobl unig" - fel y myfyriwr a dywedodd mai hwb cefnogaeth unigrwydd ei hysgol oedd "y lle olaf gallwch chi fynd".¹¹² Mae'r iaith a ddefnyddiwn, a chanfyddiadau pobl, yn gwneud gwahaniaeth mawr i sut mae gwasanaethau sy'n mynd i'r afael ag unigrwydd yn cael eu derbyn.

Mae iaith gadarnhaol yn allweddol. Mae'n bosib na fod pobl heb gyswllt allanol yn ystyried eu bod yn unig. Mae rhai yn amharod i gymryd rhan mewn gweithgareddau ar gyfer "pobl hŷn", neu ddim yn hoffi cael eu galw'n "fuddiolwyr." Mae Ageing Better yn defnyddio iaith hyderus, optimistaidd¹¹³ ac mae nifer o'r prosiectau'n canolbwyntio ar elfennau cadarnhaol yn eu henwau a'u brandio. Mae [Leeds Time to Shine](#) a [Brightlife Cheshire](#) yn esiamplau da.¹¹⁴

Mae nifer o fentrau llawr gwlad wedi mabwysiadu ymagwedd debyg. Mae cynllun [Friendly Bench](#) yn darparu gerddi cymunedol ar garreg y drws ledled y DU gyda seddi integredig i helpu i gysylltu pobl hŷn ac unig a'r sawl gyda symudedd cyfyngedig â phobl eraill, lleoedd a natur.¹¹⁵

Mewn rhai achosion, bydd rhaid i'r termau gobeithiol hyn eistedd ochr yn ochr â'r iaith fwy negyddol, "ddiffygiol", sy'n dal i gael ei defnyddio gan nifer o wasanaethau. Mae'n bosibl y bydd angen siarad yn wahanol â gwahanol gynulleidfaoedd, tan fod modd gwneud newid diwylliannol ehangach.

5.5 Ymagwedd deilwredig ar gyfer pob cenhedlaeth

Mae nifer o achosion unigrwydd yn berthnasol i fwy nag un grŵp oedran, ond mae'n bosibl eu bod yn dangos eu hunain mewn gwahanol fodd gyda phobl ifanc a phobl hŷn. Mae ffactorau risg hefyd yn amrywio ar gyfer gwahanol grwpiau oedran, felly mae'n bwysig ystyried sut mae unigrwydd yn effeithio'n wahanol ar bobl o wahanol oedran.

Mae unigrwydd ymhlith pobl ifanc yn gyffredin, ond nid oes llawer o ddealltwriaeth ohono. Mae ymchwil yn dangos bod pobl ifanc yn teimlo na fod y mater yn cael ei gymryd o ddifri, ac y byddai'n well gan y mwyafrif ymddiried yn eu cyfoedion nag unrhyw un arall.¹¹⁶ Maen nhw hefyd yn fwy agored i estyn allan i helpu ffrind na chyfaddef y gallai fod angen help arnynt eu hunain. Am y rheswm hwn, mae nifer o'r prosiectau rydym yn eu hariannu yn annog gwirfoddoli neu gefnogaeth gan gymheiriaid fel dulliau o fynd i'r afael ag unigedd ymhlith pobl ifanc.

Yng Ngogledd Iwerddon, mae the [Rainbow Project](#) yn gweithio gyda phobl LHDT+, gan ddefnyddio cefnogaeth gymdeithasol a gan gymheiriaid.¹¹⁷ Mae'n esiampl o brosiect sy'n mynd i'r afael ag unigrwydd yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol. Mae perthnasoedd gyda mudiadau partner yn helpu i ddod o hyd i'r sawl mewn perygl, tra bod ffocws ar weithgareddau cymdeithasol yn rhoi lle i bobl ifanc wneud cysylltiadau a ffrindiau, heb dynnu sylw at unigrwydd yn benodol. Bu'r gwerthusiad ganfod bod y prosiect wedi helpu pobl ifanc i wella eu perthnasoedd gyda'u rhieni a'u brodyr a chworydd ac wedi eu helpu i wneud ffrindiau agos.¹¹⁸

Perthnasoedd dwyffordd sy'n pontio grwpiau oedran

Mae Growing the Cares Family yn sefydlu rhwydweithiau cymunedol yn Llundain, gan ddod â gwirfoddolwyr o oedran gweithio (yn aml yn eu 20au a 30au) a chymdogion hŷn ynghyd.¹²⁰ Mae'r prosiect yn cychwyn gyda'r syniad bod gan bobl ifanc wreiddiau lleol dwfn ond yn meddu ar ddiffyg cysylltiadau cymdeithasol, tra bod gwirfoddolwyr ifancach yn gallu dod â nifer o gysylltiadau ond yn meddu ar ddiffyg gwreiddiau. Mae'r rhwydweithiau'n ceisio lleihau unigrwydd ar y ddwy ochr gan ddarparu clybiau cymdeithasol, cynllun paru yn y gymdogaeth a chefnogaeth benodol yn y gaeaf er mwyn sicrhau bod pobl hŷn yn cadw'n gynnes ac yn iach.

Mae hyn hefyd yn mynd i'r afael â materion yn ymwneud â pholareiddiad, y bwllch mewn ymagweddau rhwng cenedlaethau. Mae'n osgoi label "elusen", gan bwysleisio perthnasoedd dwyffordd rhwng cenedlaethau a thrin pobl hŷn nid fel dioddefwyr i'w helpu, ond fel pobl sy'n gallu cyfrannu at eu cymunedau. Mae'r ddau grŵp bellach yn dweud eu bod yn teimlo mwy o gyswllt â'u cymunedau ac yn gwerthfawrogi ei gilydd yn fwy.

Yn bosib diolch i gyd-fuddsoddiad o £40 miliwn gyda'r Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon, mae Cronfa #iwill yn cefnogi pobl ledled Lloegr i gyfranogi yn eu cymunedau trwy weithredoedd cymdeithasol. Mae rhai o'i gweithgareddau'n creu mannau i bobl ifanc archwilio materion yn ymwneud ag unigrwydd a sut mae gweithredoedd cymdeithasol yn gallu helpu. Gallai hyn fod trwy berfformiadau creadigol, gweithgareddau ysgol i chwalu stigma neu trwy wirfoddoli mwy ffurfiol yn y GIG neu gydag elusennau. Hyd yma, mae'r gwaith hwn wedi codi ymwybyddiaeth o unigrwydd ymhlith pobl ifanc, gan

ddangos ei bod yn fater o bwys, tra hefyd yn rhoi'r offer i bobl ifanc fynd i'r afael â'r mater a chyfleoedd i adeiladu cysylltiadau.

Gan gyd-fynd â'n dysg, bu arolwg o 2,000 o bobl ifanc gan **Sefydliad y Co-op**, argymhell ein bod yn dod at ein gilydd i wneud hyd yn oed mwy ac y dylai arianwyr gefnogi gweithgareddau amrywiol mewn ardaloedd difreintiedig, a thargeddu ymagweddau i gefnogi'r cyfnod pontio i fod yn oedolyn - un o'r newidiadau bywyd mawr eraill y gall sbarduno unigrwydd.¹¹⁹

Mae pontio bylchau rhwng grwpiau oedran a chwalu rhagfarnau yn ymwneud ag oedran hefyd yn gallu adeiladu ymdeimlad o gymuned.

“Rwy'n gwerthfawrogi'r cwmni fwyaf, oherwydd ro'n i ar fy mhen fy hun, gyda neb i siarad â... Nawr bod gen i Lauren [rhannwr tŷ], mae gen i rywun i siarad â.”

Deiliad Tŷ, Homeshare

“Dydw i ddim yn credu y baswn i'n gallu fforddio byw yma a gwneud y swydd rwy'n ei gwneud heb Homeshare.”

Rhannwr Tŷ, Homeshare¹²¹



Mae rhaniad cenedliadol y DU fwyaf amlwg mewn perthynas â thai. Awgryma un astudiaeth ddiweddar fod gan y sawl dros 50 75% o gyfoeth tai y DU, o'i gymharu â 6% yn unig gan y sawl dan 35.¹²²

Mae **The Homeshares Partnership** yn dod â phobl hŷn sydd angen cefnogaeth i aros yn eu cartrefi a phobl iau sy'n wynebu diffyg tai fforddiadwy ynghyd. Mae'r cyfranogwr ifanc yn darparu cwmnïaeth a deng awr o gefnogaeth ymarferol i'r person hŷn, yn gyfnewid am le fforddiadwy i fyw. Mewn rhai achosion, mae'r person ifancach yn talu ffi, sy'n rhatach na rhent safonol. Bu'r gwerthusiad ddarganfod buddion clir: gwelliannau mewn lles, cwmnïaeth a dysgu o'i gilydd, ac arbedion yng nghostau iechyd a gofal cymdeithasol.



Creu cysylltiadau ac arbed arian

Mae Age UK Henffordd a Swydd Gaerwrangon yn darparu gwasanaethau a gweithgareddau i (ail) gysylltu 3,000 o bobl hŷn gyda'u cymuned ac i leihau eu lefelau o unigrwydd.¹²³ Mae'r gweithgareddau'n cynnwys bod yn gyfaill, grwpiau hunangymorth ac atgyfeirio at wasanaethau ynghyd â gwaith i adnabod a goresgyn achosion unigrwydd ar gyfer y buddiolwyr.

Model "taliad yn ôl canlyniadau" yw hwn gan Nesta a Swyddfa'r Cabinet.¹²⁴ Mae'r prosiect yn derbyn ariannu "atodol" gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol i alluogi profi a datblygu.

Trwy wella iechyd a lles pobl a lleihau mynychder dementia, clefyd y siwgr a chyflyrau hir dymor eraill, mae'r prosiect yn anelu at wneud arbediad tybiedig o £3 miliwn o gyllidebau Gofal Iechyd Oedolion a Chomisiynu Clinigol dros 15 mlynedd.¹²⁵

Daeth y **gwerthusiad dros dro** yn 2016 i'r casgliad bod y gwasanaeth yn gwneud gwahaniaeth, gyda chyfranogwyr yn sôn am newidiadau cadarnhaol yn eu bywydau.¹²⁶ Erbyn diwedd 2017, roedd mil o bobl hŷn wedi ymwneud â'r prosiect, gyda nifer yn sôn yn anecdotaidd am welliannau yn lefelau unigrwydd a defnyddio gwasanaethau iechyd llai (gydag astudiaeth ar raddfa lawn i ddod).¹²⁷



5.6 Defnyddiwch dechnoleg i ymestyn y cyrhaeddiad

Mae cyflwyno'n ddigidol yn gallu bod yn ffordd wych o gynnig gwasanaethau neu weithgareddau i fynd i'r afael ag unigrwydd ar unrhyw adeg o'r diwrnod. Mae cyfryngau cymdeithasol, fforymau ar-lein ar offer digidol yn gallu ehangu mynediad at gefnogaeth a gwybodaeth.

Tra bod nifer o heriau'n cyd-fynd â chyfryngau cymdeithasol, gall hefyd fod yn ffordd dda o godi ymwybyddiaeth, yn arbennig ar y cyd â gwasanaeth wyneb yn wyneb a dros y ffôn. Mae pobl ifancach yn benodol, sydd wedi tyfu i fyny gyda chyfryngau cymdeithasol yn rhan o'u bywydau, yn ymateb yn dda i hyn. Roedd 43% o bobl ifanc a gymerodd ran mewn arolwg gan Sefydliad y Co-op yn credu y gallai cymunedau ar-lein helpu pobl ifanc unig. "Mae'n hawdd beio cyfryngau cymdeithasol," esbonia Chris Sherwood, prif weithredwr Relate, "mae angen i ni gael gwell dealltwriaeth o lawer o bobl ifanc sy'n mynd trwy gyfres o newidiadau mawr a hefyd bod yna bosibilrwydd bod pobl yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol fel modd o geisio llenwi'r bwlch hwnnw maen nhw'n ei phrofi mewn perthynas ag unigrwydd."¹²⁸

Mae'n bosibl bod rhai pobl angen cefnogaeth neu anogaeth i ddefnyddio gwasanaethau digidol. Mae'n bwysig gweithio gyda'r pethau sydd ganddynt, o ran sgiliau, gwybodaeth a thechnoleg. Rydym wedi darganfod bod hi'n bosib bod pobl heb lawer o brofiad o TG ddim eisiau defnyddio cyfrifiaduron personol, a bod yn well ganddynt ddefnyddio llechi neu ffonau clyfar, ar gyfer tasgau megis defnyddio Skype i gadw mewn cysylltiad â'u teuluoedd. Mae¹²⁹ **Ageing Better yn Camden** yn treialu technoleg newydd mewn cartrefi gofal, gan gynnwys unedau sain "clyfar" megis Amazon Echo a Google Home, fel ffordd o osgoi defnyddio cyfrifiaduron personol a oedd yn cael eu hystyried i fod yn gymhleth ac yn anoddach eu defnyddio.

Bu'r **Gymdeithas Alzheimer's** ddarganfod bod cymuned ar-lein yn fodd hygyrch i ofalwyr gael mynediad at gefnogaeth gan gymheiriaid pan roeddent ei hangen - o amgylch eu hymrwymadau gwaith, yn hwyr yn y nos, yn ystod cyfnod o argyfwng neu yn ystod adegau prin o amser rhydd, pan na fyddai efallai'n bosib iddynt ffonio llinell gymorth neu ddarllen taflenni ffeithiau. Mae aelodau'r fforwm yn sôn am deimlo'n llai unig, wrth rannu eu dysg a phrofiadau eu hunain o ofalu am rywun gyda dementia. Maen nhw'n gwerthfawrogi'r ffaith nad yw cefnogaeth ar-lein yn gyfyngedig o ran amser, sy'n wahanol i rai gwasanaethau wyneb yn wyneb.¹³⁰

Mae technoleg yn gallu bod yn ffordd o gysylltu, gan ategu cyswllt "go iawn" yn hytrach na'i disodli. Esboniodd un person ifanc ei bod "wedi dod o hyd i gyfeillgarwch a chefnogaeth ar-lein fel person ifanc *traws yn archwilio ei rhyw a hefyd fel unigolyn gydag awtistiaeth mewn modd y byddai erioed wedi bod yn bosib o'r blaen. Dydw i ddim 'allan' unrhyw le oni bai am yn y grŵp ieuencid hwn ac ar-lein. Mae wedi arbed fy mywyd."¹³¹



Ymwadiad

Mae'r adroddiad hwn yn adrodd storiâu personol deiliaid grant a staff ac yn rhannu enghreifftiau o'r hyn sydd wedi gweithio'n dda ar gyfer pobl eraill. Nid yw unrhyw farn, meddyliau neu safbwyntiau a fynegir gan ddeiliaid grant a staff o reidrwydd yn cynrychioli barn, meddyliau neu safbwyntiau Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol ("y Gronfa"). Nid yw cynnwys hyperddolen yn cynrychioli dilysiad unrhyw gynnwys allanol gan y Gronfa ychwaith.

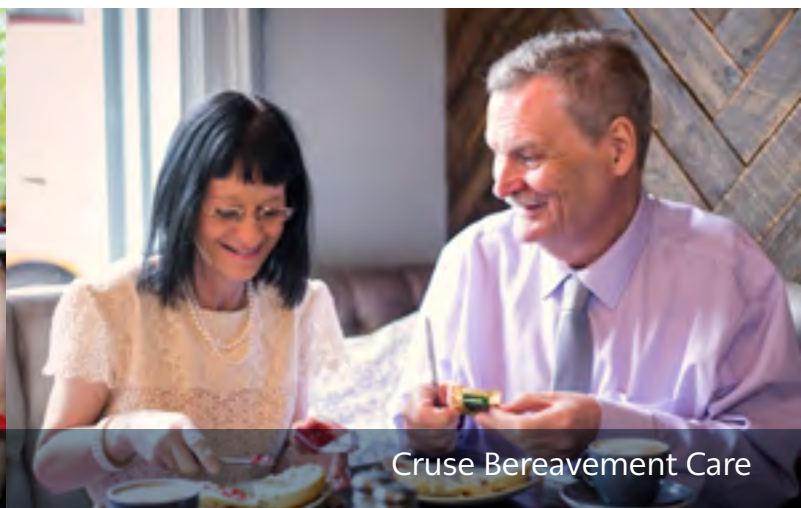
Ni ddylid tybio bod cynnwys yr adroddiad hwn yn gyfarwyddyd, arweiniad na chyngor ac ni ddylech ddibynnu ar yr wybodaeth yn yr adroddiad hwn fel dewis amgen i gyngor cyfreithiol, meddygol, ariannol proffesiynol nac unrhyw gyngor proffesiynol arall. At hynny, nid yw crybwyll mudiadau penodol yn awgrymu eu bod wedi'u dilysu neu eu hargymell gan y Gronfa uwchben unrhyw rai eraill tebyg eu natur nad ydynt wedi'u crybwyll.

Hyd eithaf ein gwybodaeth, mae'r holl wybodaeth yn yr adroddiad hwn yn gywir ar y dyddiad cyhoeddi. Er ein bod yn gwneud pob ymdrech i sicrhau bod yr wybodaeth yn gywir ac yn ddiweddar, gallai gwybodaeth newid.

I'r graddau eithaf a ganiateir gan y gyfraith, nid yw'r Gronfa yn derbyn unrhyw atebolrwydd ac yn ymwadu pob atebolrwydd i unrhyw drydydd parti sy'n honni ei defnyddio neu ddibynnu am unrhyw reswm o gwbl ar yr adroddiad, ei gynnwys, casgliadau ac mae unrhyw ddetholiad, ail-ddehongliad, diwygiad a/ neu addasiad gan unrhyw drydydd parti ar eu menter eu hunain yn gyfan gwbl.



CBSA



Cruse Bereavement Care

Mae Tîm Gwybodaeth a Dysgu Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol yn rhannu mewnwelediadau am brofiadau ein hariannu a'r gwahaniaeth mae'n ei wneud. Os hoffech ddweud wrthym beth yw eich barn am yr adroddiad hwn, neu rannu canfyddiadau a dysgu perthnasol, gyrrwch e-bost atom yn cymru@cronfagymunedolylg.org.uk

Cysylltiadau allweddol: Zoë Anderson, Anne-Mari Hall, Julia Parnaby, Ewan Davison, Jo Woodall

Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol Fersiwn 1.
Cyhoeddwyd ym mis Mai 2019. Cyfeirnod: KL19-02

Ôl-nodiadau

- 1 Yn Latson, J (2018). A cure for Disconnection. Psychology Today, Mawrth 2018 [ar-lein]. Ar gael yn: psychologytoday.com/gb/articles/201803/cure-disconnection [cyrchwyd 17 Ebrill 2019]
- 2 Equal Arts, (2016). Hen Power. [ar-lein] Ar gael yn: equalarts.org.uk/our-work/henpower [Cyrchwyd 05 Chwefror 2019]
- 3 Age Better in Sheffield [ar-lein]. Ar gael yn: agebettersheff.co.uk/ [Cyrchwyd 05 Chwefror 2019]
- 4 Jo Cox Loneliness (2017). Combatting loneliness one conversation at a time: A call to action. [ar-lein] Ar gael yn: ageuk.org.uk/our-impact/campaigning/jo-cox-commission/ [cyrchwyd 25 Mawrth 2019]
- 5 Kantar Public for Co-op a'r Groes Goch Brydeinig (2016). Trapped in a Bubble. [ar-lein] Ar gael yn: assets.ctfassets.net/5ywmq66472jr/5tkumBSlO0suKwiWO6KmaM/230366b0171541781a0cd98fa80fdc6e/Coop_Trapped_in_a_bubble_report.pdf [cyrchwyd 24 Ionawr 2019]
- 6 Llywodraeth EM (2018). A connected society: A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change. [ar-lein] Ar gael yn: gov.uk/government/collections/governments-work-on-tackling-loneliness [cyrchwyd 28 Mawrth 2019]
Llywodraeth Yr Alban (2018). A Connected Scotland: our strategy for tackling social isolation and loneliness and building stronger social connections. [ar-lein] Ar gael yn: gov.scot/publications/connected-scotland-strategy-tackling-social-isolation-loneliness-building-stronger-social-connections/pages/2/ [cyrchwyd 29 Mawrth 2019]. Mae Carnegie UK Trust hefyd wedi cyhoeddi ymchwil ar bwysigrwydd caredigrwydd mewn perthynas â lles cymdeithasol yn Unwin, J. (2018). Kindness, emotions and human relationships: The blind spot in public policy. [ar-lein] Ar gael yn: carnegieuktrust.org.uk/publications/kindness-emotions-and-human-relationships-the-blind-spot-in-public-policy/ [cyrchwyd 29 Mawrth 2019] a Wallace, J. a Thurman, B (2018). Quantifying kindness, public engagement and place. [ar-lein] Ar gael yn: carnegieuktrust.org.uk/publications/quantifying-kindness-public-engagement-and-place/ [cyrchwyd 29 Mawrth 2019]
- 7 Llywodraeth Cymru, (2019). Cysylltu cymunedau – Mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Ar gael yn: gov.wales/written-statement-connected-communities-outcome-loneliness-and-social-isolation-consultation [cyrchwyd 29 Mawrth 2019]
- 8 Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon, (2016). Draft Programme for Government Framework 2016-21. Ar gael yn: northernireland.gov.uk/consultations/draft-programme-government-framework-2016-21-and-questionnaire [Cyrchwyd 01 Ebrill 2019]
- 9 Campaign to End Loneliness, (2018). Have we forgotten how to make friends?. [ar-lein] Ar gael yn: campaigntoendloneliness.org/press-release/have-we-forgotten-how-to-make-friends/ [cyrchwyd 06 Mawrth 2019]
- 10 Campaign to End Loneliness, (2018). Have we forgotten how to make friends?.
- 11 Yn ymwneud â blynyddoedd ariannol 2012/2013 – 2016/2017.

- 12 Mae'r aelodau canlynol o staff wedi cyfrannau eu mewnwelediadau, esiamplau neu adborth: Ruth Bamford, John Banks, Billy Beckett, Claire Bridgehouse, Nicola Clegg, Melanie Crew, Richard Dowsett, Jenny Fitzgerald, Vicky Garfitt, Aaron Hamilton, Eileen Jack, Lorraine Joyce, Jane Kay, Michael Langmead, Andriana Ntziadima, Davinder Palak, Sophy Proctor, Jo Raw, Mhairi Reid, David Rowlands, Louise Snelders, Barry Stephenson, Anne Shewring, Laura Venning. Hoffem ddiolch hefyd i Sam Freston a Jim Cooke o Sefydliad Co-Op am eu hamser a'u mewnwelediadau.
- 13 Llywodraeth EM (2018). A connected society.
- 14 Sefydliad y Co-op (2018). All our emotions are important: Breaking the silence about youth loneliness. [ar-lein] Ar gael yn: assets.ctfassets.net/eua7b5q6or8q/1pcX29wfVuOoouCGWkyqoc/4cce48d22c4a9ce7d7ef69318f90a91a/Co-op_foundation_youth_loneliness_report.pdf [cyrchwyd 23 Ionawr 2019]
- 15 Campaign to End Loneliness, (2018). Have we forgotten how to make friends?.
- 16 Campaign to End Loneliness, (2018). Have we forgotten how to make friends?.
- 17 Sefydliad y Co-op (2018). All our emotions are important.
- 18 Kantar Public ar gyfer Co-op a'r Groes Goch Brydeinig (2016). Trapped in a Bubble.
- 19 Johal, A., Shelupanov, A. a Norman, W (2012). INVISIBLE MEN: engaging more men in social projects. [ar-lein] Ar gael yn: youngfoundation.org/wp-content/uploads/2012/10/INVISIBLE_MEN_-_FINAL.pdf [cyrchwyd 23 Ionawr 2019]
- 20 Jo Cox Commission (2017).
- 21 Dyfyniad gan Jo Cox Commission (dim dyddiad) [ar-lein]. Ar gael yn: jocoxloneliness.org/ [cyrchwyd 24 Ionawr 2019]
- 22 Davidson, R. a Rossal, P. (2015). Evidence Review: Loneliness in Later Life [ar-lein]. Age UK. Ar gael yn: ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/For-professionals/Research/Age%20UK%20Evidence%20Review%20on%20Loneliness%20July%202014.pdf?dtrk=true [cyrchwyd 25 Chwefror 2019]
- 23 Jo Cox Loneliness. (2017).
- 24 BBC News, (2018). Childline: More children seeking help for loneliness. [online] Available at: bbc.co.uk/news/uk-44692344 [accessed 29 Jan 2019] Childline [online] Available at: childline.org.uk/ [accessed 25 Feb 2019]
- 25 ONS, (2018). Loneliness - What characteristics and circumstances are associated with feeling lonely? [online] Available at: ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/lonelinesswhatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/2018-04-10#main-points [Accessed 19 Mar 2019]
- 26 Hammond, Claudia (2018). The surprising truth about loneliness [online]. BBC Future, 1 Oct 2018. Available at: bbc.com/future/story/20180928-the-surprising-truth-about-loneliness [Accessed 28 Jan 2019]
- 27 Pyle, Edward and Evans, Dani (2018). Loneliness – What characteristics and circumstances are associated with feeling lonely? [online]. Office for National Statistics. Available at: ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/lonelinesswhatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/2018-04-10 [accessed 28 Jan 2019]
- 28 Jo Cox Loneliness (2017).

- 29 Campaign to End Loneliness and the Calouste Gulbenkian Foundation (2014) Alone in the crowd: loneliness and diversity [online] Available at: campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/CEL-Alone-in-the-crowd.pdf [accessed 09 Apr 2019]
- 30 Kantar Public for Co-op and British Red Cross (2016).
- 31 Latson, J (2018).
- 32 Latson, J (2018).
- 33 Latson, J (2018).
- 34 Khazan, O (2017). How Loneliness Begets Loneliness. The Atlantic Apr 6, 2017 [online] Available at: theatlantic.com/health/archive/2017/04/how-loneliness-begets-loneliness/521841/ [accessed: 10 Apr 2019]
- 35 Kantar Public for Co-op and British Red Cross (2016).
- 36 National Readership survey (undated) [online] Available at: nrs.co.uk/nrs-print/lifestyle-and-classification-data/social-grade/ [accessed 09 Apr 2019]
- 37 Kantar Public for Co-op and British Red Cross (2016).
- 38 Campaign to End Loneliness (2018).Threat to health. [online] Available at: campaigntoendloneliness.org/threat-to-health/ [accessed 25 Mar 2019]
- 39 Campaign to End Loneliness, (2018). Spotlight on loneliness. [online] Available at: campaigntoendloneliness.org/spotlight-on-loneliness/ [accessed 23 Jan 2019]
- 40 Holt-Lunstad, (2015). Valtorta et al, (2016). Hawkey et al, (2010). Lund et al, (2010). cited Campaign to End Loneliness, (2018). Threat to Health.
- 41 Pyle, Edward and Evans, Dani (2018).
- 42 Jo Cox Loneliness (2017).
- 43 Campaign to End Loneliness and the Calouste Gulbenkian Foundation (2014).
- 44 Middlesbrough Ageing Better (2017) Community for Life BAME learning report [online]. Available at: ageingbettermiddlesbrough.org.uk/learning/ [Accessed 17 Apr 2019]. Across the Ageing Better programme, more than a third of participants come from BAME groups.
- 45 Pyle, E. and Evans, D. (2018).
- 46 Clair, A. & Hughes, A. (2019). Renters are more likely to have poor health than those who own, researchers say. The Independent, 03 Feb 2019 [online] Available at: [independent.co.uk/news/health/renting-owning-property-real-estate-health-a8750651.html](https://www.independent.co.uk/news/health/renting-owning-property-real-estate-health-a8750651.html) [accessed 04 February 2019]
- 47 Pyle, E. and E., Dani (2018).
- 48 Ageing Better Middlesbrough, (2017). Learning report. See also Ageing Better Middlesbrough, Our Learning (undated) [online]. Available at: ageingbettermiddlesbrough.org.uk/learning/ [accessed 25 Feb 2019]
- 49 Pyle, E. and Evans, D. (2018).
- 50 The Big Impact (undated) [online]. Available at: edenprojectcommunities.com/the-big-impact [accessed 25 Feb 2019]
- 51 New Economic Foundation ar gyfer y Co-op (2017). The Cost of Loneliness to UK Employers. [ar-lein] Ar gael yn: co-operative.coop/campaigning/cost-of-loneliness [cyrchwyd 28 Mawrth 2019]

- 52 Grant Halvorson, H. (2010). The Cure for Loneliness. Psychology Today, Hydref 01, 2010 [ar-lein] Ar gael yn: psychologytoday.com/gb/blog/the-science-success/201010/the-cure-loneliness [cyrchwyd 10 Ebrill 2019]
- 53 Stay Up Late [ar-lein]. Ar gael yn: stayuplate.org/about/. Advocacy for All [ar-lein]. Ar gael yn: stayuplate.org/about/ [cyrchwyd 02 Ebrill 2019]
- 54 Rosie's Trust [ar-lein]. Ar gael yn: rosiestrust.org/ [Cyrchwyd: 07 Chwefror 2019]
- 55 Big Lottery Fund (2018). Ageing Better Knowledge and Learning Programme Briefing.
- 56 Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, (2018). Ageing Better, Brîff y Rhaglen. [ar-lein] Ar gael yn: tnlcommunityfund.org.uk/funding/strategic-investments/ageing-better#section-2 [cyrchwyd 21 Mawrth 2019]
- 57 Ecorys, (2018). Gwerthusiad Cenedlaethol Ageing Better: adroddiad dysgu byr. [ar-lein] Ar gael yn: tnlcommunityfund.org.uk/funding/strategic-investments/ageing-better#section-2 [cyrchwyd 21 Mawrth 2019]
- 58 Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, (2018). Ageing Better, Brîff y Rhaglen. [ar-lein] Ar gael yn: tnlcommunityfund.org.uk/funding/strategic-investments/ageing-better#section-2 [cyrchwyd 21 Mawrth 2019]
- 59 Ecorys, (2018). Fulfilling Lives: Gwerthusiad Cenedlaethol Ageing Better. Dadansoddiad o ddata'r Fframwaith Mesur Cyffredin (CMF); Mawrth 2018.
- Ecorys, (2018). Gwerthusiad Cenedlaethol Ageing Better: adroddiad dysgu byr. [ar-lein] Ar gael yn: tnlcommunityfund.org.uk/funding/strategic-investments/ageing-better#section-2 [cyrchwyd 21 Mawrth 2019]
- Ceir crynodeb o'r canfyddiadau cynnar yn Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, (2018). Ageing Better, Brîff y Rhaglen hefyd. [ar-lein] Ar gael yn: tnlcommunityfund.org.uk/funding/strategic-investments/ageing-better#section-2 [cyrchwyd 21 Mawrth 2019]
- 60 Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, (2018). Ageing Better, Brîff y Rhaglen. [ar-lein] Ar gael yn: tnlcommunityfund.org.uk/funding/strategic-investments/ageing-better#section-2 [cyrchwyd 21 Mawrth 2019]
- 61 Ecorys, (2018). Gwerthusiad Cenedlaethol Ageing Better: adroddiad dysgu byr. [ar-lein] Ar gael yn: tnlcommunityfund.org.uk/funding/strategic-investments/ageing-better#section-2 [cyrchwyd 21 Mawrth 2019]
- 62 Mae'r sgôr cymedr yn newid o 3.3 ar y cychwyn i 3.0 wrth ddilyn i fyny ar Raddfa Unigrwydd De Jong Gierveld (gyda sgôr o 0 ar gyfer y sawl lleiaf unig a 6 ar gyfer y sawl mwyaf unig) ar draws 3,598 atebwr. Ecorys, (2018). Gwerthusiad Cenedlaethol Ageing Better: Adroddiad Dysgu Byr. [ar-lein] Ar gael yn: tnlcommunityfund.org.uk/funding/strategic-investments/ageing-better#section-2 [cyrchwyd 21 Mawrth 2019]
- 63 Prifysgol Cheshire, (2017). Gwerthusiad Brightlife: Adroddiad Cyfranogwyr Brightlife. Yn Ecorys, (2018). Gwerthusiad Cenedlaethol Ageing Better: Adroddiad Dysgu Byr. [ar-lein] Ar gael yn: tnlcommunityfund.org.uk/funding/strategic-investments/ageing-better#section-2 [cyrchwyd 21 Mawrth 2019]
- 64 "Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers", BMC Public Health (2013) 13:773 [ar-lein] Ar gael yn: bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-773 [cyrchwyd 30 Ionawr 2019]
- 65 Ecorys (2017) Ageing Better qualitative research synthesis report.

- 66 IPSOS Mori, (2015). Youth Social Action in the UK – 2015. Arolwg wyneb yn wyneb o bobl ifanc 10-20 mlwydd oed yn y DU. IPSOS, Cronfa iwill, Swyddfa'r Cabinet. Ar gael yn: iwill.org.uk/download-category/youth-social-action/ [Cyrchwyd 20 03 2019]
- 67 Middlesbrough Ageing Better (2017) Adroddiad Dysgu Community for Life BAME.
- 68 The Reading Agency (dim dyddiad). [ar-lein] Ar gael yn: readingagency.org.uk/adults/quick-guides/reading-friends/ [cyrchwyd 28 Mawrth 2019]
- 69 The Reader [ar-lein]. Ar gael yn: thereader.org.uk/ [cyrchwyd 04 Chwefror 2019] [Nodwch faint bach sampl y gwerthusiad: 39 atebwr, Medi 2016 – Chwefror 2017]
- 70 Papur Mewnol Pwyllgor Ariannu'r DU, (2017). The Reader
- 71 The Reader (dim dyddiad). [ar-lein] Ar gael yn: thereader.org.uk/ [cyrchwyd 25 Mawrth 2019]
- 72 Arolwg YouGov ar ran y Gronfa Loteri Fawr gyda 2,109 o atebwyr, Mehefin 2016. Cronfa Loteri Fawr (2016).
- 73 Y Cinio Mawr (2019). Cynnal Cinio Fin Nos. [ar-lein] Ar gael yn: edenprojectcommunities.com/hold-lunar-lunch
- 74 Y Cinio Mawr (2018). Yr Effaith Fawr. [ar-lein] Ar gael yn: edenprojectcommunities.com/the-big-impact [Cyrchwyd 18 Ebrill 2019]
- 75 Prosiect Tyfu Cymunedol Shettleston [ar-lein] Ar gael yn: shettlestongrowing.org.uk/ [Cyrchwyd 02 Ebrill 2019]
- 76 shettlestongrowing.org.uk/about-scg/our-stories/ [Cyrchwyd 08 Ebrill 2019]
- 77 Ferguson, Zoë (2016). Kinder communities: The power of everyday relationships. Ymddiriedolaeth Carnegie UK a Sefydliad Joseph Rowntree. Ar gael yn: carnegieuktrust.org.uk/publications/kinder-communities-power-everyday-relationships/ [cyrchwyd 02 Ebrill 2019]
- 78 Early Action Task Force/Community Links (2018). [ar-lein] Ar gael yn: s27436.pcdn.co/wp-content/uploads/Valuing-Social-Infrastructure-report-EATF.pdf [Cyrchwyd 08 Chwefror 2018]
- 79 Llywodraeth EM (2013). Astudiaeth achos: Fferi yr Ynys Hir. [ar-lein] Ar gael yn: gov.uk/government/case-studies/isle-of-skye-ferry [cyrchwyd 29 Mawrth 2019]
- 80 Men's Sheds Association [ar-lein]. Ar gael yn: menssheds.org.uk/ [Cyrchwyd 08 Chwefror 2019]
- 81 Every One Every Day [ar-lein]. Ar gael yn: weareeveryone.org/every-one-every-day/ [Cyrchwyd 07 Chwefror 2019]
- 82 Participatory City, (2018). The illustrated guide. [ar-lein] Ar gael yn: participatorycity.org/the-illustrated-guide/ [Cyrchwyd 10 Medi 2018]
- 83 Campaign to End Loneliness [ar-lein]. Ar gael yn: campaigntoendloneliness.org/ [cyrchwyd 07 Chwefror 2019]
- 84 Campaign to End Loneliness, (2018). #BeMoreUs. [ar-lein] Ar gael yn: youtube.com/watch?v=Pm12mTIUJss [Cyrchwyd 22 Mai 2018]
- 85 Campaign to End Loneliness (dim dyddiad [ar-lein]. Ar gael yn: campaigntoendloneliness.org/measuring-loneliness/ [Cyrchwyd: 07 Chwefror 2019]

- 86 Swyddfa Ystadegau Gwladol (2018). National Measurement of Loneliness: 2018. [ar-lein] Ar gael yn: ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/compendium/nationalmeasurementofloneliness/2018 [cyrchwyd 28 Mawrth 2019]
- 87 What Works Wellbeing (2019). A brief guide to measuring loneliness for charities and social enterprises. [ar-lein]. Ar gael yn: whatworkswellbeing.org/product/brief-guide-to-measuring-loneliness/ [cyrchwyd 25 Mawrth 2019]
- 88 Campaign to End Loneliness, (2018). New research into the cost-effectiveness of loneliness interventions. [ar-lein] Ar gael yn: campaigntoendloneliness.org/uncategorized/new-research-cost-effectiveness-loneliness-interventions/ [cyrchwyd 25 Mawrth 2019]
- 89 Ecorys [Online] Gwerthusiad Cenedlaethol Ageing Better. Ar gael yn: uk.ecorys.com/spaces/ageing-better [cyrchwyd 28 Mawrth 2019]
- 90 Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol (dim dyddiad). Building Connections Fund. [ar-lein] Ar gael yn: tnlcommunityfund.org.uk/funding/programmes/building-connections-fund [cyrchwyd 28 Mawrth 2019]
- 91 Sefydliad y Co-op (2018).
- 92 Break [ar-lein] Ar gael yn: break-charity.org/ [cyrchwyd 25 Chwefror 2019]
- 93 Age UK (2017). How to diagnose loneliness? Cynhadledd Campaign to End Loneliness.
- 94 Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol (dim dyddiad). Gwella llesiant ac iechyd meddwl pobl ifanc [ar-lein]. Ar gael yn: tnlcommunityfund.org.uk/funding/strategic-investments/headstart [Cyrchwyd 22 Mawrth 2019]
- 95 Ageing Better Bryste, (2018). Rhestr Wirio Cyswllt Cyntaf. [ar-lein] Ar gael yn: bristolageingbetter.org.uk/first-contact-checklist/ [cyrchwyd 30 Ionawr 2019]
- 96 Ageing Better Sheffield [ar-lein] agebettersheff.co.uk/
- 97 Ageing Well Torbay, Gŵyl Heneiddio'n Dda (2019) [ar-lein]. Ar gael yn: ageingwelltorbay.com/awfestival/ [cyrchwyd 25 Chwefror 2019]
- 98 Ageing Better Middlesbrough (2017). Exploring Evening and Weekend Loneliness in Middlesbrough. [ar-lein] Ar gael yn: ageingbettermiddlesbrough.org.uk/wp-content/uploads/2017/11/Evening-and-Weekend-Loneliness-Report-AM_AJ.pdf [Cyrchwyd 07 Chwefror 2019]
- 99 Advocacy for All, (2017). Cylchlythyr Stay Up Late. [ar-lein] Ar gael yn: issuu.com/advocacyforall/docs/sut_summer_2017 [Cyrchwyd 9 Awst 2018]
- 100 Big Blog Scotland (2017). "My time to shine" [ar-lein]. Ar gael yn: bigblogscotland.org.uk/2017/10/16/my-time-to-shine/ [Cyrchwyd 22 Mawrth 2019]
- 101 Glasgow Association for Mental Health [ar-lein]. Ar gael yn: gamh.org.uk/project/young-carers/ [Cyrchwyd 22 Mawrth 2019]
- 102 Nesta and National Voices (2015) Peer Support: What is it and does it work? Ar gael yn: nationalvoices.org.uk/publications/our-publications/peer-support [cyrchwyd 08 Ebrill 2019]
- 103 McDermott, S. (2017). Adroddiad rhaglen Ageing Well Torbay - blwyddyn 1 a 2. Ageing Well Torbay; Age UK, (2017).
- 104 George, S. (2015) "Hen-keeping – a cracking new therapy for older people", The Guardian, 28 Gorffennaf 2015 [ar-lein] Ar gael yn: theguardian.com/society/2015/jul/28/hen-keeping-therapy-older-people [Cyrchwyd 05 Chwefror 2019]

- 105 Cook, G. et al (2013). An evaluation of 'HENPOWER': Improving Wellbeing & Social Capital in Care Settings [ar-lein] Ar gael yn: equalarts.org.uk/media/HENPOWERfinalreport.pdf [Cyrchwyd 05 Chwefror 2019]
- 106 Cook, G. et al (2013).
- 107 Equal Arts, (2016). Hen Power. [ar-lein] Ar gael yn: equalarts.org.uk/our-work/henpower [Cyrchwyd 05 Chwefror 2019]
- 108 ManHealth [ar-lein]. Ar gael yn: manhealth.org.uk/ [cyrchwyd 25 Chwefror 2019]
- 109 McDermott, S. (2017).
- 110 tnlcommunityfund.org.uk/funding/programmes/advantage
- 111 Blog Cymru, Y Gronfa Loteri Fawr, (2013). Pan gyfarfu John â John. [ar-lein] Ar gael yn: blogmawrcymru.org.uk/2013/01/07/pan-gyfarfu-john-a-john/ [cyrchwyd 23 Mai 2018]
- 112 Sefydliad y Co-op (2018).
- 113 Big Lottery Fund (2018). Ageing Better Knowledge and Learning Programme Briefing.
- 114 Leeds Time To Shine [ar-lein]. Ar gael yn: timetoshineleeds.org/ [cyrchwyd 25 Chwefror 2019]. Brightlife Cheshire [ar-lein]. Ar gael yn: brightlifecheshire.org.uk/ [cyrchwyd 25 Chwefror 2019]
- 115 The Friendly Bench [ar-lein]. Ar gael yn: thefriendlybench.co.uk/ [cyrchwyd 22 Mawrth 2019]
- 116 Sefydliad y Co-op (2018). All our emotions are important.
- 117 rainbow-project.org/
- 118 Rainbow Project, (2016). Gwerthusiad Terfynol Prosiect Grymuso LHDT.
- 119 Sefydliad y Co-op, (2018).
- 120 Growing the Cares Family [ar-lein] Ar gael yn: nesta.org.uk/project/accelerating-ideas/growing-the-cares-family-north-london-cares-and-south-london-cares/ [Cyrchwyd 06 Chwefror 2019]
- 121 Homeshare Network, (2018). Prif dudalen. homeshareuk.org [cyrchwyd 22 Mai 2018]
- 122 Christie, S (2018). Over-50s hold three quarters of UK housing wealth, The Telegraph, 3 Ebrill 2018 [ar-lein]. Ar gael yn: telegraph.co.uk/property/news/over-50s-hold-three-quarters-uk-housing-wealth/ [Cyrchwyd 06 Chwefror 2019]
- 123 Age UK Swydd Henffordd a Swydd Gaerwrangon (dim dyddiad) Reconnections [ar-lein]. Ar gael yn: ageuk.org.uk/herefordshireandworcestershire/our-services/reconnections/ [cyrchwyd 25 Chwefror 2018]
- 124 Nesta Investments, Reconnections (dim dyddiad) [ar-lein]. Ar gael yn: nestainvestments.org.uk/reconnections/ [cyrchwyd 25 Chwefror 2019]
- 125 Big Society Capital, (2018). Reconnections In Depth Review. [ar-lein] Ar gael yn: bigsocietycapital.com/sites/default/files/attachments/CBO_In-Depth%20Reviews_Reconnections.pdf [Cyrchwyd 23 Mai 2018]
- 126 Go Lab, (2017). Worcestershire Reconnections. [ar-lein] Ar gael yn: golab.bsg.ox.ac.uk/knowledge/project-database/worcestershire-reconnections/ [cyrchwyd 20 Medi 2018]
- 127 Social Finance, (2017). Addressing Loneliness — reflecting on Reconnections. [ar-lein] Ar gael yn: socialfinance.org.uk/blogs/addressing-loneliness%E2%80%8A%E2%80%94reflecting-reconnections [Cyrchwyd 20 Medi 2018]

- 128 Sherwood, C. (2018). dyfynnwyd Pickover, E. (2018). 'Most connected' generation millennials are caught up in Britain's loneliness epidemic. [ar-lein] Ar gael yn: [msn.com/en-gb/news/loneliness/'most-connected'-generation-millennials-are-caught-up-in-britain's-loneliness-epidemic/ar-AAyIbw6?MSCC=1528806371&ocid=ientp](https://www.msn.com/en-gb/news/loneliness/'most-connected'-generation-millennials-are-caught-up-in-britain's-loneliness-epidemic/ar-AAyIbw6?MSCC=1528806371&ocid=ientp) [Cyrchwyd 12 Mehefin 2018]
- 129 Ageing Better in Camden (2018). Tech pop-ups in Pubs [ar-lein]. Ar gael yn: ageingbetterincamden.org.uk/latestnews/2018/8/14/popping-up-in-pubs [cyrchwyd 25 Chwefror 2019]
- 130 McKechnie, V. et al. (2014). The Effectiveness of an Internet Support Forum for Carers of People with Dementia: A Pre-Post Cohort Study. [ar-lein] J Med Internet Res. 16(2): e68. Ar gael yn: [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3961748/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3961748/) [Cyrchwyd 19 Medi 2018]
- 131 Sefydliad y Co-op (2018).



Llinell gymorth 0300 123 0735
cronfagymunedolyg.org.uk