Gwybodaeth a Dysgu

Cyfle i ffynnu: Y gwahaniaeth rydyn ni'n ei wneud i bobl ifanc

Sut mae elusennau a grwpiau cymunedol yn cefnogi ac yn diogelu lles pobl ifanc

2021

Awduron: Anne-Mari Hall, Jo Woodall, Zoë Anderson

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

Cynnwys

Cyflwyniad **3**

Cipolwg: Ein cyllid ar gyfer pobl ifanc. 5

Cipolwg: Ein rhaglenni ieuenctid mawr 6

Atal a gweithredu'n gynnar **8**

Gwella llesiant meddyliol **11**

Diogel rhag niwed **15**

Ansawdd bywyd gwell **19**

Arferion iach, dewisiadau gwybodus **21**

Daw'r delweddau a ddefnyddir yn yr adroddiad hwn o'n rhaglen HeadStart, sy'n ariannu chwe phartneriaeth i gefnogi pobl ifanc i adeiladu ar eu cryfderau a datblygu gwydnwch. Nid yw'r delweddau'n cysylltu'n uniongyrchol â'r enghreifftiau penodol yn y testun.

Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i'r elusennau, y grwpiau cymunedol a'r unigolion y cydnabyddir eu gwaith yn yr adroddiad hwn.

Hoffem ddiolch hefyd i'r cydweithwyr a roddodd gefnogaeth, ac a ymdriniodd yn amyneddgar â'n ceisiadau parhaus am wybodaeth: Jolanta Astle, Felicity Bennett, Rebecca Blanche, Helena Christie, Nigel Cummings, Jason Flynn, Temoor Iqbal, Alastair Jackson, Owen Jones, Lorraine Joyce, Aine Lovedale, Sue Neville, Jemma Nurse, Julia Parnaby, Saroj Purba, Matt Riddell, Laverne Sampson, Colleen Souness, Gavin Watters and Helen Whyman.

Cyflwyniad

Mae'r dyfyniadau hyn yn dangos pa mor gryf mae pobl ifanc ar hyd a lled y wlad yn teimlo am rywun sydd wedi bod yno iddynt yn ystod yr adegau anoddaf. Nid yw pawb yn cael y gefnogaeth hon gan deulu neu ffrindiau.

Mae rhai nad oes ganddynt unrhyw un i siarad â nhw. Efallai na fydd eraill yn gallu siarad â'r bobl sydd agosaf atynt. Ac mae rhai problemau na ellir eu datrys heb gymorth allanol, arbenigol yn aml. Dyma lle mae gweithwyr ieuenctid, mentoriaid, gweithwyr allweddol a gweithwyr proffesiynol eraill yn dod i mewn.

Mae'n anodd disgrifio beth mae'r cymorth hwn yn ei olygu i bobl ifanc. I rai mae'n ymwneud â theimlo'n ddiogel neu wneud synnwyr o'u profiadau, ac i eraill mae'n gyfle i gael ansawdd bywyd gwell. Mae'r canllawiau a'r cyfleoedd a ddarperir gan y Sector Gwirfoddol a Chymunedol (VCS), gyda neu ynghyd ag awdurdodau lleol a gwasanaethau statudol, yn helpu pobl ifanc i wneud dewisiadau gwybodus, i ddatblygu arferion iach, neu i ddod o hyd i lwybr cadarnhaol ar gyfer y dyfodol. Drwy ymyrraeth gynnar, maen nhw'n lleihau risgiau ac anghydraddoldebau. Ond maen nhw yno hefyd pan fydd pethau'n mynd o chwith, gan helpu pobl ifanc i adennill eu cryfder a sefydlogi eu bywydau yn ystod cyfnodau o drallod.

Mae hyd yn oed yn anoddach rhoi mewn geiriau ymrwymiad, ymroddiad a gofal gweithwyr ieuenctid ac eraill sy'n rhedeg ac yn darparu'r gwasanaethau hyn, yn staff ac yn wirfoddolwyr. Pobl sy'n credu mewn pobl ifanc a'u potensial; sy'n gwybod sut i ysbrydoli, grymuso a chael y gorau ohonynt. Mae ein grantiau yn golygu y gallant gyflawni, ehangu a gwella eu gwaith, fel y gall mwy o bobl ifanc elwa a chael cyfle i ffynnu wrth iddynt symud i fyd oedolion.

"Mae fy mywyd megis dechrau. Rwy'n symud drwy bob tudalen o bob pennod o'm llyfr. Heb y prosiect, fyddwn i'n gwneud dim. Neu fyddwn i ddim yn fyw. Rwy'n diolch iddyn nhw i gyd, drwy'r amser."

Cyfranogwr, Youth in Focus

"Dyma'r hapusaf i mi fod yn fy mywyd i gyd [...] dyma'r unig le rwyf erioed wedi teimlo gartref, erioed wedi teimlo'n ddiogel, yn gorfforol ddiogel. Does neb yn dod i mewn i'm hystafell yn y nos, dwi'n gallu cloi fy nrws,"

Preswylydd, Amy's Place

"Roedd [fy ngweithiwr ieuenctid] yn credu ynof... Weithiau mae angen i chi glywed gan bobl eraill eich bod yn werth mwy na hynny ac nid dyma'r ffordd gywir i chi fynd o gwmpas eich bywyd. Mae'n ymwneud â rhywun yn cymryd cyfle arnoch chi, does neb erioed wedi gwneud hynny i mi heblaw amdani hi..."

Cyfranogwr, Youth in Focus

"[Fy mentor] yw'r gorau, mae wedi fy helpu gyda dicter, gwybodaeth am fy nheimladau o ddicter, a gyda fy mherthynas â'm brawd. Mae'n gyfeillgar, yn ddoniol iawn ac yn ffrind i mi."

Cyfranogwr, HeadStart Kent

Y gwahaniaeth rydyn ni'n ei wneud i bobl ifanc

Dyma'r cyntaf mewn cyfres o bedwar adroddiad sy'n edrych ar sut mae elusennau a grwpiau cymunedol ar hyd a lled y wlad yn cefnogi pobl ifanc, a'r gwahaniaeth maen nhw'n ei wneud. Cipolwg yn unig yw pob adroddiad, oherwydd mae'n anodd gwneud cyfiawnder â'r 14,600 o brosiectau rydym wedi'u hariannu yn ystod y pum mlynedd diwethaf, gwerth dros £1.2 biliwn.[1]

Yma yng Nghronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol rydym yn dosbarthu grantiau i brosiectau ieuenctid o elw'r Loteri Genedlaethol, y llywodraeth a ffynonellau eraill, yn genedlaethol ac yn Ewropeaidd. O £300 i ariannu teithiau i bobl ifanc a fyddai fel arall yn colli allan, i bartneriaethau gwerth miliynau o bunnoedd sy'n mynd i'r afael â'r materion mawr, fel cyflogaeth ac iechyd meddwl.

Rydym wedi casglu data o bob rhan o'n rhaglenni ieuenctid mawr i gael syniad o raddfa ein gwaith: o leiaf 1.4 miliwn o bobl ifanc ar draws 15 rhaglen yn unig. Ond nid yw'r data hwn yn ystyried miloedd yn fwy o grantiau bach. Nid yw'n adlewyrchu'r gwaith rydym yn ei ariannu i feithrin gallu yn y sector ieuenctid, nac i wella'r ffordd mae gwasanaethau pobl ifanc yn cael eu cynllunio a'u darparu. Mae'r newidiadau systemig a strategol hyn yn cael eu casglu ym mhob un o'r pedwar adroddiad wrth i ni gyflwyno astudiaethau achos, straeon a thystiolaeth o'r ystod eang o brosiectau rydym yn eu hariannu.

> "[...] Es i drwy rai amseroedd caled gyda rhywun yn marw a oedd yn agos ataf ac fe wnaethon nhw fy helpu fynd drwy hynny a fy helpu fi i symud i fyny i'r ysgol."[2]
>
> **HeadStart Kernow**

Y gyfres

Mae'r adroddiad cyntaf hwn yn edrych ar sut mae ein grantiau yn cefnogi pobl ifanc i ffynnu. Mae'n ymwneud â grwpiau VCS, ynghyd ag awdurdodau lleol a gwasanaethau statudol, yn edrych allan am bobl ifanc sydd angen ychydig o gymorth ychwanegol am ryw reswm neu'i gilydd. Mae iechyd meddwl yn thema gref. Mae cadw pobl ifanc yn ddiogel, a chefnogi mesurau ataliol i atal problemau rhag digwydd yn y lle cyntaf, hefyd yn rhan sylweddol o'n buddsoddiad. Ac mae ein deiliaid grant yn cefnogi pob person ifanc i fyw bywydau iach a boddhaus, waeth beth fo'u hamgylchiadau neu eu galluoedd.

Bydd yr ail yn edrych ar sut mae elusennau a grwpiau cymunedol yn rhoi cyfle i bobl ifanc fod yn rhan o rywbeth. Maen nhw'n cynnig pethau i'w gwneud a lleoedd i fynd, o bêl-droed i wneud ffilmiau, o adeiladau clybiau ieuenctid i fysiau. Maen nhw'n cefnogi pobl ifanc i wneud cysylltiadau, i ddod o hyd i'w hangerdd, ac i ddatblygu a thyfu wrth iddynt ddod yn fwy annibynnol.

Bydd cyfle i wneud gwahaniaeth a chael eich clywed, y trydydd adroddiad yn y gyfres, yn edrych ar sut mae pobl ifanc eu hunain yn cymryd rhan yn eu cymunedau. O raglenni gwirfoddoli ar raddfa fawr, i grantiau bach i bobl ifanc wireddu eu syniadau eu hunain. A bydd yr adroddiad yn dangos sut mae pobl ifanc yn sicrhau eu bod nhw'n cael eu clywed ac yn cynrychioli eu cyfoedion ar y materion sy'n bwysig iddynt.

Mae'r adroddiad olaf yn edrych ar sut mae sefydliadau VCS yn cefnogi pobl ifanc i ddysgu a gweithio. Maen nhw'n darparu cyfleoedd i ddysgu sgiliau i'w cadw'n egnïol gartref ac yn y gymuned, yn ogystal â gwybodaeth a sgiliau ar gyfer byd gwaith. Ac maen nhw'n llenwi bylchau mewn sgiliau bywyd hanfodol.

Bydd y pedwar adroddiad ar gael o adran Mewnwelediad ein gwefan.

Cipolwg: Ein grantiau ar gyfer pobl ifanc, Ebrill 2016 hyd at fis Mawrth 2021[3]

Loteri Genedlaethol
- £919.8 miliwn
- 11,613 o grantiau

Llywodraeth a ffynonellau eraill
- £139.7 miliwn
- 2,879 o grantiau

Ar y cyd
- £143.8 miliwn
- 199 o grantiau

Yr Alban
£99 miliwn drwy
1,876 o grantiau

Gogledd Iwerddon
£65 miliwn drwy
752 o grantiau

Cymru
£31 miliwn drwy
477 o grantiau

Lloegr
£952 miliwn drwy
11,133 o grantiau

DU-eang
£54 miliwn drwy
453 o grantiau

Cipolwg: Ein rhaglenni ieuenctid mawr[4]

Rhoddwyd i dros 1.4 miliwn o bobl ifanc:

- **Cyfle i ffynnu**
  Helpu i gadw pobl ifanc yn ddiogel ac yn iach; yn iach yn feddyliol ac yn gorfforol; eu cefnogi drwy adegau o argyfwng, newid a phontio.
- **Cyfle i fod yn rhan o rywbeth**
  Pethau i'w gwneud, lleoedd i fynd iddynt: Cefnogi pobl ifanc i wneud cysylltiadau, dod o hyd i'w hangerdd, a datblygu a thyfu.
- **Cyfle i ddysgu a gweithio**
  Sgiliau ar gyfer y cartref ac yn y gymuned, yn ogystal â'r byd gwaith.
- **Cyfle i wneud gwahaniaeth a cael eich clywed**
  Cefnogi pobl ifanc i gymryd rhan yn eu cymunedau.

Drwy'r rhaglenni canlynol:

#iwill Fund, Lloegr
489,300 o bobl ifanc

Bright New Futures, Cymru
7,600 o bobl ifanc

Building Better Opportunities (BBO), Lloegr
29,690 o bobl ifanc

Empowering Young People, Gogledd Iwerddon
41,000 o bobl ifanc

Engage to Change, Cymru
Tua 780 yo bobl ifanc

HeadStart, Lloegr
201,880 o bobl ifanc

Life Changes Trust, yr Alban
12,000 o bobl ifanc

The Listening Fund, Lloegr
22 o sefydliadau ieuenctid

The Listening Fund, yr Alban
11 o sefydliadau ieuenctid

Our Bright Future, UK
120,000 o bobl ifanc

Realising Ambition, UK
163,000 o blant a phobl ifanc

Talent Match, Lloegr
27,100 o bobl ifanc

Young Start Fund, yr Alban
924 o brosiectau dan arweiniad ieuenctid

Youth in Focus, Lloegr
2,000 o bobl ifanc

Youth investment Fund, Lloegr
Dros 330,000 o bobl ifanc

Women and Girls, Lloegr
7,600 menywod a merched ifanc

Atal a gweithredu'n gynnar

Gall profiadau cynnar gael effaith barhaol ar fywyd person ifanc. Os na fyddwn yn gweithredu'n gyflym pan fydd problemau'n codi, maen nhw'n mynd yn fwy cymhleth ac anodd eu datrys. Dyna pam yr ydym yn ariannu gwasanaethau sy'n symud diwylliant a gwariant tuag at weithredu ac atal yn gynnar, tra'n sicrhau hefyd bod y rhai sydd angen cymorth ychwanegol yn ei gael cyn gynted â phosibl.

£209 miliwn drwy **796 o grantiau** i gefnogi pobl ifanc ar y cyfle cynharaf, cyn gall problemau ddwysáu, neu i atal nhw rhag digwydd yn y lle cyntaf.

Dros y pum mlynedd diwethaf, rydym wedi ariannu 796 o brosiectau pobl ifanc, gwerth £209 miliwn, sy'n canolbwyntio'n benodol ar atal[5] Mae rhywfaint o'r cyllid hwn yn helpu i gadw pobl ifanc yn ddiogel, er enghraifft drwy eu haddysgu am ffiniau mewn perthynas iach, neu redeg clybiau ieuenctid a chwaraeon i'r rhai sydd mewn perygl o ymuno â gang. Mae eraill yn sicrhau bod gan bobl ifanc fframwaith iach, sefydlog a chefnogol (h.y. dealltwriaeth realistig o fywyd o droseddu, dealltwriaeth dda o risgiau sy'n gysylltiedig â'r cyfryngau cymdeithasol, rhwydwaith o oedolion a chyfoedion dibynadwy), sy'n eu galluogi i wneud dewisiadau cadarnhaol.

Mae llawer o elusennau'n canolbwyntio ar fynd i'r afael â risgiau penodol. Mae Invisible Traffick yn cynnal gweithdai rhyngweithiol mewn lleoliadau gofal ledled Gogledd Iwerddon, gan archwilio pynciau o gaethwasiaeth fodern a llinellau cyffuriau, i gamfanteisio'n rhywiol a pherthnasoedd iach. Mae'r gweithdai hyn yn rhoi mwy o ddealltwriaeth i bobl ifanc o sefyllfaoedd peryglus ac arfau y gallant eu defnyddio i amddiffyn eu hunain.

Newid calonnau a meddyliau

Mae Angus Women's Aid yn yr Alban wedi hyfforddi 20 o bobl ifanc fel hyrwyddwyr perthynas iach i godi ymwybyddiaeth o gam-drin domestig ymhlith eu cyfoedion. Ynghyd ag arbenigwyr, maen nhw'n cynnal sioeau teithiol mewn ysgolion, colegau a chlybiau ieuenctid, gan ymdrin â phynciau a nodwyd gan bobl ifanc eu hunain, o ganlyn, cydsynio a rhannu delweddau ar gyfryngau cymdeithasol, i drais rhywiol a cham-drin domestig.

Mae'r hyrwyddwyr yn siarad â chyfartaledd o 1,000 o bobl ifanc y flwyddyn, gan gyrraedd cyfanswm o 5,972 o gyfranogwyr erbyn dechrau 2021. Maen nhw hefyd yn codi ymwybyddiaeth o arwyddion ac effaith rheolaeth weithredol a mathau eraill o gamdriniaeth ymhlith gweithwyr iechyd, addysg a gweithwyr ieuenctid proffesiynol. Maen nhw wedi helpu i lywio gwaith sefydliadau fel Police Scotland, Grŵp Arweinyddiaeth Gyfunol Plant a Theuluoedd Covid-19 Llywodraeth yr Alban, a Chyngor Ymgynghorol Cenedlaethol y Prif Weinidog.

Gall y gwirfoddolwyr ifanc gofnodi eu cyflawniadau eu hunain a'u sgiliau newydd yn eu cylchgronau personol ar-lein, gan eu helpu gyda cheisiadau prifysgol neu waith. Maen nhw hefyd yn cael tystysgrifau am 50, 100, 200 a 500 awr o wirfoddoli

Rydym yn gweld cynnydd yn nifer y ceisiadau gan bartneriaethau traws-gymunedol i hyfforddi cymunedau ysgol, gweithwyr ieuenctid a'r gymuned ehangach (e.e. heddlu a hyfforddwyr chwaraeon) i gydnabod ffactorau risg, a deall a gweithio'n fwy adeiladol gyda phobl ifanc. Mae Community Futures yn Walsall yn addysgu pobl ifanc, athrawon a gweithwyr iechyd am arwyddion a risgiau paratoi at ddibenion rhywiol a chamfanteisio rhywiol, ac yn recriwtio ac yn hyfforddi hyrwyddwyr gwirfoddol i wneud hyn ar draws y gymuned. Yn 2019, addysgodd y sefydliad 21,800 o bobl ifanc mewn ysgolion, grwpiau ieuenctid a chlybiau chwaraeon, darparodd gymorth un-i-un i dros 400 o bobl ifanc, a hyfforddodd dros 1,000 o weithwyr proffesiynol i nodi arwyddion cynnar o baratoi at ddibenion rhywiol.[6]

Yn ogystal â bod y peth iawn i'w wneud, rydym wedi gweld y gall gweithredu'n gynnar helpu i arbed arian. Cyflwynodd partneriaeth HeadStart Blackpool, dan arweiniad yr awdurdod lleol, baneli Back on Track a hyfforddwyr gwydnwch i gefnogi pobl ifanc sy'n derbyn gofal i aros mewn ysgolion prif ffrwd. Mae cyfanswm o 30 o bobl ifanc bellach wedi cymryd rhan, ac i'r 13 o gyfranogwyr lle mae data ar gael, mae'r newidiadau a gofnodwyd yn cynnwys gostyngiadau mewn symptomau emosiynol, problemau ymddygiad, a gorfywiogrwydd.[7] Mae amcangyfrifon ar gyfer y treial cyntaf yn awgrymu bod Back on Track wedi arbed hyd at £8,000 i'r ysgol mewn taliadau am waharddiad parhaol, ac wedi osgoi talu £15,000 y flwyddyn i'r cyngor am le mewn Uned Cyfeirio Disgyblion[8] Mae'r arbedion cost yn dangos y gall defnyddio cyllid yn ofalus ar fesurau atal greu arbedion yn y tymor canolig i'r hirdymor, drwy osgoi'r angen am ddarpariaeth amgen ddrutach.

Gall cyfleoedd i ymarfer sgiliau fel sut i reoli dicter, osgoi a datrys gwrthdaro, a chyfathrebu'n fwy effeithiol helpu i gadw pobl ifanc yn ddiogel.[9]

Mae Leap Confronting Conflict, elusen yn Llundain, yn rhedeg hyfforddiant rheoli gwrthdaro rhyngweithiol sy'n seiliedig ar ddrama ar gyfer pobl ifanc mewn grwpiau cyfeillgarwch sydd mewn perygl o gamfanteisio gan gangiau a throseddu grŵp, gan gydnabod mai pobl ifanc sydd yn y sefyllfa orau i ddylanwadu ar ei gilydd a'u dwyn i gyfrif. Ar y cyfan, hyfforddodd y sefydliad dros 1,400 o bobl ifanc a gweithwyr proffesiynol y llynedd, gyda phedair rhan o bump yn gwella eu dealltwriaeth o wrthdaro.[10]

Mae dileu gwahaniaethu a rhagfarn yn allweddol i sicrhau bod cyfleoedd ar gael i bob person ifanc. Mae rhai elusennau'n gwneud hyn ar lefel unigol, gan addysgu a hyfforddi pobl ifanc am gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant. Mae Bristol Refugee Festival, cwmni buddiannau cymunedol,yn dysgu ffeithiau i blant a phobl ifanc am loches a mewnfudo, ac yn eu helpu i ddathlu cyfraniad ffoaduriaid i'n cymdeithas. Mae eraill yn gweithio ar lefel strategol i chwalu rhwystrau ac anghydraddoldebau yn ein cymdeithas a'n gwasanaethau. Mae Black Thrive Lambeth yn gweithio gydag awdurdodau a gwasanaethau i wella canlyniadau i aelodau'r gymuned Ddu. Maen nhw'n codi ymwybyddiaeth o anghydraddoldebau mewn canlyniadau, er enghraifft mewn perthynas â gwahardd o'r ysgol ac iechyd meddwl, yn nodi atebion i ddiffygion a bylchau mewn gwasanaethau, ac yn hyfforddi ac yn addysgu'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau ac ymarferwyr.

Mae ein grantiau yn helpu pobl ifanc i wneud yr un peth. Mae Integrate UK yn rhoi'r sgiliau a'r offer sydd eu hangen ar bobl ifanc i greu a rhedeg eu hymgyrchoedd eu hunain i fynd i'r afael â materion fel hiliaeth, homoffobia a thrawsffobia. Mae eu cynyrchiadau wedi ennill gwobrau ac wedi cyrraedd cannoedd o filoedd o wylwyr ar YouTube. A phan wynebodd pobl ifanc a oedd yn cymryd rhan yn Talent Match London hiliaeth yn y gweithle, yn aml gan oruchwylwyr neu reolwyr llinell, daethant at ei gilydd gyda staff y prosiect i hyfforddi cyflogwyr, gan ddefnyddio eu profiadau byw eu hunain.

Mesur effaith ymyrraeth gynnar[11]

Wedi'i ariannu drwy HeadStart Newham a'i redeg gan y cyngor lleol, mae **BounceBack** yn ymyriad grŵp 10 wythnos mewn ysgolion ar gyfer plant 9–11 mlwydd oed sydd ag anawsterau iechyd meddwl sy'n dod i'r amlwg, megis hwyliau isel neu bryder ysgafn/cymedrol. Mae'n cynnig ffordd hwyliog i blant a phobl ifanc wneud newidiadau bach cadarnhaol i ymddygiad, fel dysgu delio â sefyllfaoedd anodd a gofyn am help. Fe'i cynlluniwyd i wella eu dealltwriaeth o wydnwch a lles, ac adeiladu eu hyder a'u cyfeillgarwch.

Gan ddefnyddio math o dreial rheoli ar hap (RCT), mesurodd ymchwilwyr effaith BounceBack drwy ddyrannu 326 o blant o 24 ysgol o amgylch Newham ar hap i gymryd rhan (160) neu barhau fel arfer mewn grŵp rheoli (166) wrth iddynt aros i ddechrau. Gweithiodd y 160 o gyfranogwyr BounceBack mewn grwpiau o hyd at 15, gyda chefnogaeth ymarferydd ieuenctid hyfforddedig, dros 10 sesiwn wythnosol a gyflwynwyd yn ystod y diwrnod ysgol am hyd at awr. Cofnododd y tîm fesurau o symptomau emosiynol, anawsterau ymddygiadol, datrys problemau, a hunan-barch. Defnyddiwyd data presenoldeb sesiynau fel procsi ar gyfer cydymffurfio..

Mae'r canlyniadau'n dangos:

- Cynhyrchodd BounceBack ostyngiadau ystadegol arwyddocaol mewn symptomau emosiynol, o'i gymharu â newidiadau yn y grŵp rheoli: gostyngiad o wyth pwynt canran.
- Mae cysylltiad cadarnhaol rhwng presenoldeb a chanlyniadau: cyflawnodd y rhai a gymerodd ran mewn wyth sesiwn neu fwy ostyngiad o 23 pwynt canran mewn symptomau emosiynol.

Ni chanfu'r RCT unrhyw effaith ystadegol arwyddocaol ar anawsterau ymddygiadol, datrys problemau na hunan-barch, er bod canfyddiadau'n awgrymu y gallai sampl fwy bennu effaith ar hunan-barch. Daeth i'r casgliad y gall "cymryd rhan mewn ymyriad grŵp byr yn yr ysgol dan arweiniad ymarferydd ieuenctid arwain at ostyngiadau sylweddol mewn symptomau emosiynol ymhlith plant ag anawsterau iechyd meddwl sy'n dod i'r amlwg."

> "Rwy'n mwynhau ac yn edrych ymlaen i Gerdded a Siarad. Rwy'n teimlo fel gallaf siarad am unrhyw beth, mynd allan a chael awyr iach a hefyd yn gallu siarad gyda rhywun."[12]
>
> **HeadStart Blackpool**

Gwella lles meddyliol

Mae ein hiechyd meddwl yn effeithio ar sut rydym yn meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu. Mae hefyd yn helpu i benderfynu sut rydym yn ymdrin â straen, yn ymwneud ag eraill, a'r dewisiadau a wnawn.[13]

Yn ystod y glasoed a phan fyddwn yn oedolion ifanc, rydym yn profi newidiadau a phontio lluosog a all effeithio ar ein hiechyd meddwl. Mae'n gyfnod o drawsnewidiadau corfforol, biolegol, emosiynol ac ymarferol, yn ogystal â phwysau oherwydd arholiadau, cyfoedion a'r cyfryngau cymdeithasol.

Mae pandemig Covid-19 wedi ychwanegu at hyn. Canfu arolwg Young Minds o bron i 2,500 o bobl ifanc â hanes o anghenion iechyd meddwl yn gynnar yn 2021 fod 67% yn credu y byddai'r pandemig yn cael effaith negyddol hirdymor ar eu hiechyd meddwl.[14]

Gall iechyd meddwl gwael effeithio ar gyfeillgarwch pobl ifanc, perfformiad yr ysgol, iechyd corfforol, rhagolygon cyflogaeth a mwy. Mae tystiolaeth hefyd o gysylltiad rhwng afiechyd meddwl yn ystod plentyndod/glasoed a bod yn oedolyn,[15] gyda llawer o gyflyrau iechyd meddwl yn dechrau cyn bod yn 14 mlwydd oed.[16]

Mae pobl ifanc wedi dweud wrthym mai lles meddyliol yw un o'u prif bryderon a'i fod yn rhywbeth y dylem fod yn ei gefnogi.[17] Gwyddom y gall elusennau a grwpiau cymunedol chwarae rhan bwysig yma, o adeiladu gwydnwch pobl ifanc, i gefnogi'r rhai sydd eisoes yn cael trafferth.

£568 miliwn drwy **4,231 o grantiau,** i gefnogi lles meddyliol pobl ifanc ac adeiladu eu gwydnwch.

Dyna pam mae cyfran sylweddol o'n grantiau ar gyfer pobl ifanc yn cefnogi eu lles meddyliol. Rydym wedi rhoi 4,231 o grantiau yn y gofod hwn dros y pum mlynedd diwethaf, gwerth dros £568 miliwn.[18] Mae'r grantiau hyn yn cydnabod bod iechyd meddwl pobl ifanc yn fusnes i bawb. Mae angen i ysgolion, y gymuned a theuluoedd i gyd fod yn ymwybodol o'r arwyddion cynnar nad yw rhywbeth yn iawn, a bod yno i wrando, cynnig cefnogaeth a helpu pobl ifanc i gyrchu cymorth proffesiynol pan fo angen. Rydym yn ariannu cymorth yn yr ysgol a'r gymuned yn bennaf, er bod rhai o'n deiliaid grant yn defnyddio ymyriadau clinigol fel therapïau siarad fel rhan o'u gwaith.

HeadStart yw ein buddsoddiad mwyaf yn y maes hwn. Mae'n ymwneud â helpu pobl ifanc i ddysgu am iechyd meddwl: sut i siarad amdano, sut i ofalu amdanoch chi eich hun ac eraill, a phryd i geisio cymorth. Mae'r rhaglen yn cynnwys yr arolwg mwyaf erioed o les meddyliol pobl ifanc yn Lloegr.[19] Mae'r canlyniadau cychwynnol yn awgrymu y gallai graddfa'r anawsterau lles meddyliol ymhlith pobl ifanc fod yn uwch nag a gredid o'r blaen: roedd ychydig o dan un rhan o bump (18.4%) o'r 30,000 o ymatebwyr ifanc yn profi problemau emosiynol, fel gorbryder, hwyliau isel, hyder isel, neu yn hawdd eu dychryn. Mae cyfran debyg (18.8%) yn arddangos problemau ymddygiad, er enghraifft teimlo'n ddig iawn, bod yn ymosodol, neu "dynnu'n groes".[20] Mae chwarter (25.3%) yn cael trafferth gyda gorfywiogrwydd neu ddiffyg sylw, ac un o bob tri ar ddeg (7.3%) yn wynebu problemau perthynas cyfoedion.[21]

Gwydnwch ar gyfer uchafbwyntiau ac isafbwyntiau bywyd

Mae **HeadStart** yn ariannu chwe phartneriaeth yn Lloegr (Blackpool, Cernyw, Hull, Caint, Newham a Wolverhampton) i wella lles meddyliol ac emosiynol pobl ifanc rhwng 10 ac 16 mlwydd oed. Dan arweiniad yr awdurdodau lleol, gan weithio mewn mwy na 400 o ysgolion, gyda dros 300 o grwpiau cymunedol a 40 o ddarparwyr gwasanaethau statudol, mae'r partneriaethau'n helpu i adeiladu rhwydweithiau cymorth pobl ifanc o oedolion a chyfoedion dibynadwy; darparu ffyrdd creadigol i bobl ifanc fynegi eu hunain; a chynnig gwasanaethau galw heibio mynediad agored, hyfforddiant mewn technegau rheoli lles fel ymwybyddiaeth ofalgar, a chwnsela a chymorth i oresgyn materion iechyd meddwl sy'n dod i'r amlwg.

Dechreuodd rhaglen y Loteri Genedlaethol gwerth £67.4 miliwn yn 2016 a bydd yn parhau i 2022. Erbyn mis Mawrth 2021:

- Roedd cymorth cyffredinol HeadStart ar gael i dros 201,880 o bobl ifanc, gan gynnwys mannau diogel mewn ysgolion a'r gymuned, ac adeiladu gwydnwch.
- Roedd dros 37,400 o bobl ifanc wedi mynychu o leiaf un sesiwn o gymorth ychwanegol, megis mentora cyfoedion neu therapïau siarad fel cwnsela, therapi ymddygiad gwybyddol (CBT), ymarfer adferol neu ddatrys gwrthdaro.
- Ac roedd dros 246,540 o weithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr sy'n gweithio gyda phobl ifanc wedi cael eu hyfforddi mewn iechyd meddwl, gwydnwch a/neu ymarfer sy'n seiliedig ar drawma. Maen nhw hefyd yn defnyddio'r adnoddau a'r technegau a ddatblygwyd gan y rhaglen, fel **Offeryn Gwydnwch Ar-lein** HeadStart Kernow sy'n galluogi gweithwyr proffesiynol i asesu ymddygiad ar-lein pobl ifanc a phenderfynu a yw'r ymddygiad hwnnw'n cynrychioli risg o niwed.

Mae pobl ifanc yn dweud wrthym eu bod yn hoffi cymryd rhan yn HeadStart a'u bod yn credu bod eu hymwneud wedi arwain, neu y bydd yn arwain, at newid cadarnhaol. Maen nhw'n dweud bod HeadStart yn rhoi rhywun iddyn nhw siarad â nhw, yn ogystal â gwybodaeth a strategaethau i ymdopi'n well â'u hemosiynau, gwaith ysgol a gwrthdaro â ffrindiau.[22] "Mae wedi helpu i siarad am fy mwriadau a'u rheoli er mwyn i mi allu gadael iddo fynd",[23] meddai cyfranogwr o Gaint.

Clywn hefyd fod staff a disgyblion yr ysgol wedi dod yn fwy ymwybodol o'r ffordd maen nhw'n ymddwyn o amgylch ei gilydd. "Rwy'n fwy ymwybodol o'r iaith a ddefnyddir a deall darlun ehangach pob plentyn," esboniodd un athro.[24]

Bydd tystiolaeth feintiol o effaith y rhaglen ar gael yn 2023 ond mae partneriaethau unigol eisoes yn rhannu canfyddiadau cynnar o effaith eu gwasanaethau. Cyflwynodd **Blackpool HeadStart** gwnsela cerdded a siarad, sy'n golygu bod cwnselwyr yn gweithio ochr yn ochr â phobl ifanc ar yr un pryd â gwneud gweithgaredd o'u dewis. Rhwng mis Gorffennaf 2017 a mis Rhagfyr 2019, cefnogwyd 475 o bobl ifanc gan Walk and Talk. Cynhaliwyd apwyntiadau yn yr ysgol (30%), mewn man cyhoeddus (42%), yn Ysbyty Addysgu Blackpool (12%), gartref (3%) neu rywle arall (32%). Mae ymatebion i'r arolwg o'r cyfnod cyn ac ar ôl y cwnsela yn dangos bod ychydig dros dri chwarter y bobl ifanc (78%) wedi gweld gostyngiad mewn emosiynau negyddol, gyda gostyngiad o 34% ar gyfartaledd.[25] Mae gweithwyr lleol y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) ac ymarferwyr eraill wedi cydnabod gwerth y dull hwn ac maen nhw bellach yn dechrau mabwysiadu dull 'cerdded a siarad' HeadStart fel rhan o'u cynnig.

Mae llawer o elusennau a grwpiau cymunedol yn cefnogi lles meddyliol pobl ifanc ar adegau penodol o risg neu adegau o drallod. Er enghraifft, mae dros 300 o ddeiliaid grantiau wedi cefnogi lles meddyliol pobl ifanc mewn profedigaeth. Bob blwyddyn mae Simon Says, elusen plant yn Hampshire, yn cefnogi 300 o blant sydd wedi colli rhywun oedd yn bwysig iddyn nhw. Mae'r sefydliad yn cynnal sesiynau grŵp cyfoedion, preswylfeydd a llinell gymorth, gan roi cyfle i deuluoedd mewn profedigaeth gwrdd ag eraill mewn sefyllfa debyg, gan eu helpu i ddod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd a dechrau ailadeiladu eu bywydau. Gyda chymorth 92 o wirfoddolwyr gweithgar a roddodd tua 1,500 awr o'u hamser yn 2019 yn unig, mae Simon Says hefyd yn hyfforddi athrawon sy'n gweithio gyda phobl ifanc mewn profedigaeth, gan ddangos sut mae cymunedau'n mynd gam ymhellach i gefnogi pobl ifanc pan fydd ei angen arnynt.[26]

Mae ein cyllid yno hefyd i feithrin gwell dealltwriaeth o risgiau a sbardunau iechyd meddwl newydd. Mae Gaming from the Heart yn beilot yn Hartlepool sy'n ymateb i bryderon rhieni am effaith chwarae gemau ar les pobl ifanc (amrywiadau hwyliau treisgar, a sgiliau cyfathrebu a chymdeithasol sy'n dirywio). Mae'r elusen yn cyflwyno sesiynau codi ymwybyddiaeth mewn 15 ysgol a thros 60 o glybiau ieuenctid a chwaraeon. Mae'r prosiect hefyd yn treialu sesiynau grŵp ac un-i-un newydd i'r rhai sydd wedi'u heffeithio eisoes, gan gynnig gweithgareddau therapiwtig awyr agored, y celfyddydau, therapïau siarad, ac ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar i adfer cydbwysedd.

Gall dod â phobl sy'n wynebu materion cyffredin at ei gilydd eu helpu i siarad am sut maen nhw'n teimlo, i deimlo eu bod yn cael eu cefnogi ac yn rhan o gymuned. Rydym yn ariannu llawer yn y gofod hwn, o Falkirk and Clackmannan Carers Centre sy'n darparu hafan ddiogel yng nghanol yr Alban i ofalwyr ifanc gyfarfod, iUCAN Productions sy'n defnyddio gweithdai cerddoriaeth, drama, coginio a chwaraeon i leihau pryder a ysgogwyd gan gyfyngiadau symud ymhlith pobl ifanc ddall a rhannol ddall yng Nghymru.

Mae angen ein grantiau iechyd meddwl fwyaf gan bobl ifanc sydd wedi profi trawma neu gamfanteisio sylweddol. Yng Ngogledd Iwerddon, mae 85 o brosiectau a ariannwyd drwy'r rhaglen Grymuso Pobl Ifanc gwerth £38.9 miliwn wedi cefnogi 41,013 o bobl ifanc 8-25 mlwydd oed i ddatblygu eu gallu i oresgyn cyfnodau anodd a chyfnodau o bontio mewn bywyd ers 2015. Mae'r rhan fwyaf o'r deiliaid grant hynny, 70%, wedi cefnogi pobl ifanc sy'n cael trafferth gyda materion yn ymwneud ag iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau neu alcohol. Fel MACS, a oedd yn cefnogi 425 o bobl ifanc i ymdopi â materion iechyd meddwl gan gynnwys meddyliau hunanladdol, hunan-niweidio, a chamddefnyddio cyffuriau ac alcohol.

HeadStart Blackpool

O oroesi i ffynnu[27]

Roedd gweithwyr allweddol o **Brosiect 1325**, a gynhaliwyd gan WomenCentre yn Kirklees a Calderdale, yn cefnogi 169 o ferched ifanc yr oedd eu bywydau'n cael eu dominyddu gan faterion iechyd meddwl cymhleth o ganlyniad i gamfanteisio rhywiol, cam-drin plant neu ddomestig, bwlio, ac achosion eraill. Roedd dros 70% o'r cyfranogwyr (13-25 oed) yn dioddef o faterion iechyd meddwl fel pryder, ymosodiadau panig, hunan-niweidio, delfrydu hunanladdol a straen wedi trawma.

Darparodd y tîm waith achos sy'n seiliedig ar drawma i'w cefnogi am hyd at ddwy flynedd. Fe wnaethon nhw gydlynu â chyrff statudol fel ysgolion, seicolegwyr a'r heddlu i gael cymorth priodol iddynt, eu helpu drwy heriau dyddiol drwy ddarparu cymorth ymarferol, emosiynol ac iechyd meddwl parhaus, ac adeiladu eu hyder, eu hunan-barch a'u perthnasoedd drwy weithdai a chylchoedd cymorth cyfoedion. Fe wnaethon nhw hefyd drefnu gweithgareddau cymdeithasol fel picnics i gydbwyso sgyrsiau trymach gyda rhywbeth ysgafnach.

Fe wnaeth dros dri chwarter y cyfranogwyr (77%) gwblhau'r rhaglen yn llwyddiannus, gan arwain at welliant o 45% mewn sgoriau sy'n gysylltiedig â'u gallu i ymdopi â heriau. Hefyd:

- Roedd dros hanner, 55%, mewn perthnsoedd iachach.
- Roedd hanner, 50%, yn teimlo'n fwy sefydlog yn emosiynol, er enghraifft gyda llai o achosion o ymosodiadau panig, hunan-niweidio neu ddelfrydu hunanladdol.
- Fe wellodd bron i bedwar o bob deg, 38%, eu hymgysylltiad ag addysg drwy ddechrau neu ailymuno â cholegau a phrifysgolion.

"Mae'r gweithiwr wedi fy helpu'n fwy nag unrhyw wasanaeth arall gyda fy iechyd meddwl," meddai un cyfranogwr 22 mlwydd oed. "Rwyf bellach yn gwybod am ffyrdd eraill o reoli fy iechyd meddwl a dydw i ddim yn hunan-niweidio mwyach."

Mae tîm y prosiect wedi derbyn cyllid pellach i barhau â'i waith tan 2023, gan ehangu'r cynnig i bobl ifanc 11 mlwydd oed.

> "Dros y pedair blynedd diwethaf mae'r gofalwyr ifanc wedi bod yn ychwanegiad gwych i'm bywyd. Maent wedi darparu'r cymorth yr oeddwn yn chwilio amdano a rhoi llawer o gyfleoedd sydd wedi rhoi hwb i'm hyder ac yn cryfhau fy CV."[28]
>
> **Young Start**

HeadStart Hull

Diogel rhag niwed

Yn anffodus, mae llawer o bobl ifanc sy'n cael eu cefnogi gan elusennau wedi profi trawma yn ystod eu plentyndod neu eu hieuenctid, neu wedi tyfu i fyny ar aelwydydd anhrefnus. Mae elusennau'n helpu i sefydlogi eu bywydau, rhoi cyfleoedd iddynt wella, gwneud synnwyr o'u profiadau, a chefnogi eu dyheadau.

£138 miliwn drwy **657 o grantiau** i atal camdriniaeth a chefnogi goroeswyr.

£104 miliwn drwy **564 o grantiau** i fynd i'r afael ag ieuenctid digartrefedd.

£53 miliwn drwy **234 o grantiau** i helpu pobl ifanc adael bywyd o gangiau neu droseddu.

£208 miliwn drwy **897 o grantiau** i gefnogi pobl ifanc yr effeithir arnynt gan gaethiwed.

Rydym wedi gwneud 564 o grantiau yn ystod y pum mlynedd diwethaf i helpu i fynd i'r afael â digartrefedd ymhlith pobl ifanc.[29] Mae'r cyllid hwn wedi helpu i ddatrys gwrthdaro teuluol, cynnal tenantiaethau, a darparu llety, gwaith a chyfleoedd cadarnhaol eraill i bobl ifanc sy'n ffoi o gartrefi anniogel. Mae cyfryngu teuluol arobryn Llamau yn cefnogi dros 500 o deuluoedd yng Nghymru bob blwyddyn. Gan weithio gyda'r person ifanc a'i deulu, maen nhw'n helpu'r ddwy ochr i weld pethau o safbwynt ei gilydd. Mae gan y gwaith hwn gyfradd llwyddiant flynyddol o 71% o bobl ifanc yn dychwelyd adref. Pan nad yw'n ddiogel iddynt aros, mae cyfryngwyr yn cefnogi allanfa ddiogel i lety â chymorth ac yn helpu i gynnal perthynas deuluol lle bo hynny'n bosibl. Mae cyfrifiadau Llamau ei hun yn awgrymu bod y cyfryngu hwn wedi arbed £8 miliwn i'r pwrs cyhoeddus: Roedd 648 o'r 901 o bobl ifanc a gefnogwyd yn gallu dychwelyd adref yn hytrach na bod angen llety â chymorth.[30]

Rydym hefyd wedi gwneud 657 o grantiau i helpu goroeswyr camdriniaeth, neu i helpu i'w atal rhag digwydd i eraill.[31] Mae'r rhain yn cynnwys y Women and Girls Initiative, sydd wedi cefnogi dros 7,600 o ferched ifanc (tua chwarter cyfanswm y buddiolwyr) sydd wedi profi trais, camdriniaeth neu gamfanteisio.

Yn ogystal â chymorth ymarferol i oroeswyr, mae arian y Loteri Genedlaethol yn gwella'r systemau sy'n helpu i gadw pobl ifanc yn ddiogel rhag camdriniaeth. Rydym wedi helpu i ehangu'r Contextual Safeguarding Network, grŵp o 8,500 o ymarferwyr o wasanaethau gofal cymdeithasol, gwaith cymdeithasol, addysg, iechyd a gwirfoddol a chymunedol. Mae dulliau traddodiadol o amddiffyn plant wedi canolbwyntio ar y risg o drais a cham-drin o'r tu mewn i'r cartref, h.y. gan rieni, brodyr a chwiorydd a theulu ehangach.

Mae Contextual Safeguarding yn helpu ymarferwyr gofal cymdeithasol plant, systemau amddiffyn plant, a phartneriaethau diogelu ehangach i nodi ac ymateb i risg o gamdriniaeth gan oedolion neu bobl ifanc eraill y tu allan i'r cartref, h.y. mewn ysgolion, mannau cyhoeddus, grwpiau cyfoedion ac ar-lein. Gan ddechrau fel cynllun peilot yn Llundain, mae'r prosiect bellach yn cael ei weithredu mewn 20 ardal ledled Cymru a Lloegr, gyda 24 yn fwy yng nghamau cynnar cymryd rhan.[32]

Mae angen cymorth ar bobl ifanc sydd wedi bod yn ymwneud â throseddu neu gangiau i ddod o hyd i lwybrau newydd cadarnhaol. Rydym wedi rhoi 234 o grantiau yn y gofod hwn,[33] gydag elusennau'n cymryd ymagweddau gwahanol iawn. Mae rhai yn mynd â'u cymorth clinigol neu weithiwr allweddol allan i bobl ifanc ar y strydoedd, mewn canolfannau ieuenctid, parciau sglefrio ac ysbytai, tra bod eraill yn defnyddio chwaraeon a'r celfyddydau i ymgysylltu a hyrwyddo gwerthoedd cadarnhaol.

> "Roeddwn i'n arfer meddwl, 'pam mae'r plentyn yna mor heriol?' Nawr rwy'n meddwl, 'beth sy'n digwydd ym mywyd y plentyn hwnnw i'w gwneud i fihafio felly a sut y galla i helpu?'"[36]
>
> **HeadStart Hull**

Mae St Giles yn gwneud gwaith ataliol mewn ysgolion. Mae gweithwyr proffesiynol hyfforddedig sydd â phrofiad byw o'r system cyfiawnder troseddol yn siarad am eu profiadau eu hunain, i ddad-glamoreiddio cyfranogiad gan gang ac amlygu realiti troseddu a thrais. Mae eu gwybodaeth uniongyrchol yn creu lefelau uchel o ymgysylltu gan y bobl ifanc: "Yr adborth gan fyfyrwyr a staff oedd y gorau a gawsom erioed… Roedd eich gweithdai'n berthnasol i'n myfyrwyr, yn ddifyr ac yn ysgogi'r meddwl," meddai un pennaeth.[34]

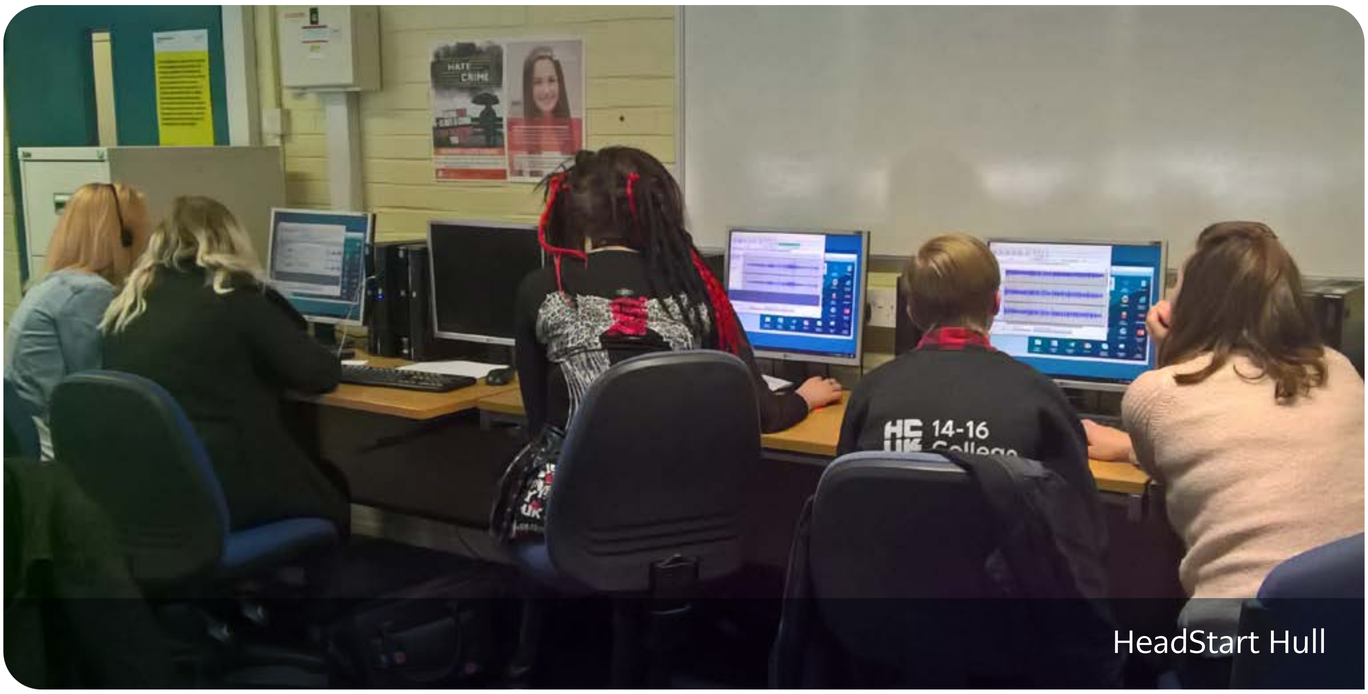
Mae eraill yn cymryd ymagwedd wedi'i thargedu. Bob blwyddyn mae YouthAction NI yn gweithio gyda 75 o ddynion ifanc sydd mewn perygl o ymwneud mewn ffyrdd treisgar o fyw yng Ngogledd Iwerddon. Byddant yn archwilio achosion a chanlyniadau trais drwy sgyrsiau grŵp, yn cynnig help i reoli dicter a gwrthdaro, ac yn dod o hyd i fodelau rôl cadarnhaol sy'n helpu i ddod o hyd i gyfleoedd gwirfoddoli a chyflogaeth.

Mae llawer yn cymryd ymagwedd ddeublyg, gan gefnogi unigolion ac ymarferwyr sy'n hyfforddi. Yn ogystal â'u gwaith allgymorth a mentora helaeth gyda theuluoedd yn Birmingham a'r ardal o'i amgylch, mae KIKIT yn darparu hyfforddiant diogelu sy'n gysylltiedig â radicaleiddio, camddefnyddio sylweddau a gangiau. Yn 2020/2021 fe wnaethant hyfforddi 116 o staff rheng flaen o'r gwasanaethau cymdeithasol, ysgolion, ysbytai a gwasanaethau cyffuriau ac alcohol, a 168 o staff a gwirfoddolwyr o 15 mosg. Maen nhw hefyd wedi cyrraedd dros 400 o drigolion drwy sesiynau maen nhw wedi'u cyflwyno mewn gwahanol ieithoedd cymunedol ar-lein a thrwy stondinau dros dro mewn lleoliadau ffydd. Mae eu hyfforddiant yn gwella sgiliau a hyder pobl i nodi unigolion sydd mewn perygl o radicaleiddio, caethiwed a gangiau, ac yn cynyddu ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael.[35]

Mae'r gwasanaeth Serious Organised Crime Early Intervention yn defnyddio dull system gyfan o atal pobl ifanc 11-18 mlwydd oed sydd ar fin ymwneud â throseddau cyfundrefnol difrifol, neu sydd eisoes yn gysylltiedig â throseddu cyfundrefnol difrifol drwy gamfanteisio troseddol. Dan arweiniad Gweithredu dros Blant, maen nhw'n mabwysiadu dull amlasiantaethol o ddod o hyd i lwybrau amgen i bobl ifanc a'u teuluoedd. Mae'r prosiect yn darparu cymorth wedi'i dargedu dwys un i un, gwaith grŵp, mentora cyfoedion, gweithgareddau dargyfeiriol a chyfleoedd cadarnhaol i leihau risg gan gynnwys addysg, hyfforddiant a chyflogaeth. Mae'r gwasanaeth hefyd yn cefnogi teuluoedd a brodyr a chwiorydd y bobl ifanc hyn. Dangoswyd bod mentoriaid cymheiriaid – y mae gan lawer ohonynt brofiad byw perthnasol, gwybodaeth am yr ardal leol ac sydd bellach yn byw bywyd di-drosedd - yn effeithiol o ran cynnig modelau rôl hygyrch i bobl ifanc yn eu harddegau sydd wedi gwrthwynebu mathau eraill o gymorth prif ffrwd o'r blaen. Mae un cyfranogwr a oedd wedi cyflawni bron i 600 o droseddau nad yw wedi aildroseddu ers cymryd rhan.

Mae'r ystadegau diweddaraf, sy'n cwmpasu cyfnod Covid-19, yn dangos bod bron i bedair rhan o bump (77%) o gyfranogwyr yn dangos gostyngiad mewn ymddygiad cymryd risg, ac mae 83% wedi lleihau amlder a/neu ddifrifoldeb eu hymddygiad troseddol. Dangosodd dadansoddiad cynnar fod cyngor dinas Glasgow wedi arbed dros £500,000 mewn costau drwy ddargyfeirio dim ond pedwar person ifanc risg uchel o ofal diogel dros gyfnod o chwe mis. Ac maen nhw wedi cefnogi 32% i gyrchfannau cadarnhaol, fel coleg neu swydd.[37] Mae Gweithredu dros Blant bellach wedi derbyn grantiau i ehangu'r gwaith hwn yng Nghaeredin, Newcastle, Dundee a Chaerdydd.

Gall y gwaith hwn fod â llawer o fanteision eraill hefyd. Llwyddodd Youth in Focus, rhaglen a helpodd 2,000 o bobl ifanc oedd yn gadael y ddalfa i adeiladu bywyd newydd, nid yn unig i gael effaith gadarnhaol ar gyfraddau aildroseddu, ond arweiniodd at ostyngiadau yn y defnydd o sylweddau, syrffio soffas a mathau eraill o ddigartrefedd hefyd. Cymharodd un deiliad grant ei waith â grŵp arall mewn lleoliad tebyg. Lle wnaeth 92% o'r grŵp cymhariaeth aildroseddu o fewn cyfnod o flwyddyn, fe wnaeth llawer llai (28%) o'u cyfranogwyr eu hunain wneud hynny yn ystod yr un cyfnod gyda'r prosiect.[38]



HeadStart Hull

Dim ond y dechrau yw Adfer[39]

"Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd â phroblemau caethiwed yn llithro'n ôl i'r gaethiwed yn dilyn adfer. Mae hyn yn rhannol oherwydd, pan fyddant yn gadael triniaeth, rhaid iddynt ddychwelyd i'r sefyllfaoedd byw a'r cydberthnasau afiach a gyfrannodd at y cam-drin cyffuriau a'u harweiniodd yno yn y lle cyntaf. Manteisir yn arbennig ar ferched ifanc tra ar y cyfnod ansicr hwn yn eu hadferiad, oherwydd stigma, perthnasoedd camdriniol a dychwelyd i swyddi fel hebryngwyr." Cyn-breswylydd, Amy's Place[40]

Mae astudiaethau'n cadarnhau hyn ac yn dangos bod merched yn llai tebygol o geisio cymorth ar gyfer caethiwed na dynion. Maen nhw hefyd yn wynebu rhwystrau gwahanol pan fyddant yn ceisio cymorth, o agweddau staff beirniadol, at ddiffyg gofal plant ac ofn colli gwarchodaeth plant. Ar yr un pryd, dim ond tua 1% o welyau tai adfer sydd ar gyfer merched yn unig.[41]

Ledled y DU, rydym wedi rhoi 897 o grantiau pobl ifanc i gefnogi pobl ifanc y mae caethiwed yn effeithio arnynt yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol.[42] Un fenter o'r fath yw **Amy's Place**, prosiect tai adfer unigryw a grëwyd gan Amy Winehouse Foundation. Mae'n un o nifer fach o brosiectau tai adfer yn y wlad sy'n pontio'r bwlch rhwng merched sy'n gadael gwasanaethau trin caethiwed a dod o hyd i lety annibynnol.

Mae'n darparu lle diogel a chefnogol i hyd at 16 o ferched ifanc ar y pryd sydd angen rhywle i ailgychwyn eu bywydau, goresgyn dibyniaeth ar gyffuriau ac alcohol, a chynnal eu hadferiad.

Mae canlyniadau'r flwyddyn gyntaf yn gadarnhaol:

- O'r 25 preswylydd cyntaf, mae pob un ond un wedi gwella'n barhaus ac maen nhw'n dal i ymgysylltu neu wedi'u rhyddhau'n llwyddiannus. Fe wnaeth pump lithro'n ôl am gyfnod ond maen nhw wedi ail-ymgysylltu â chymorth.
- Mae'r holl gyfranogwyr wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd cymunedol, fel gwirfoddoli i elusen leol, ac mae pob un wedi cymryd rhan mewn gweithgareddau cymorth cymheiriaid a chyfarfodydd tŷ, gan ragori ar bob targed.
- Mae 42% yn dilyn astudiaethau ffurfiol sy'n canolbwyntio ar gymwysterau ac mae 38% arall yn ymgymryd â mathau eraill o ddysgu. Mae tua hanner yn gweithio.

Y tu ôl i'r ystadegau hyn mae llawer o straeon. "[...] Roedd fy mywyd cyfan yn llanast, roeddwn i'n ddigartref, yn ddibynnol ar gyffuriau ac alcohol [...] Rhoddodd Amy's Place y lle i mi adennill fy annibyniaeth a'm hyder [...] a dychwelyd yn araf i 'normal' mewn amgylchedd mor gefnogol a diogel. [...] Rwyf bellach yn hyfforddwr personol cwbl gymwys [...] dros bedair blynedd heb ddiod a chyffuriau ac mae fy mhlant yn ôl yn byw gyda mi'n llawn amser! Byddaf yn ddiolchgar am byth i Amy's Place. Oherwydd y gefnogaeth a'r gofal a gefais yno rwy'n lle ydw i heddiw," esboniodd un preswylydd.

Ansawdd bywyd gwell

Rydym wedi buddsoddi £110 miliwn dros y pum mlynedd diwethaf i gefnogi pobl ifanc a'u teuluoedd sy'n cael eu heffeithio gan afiechyd, o gyflyrau iechyd hirdymor i afiechydon sy'n cyfyngu ar fywyd a salwch terfynol.[43] Mae ein deiliaid grant yn helpu i wneud eu bywydau'n haws, yn fwy cyfforddus ac yn fwy pleserus.

£110 miliwn drwy **831 o grantiau** i gefnogi pobl ifanc pobl gyda chyflyrau iechyd penodol, o ganser i ordewdra.

Mae hyn yn amrywio o wybodaeth, cyngor a chymorth gan gymheiriaid, offer arbenigol a chyfleusterau hygyrch, i gefnogi cleifion ifanc sy'n ddifrifol wael mewn cartrefi, ysbytai a hosbisau.

Fe wnaeth Full Circle Fund Therapies yn ddarparu adweitheg, tylino clinigol a hyfforddiant ymlacio i wella ansawdd bywyd dros 3,000 o bobl sâl iawn yn 2019/20,[44] tra bod chwareusrwydd a charedigrwydd wrth wraidd ymagwedd Hearts and Minds. Mae'r sefydliad yn anfon Clown-feddygon a chymeriadau eraill i ddod â llawenydd i gleifion ifanc sy'n cael triniaeth yn ysbytai a chartrefi'r Alban, gyda naw o bob deg aelod o staff yn credu bod y profiad hefyd yn gwella sgiliau cyfathrebu cleifion.[45]

Cynhaliodd Whizz-Kidz sesiynau hyfforddi cadeiriau olwyn i bobl ifanc, gan gynnwys sgiliau fel mynd i'r afael ag ymylon palmant, symud tuag at yn ôl a dysgu cario eitemau'n ddiogel. Roedd yr 86 o bobl ifanc a gymerodd ran nid yn unig yn gwella eu symudedd mewn cadair olwyn, ond hefyd yn cynyddu eu gallu mewn tasgau o ddydd i ddydd ac yn ennill mwy o annibyniaeth.[46] Ac ar ddechrau pandemig Covid-19, fe wnaeth ein grantiau alluogi Sensory Kids NI yn Ballymena, Gogledd Iwerddon i gyflenwi offer arbenigol fel golau synhwyraidd a denau sain a pheli ymarfer i rieni i'w helpu i ddarparu ymarferion synhwyraidd a chorfforol arbenigol gartref.

Gallai cymorth ansawdd bywyd hefyd ddod ar ffurf gwybodaeth wedi'i theilwra. Treblodd galwadau i linell gymorth Prader-Willi Syndrome Association UK yn ystod wythnosau cyntaf y pandemig wrth i rieni gael trafferth ymdopi â chyfrifoldebau gofal uwch, cynnydd mewn materion ymddygiad, addysg gartref, a gwaith. Fe wnaeth grant gan Gronfa Cymorth Cymunedol Coronafeirws roi hwb i waith llinell gymorth y sefydliad ac ehangu ei gefnogaeth drwy Facebook Live a Zoom.

Gwneud i ddillad ffitio, gwella lles a hyrwyddo annibyniaeth

Mae diffyg dillad addas yn cael effaith ar les pobl anabl a gall arwain at ddibyniaeth ar eraill. Gwasanaeth dillad arbenigol yw **Dressability** sy'n addasu dillad i bobl yn Swindon, gan eu helpu i deimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel, a lleihau eu hamlygrwydd i ragdybiaethau pobl eraill am eu hanabledd. Mae'r sefydliad yn gwneud newidiadau syml fel cael gwared ar ffabrig gormodol i atal briwiau pwyso i bobl sy'n defnyddio cadeiriau olwyn, ac addasu gwisgoedd ysgol i leihau problemau synhwyraidd i blant ag awtistiaeth.

Mae Dressability yn darparu sesiynau cymhorthfa ddillad i fwy na 250 o bobl bob blwyddyn, gan helpu'r gymuned a'r cyhoedd ehangach i weld y tu hwnt i anabledd. Cafodd Hannah, 25, anaf i'r ymennydd ac erbyn hyn mae ganddi barlys yr ymennydd. Mae Dressability yn addasu ei chotiau drwy dynnu'r cefn i mewn i atal briwiau pwyso, a mewnosod tyllau bach ar wahân lle gellir rhoi tiwbiau bwydo.[47]

Mae grant Loteri Genedlaethol y sefydliad yn ei helpu i ehangu ei wasanaethau, gan gynnwys cynyddu nifer y clinigau dillad allanol y mae'n eu darparu.[48]

HeadStart Blackpool

Arferion iach, dewisiadau gwybodus

Mae sefydliadau VCS hefyd yn cefnogi pobl ifanc i feithrin y wybodaeth a'r arferion i gynnal iechyd da, gan helpu i atal cyflyrau sy'n cael eu dylanwadu gan ein hamgylchiadau, ein ffyrdd o fyw a'n dewisiadau.

Mae hyn yn cynnwys hyrwyddo ffyrdd iach o fyw, cynnig gwybodaeth anfeirniadol (er enghraifft am iechyd rhywiol), a darparu bwyd a phrydau iach, maethlon, fel y gall pobl ifanc bontio'n iach i fod yn oedolion.

Mae sicrhau mynediad cyfartal i chwaraeon a ffitrwydd, waeth beth fo'u galluoedd a'u hamgylchiadau, yn bwysig. Defnyddiodd y Gymdeithas Genedlaethol i Blant Byddar grant Cronfa Cychwyn yn Ifanc i gynyddu cyfranogiad Albanwyr byddar ifanc mewn nofio. Recriwtiodd y sefydliad 10 sefydliad nofio i gyflwyno rhaglenni dysgu i nofio a diwrnodau blasu i bobl ifanc byddar, a hyfforddi 325 o athrawon a hyfforddwyr nofio.[49]

Mae elusennau a grwpiau cymunedol hefyd yn darparu gwybodaeth fel bod pobl ifanc yn deall sut i gadw'n iach. Defnyddiodd Clwb Pêl-droed ac Athletau Ashfield yn Glasgow grant gan y Loteri Genedlaethol i gael mwy o blant a phobl ifanc i bêl-droed, dawns a ffitrwydd arall. Roedd y grŵp hefyd yn rhedeg rhaglen ffordd o fyw i godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, delwedd y corff a bwyta'n iach, gan gyrraedd bron i 800 o bobl ifanc a rhagori ar y targed cychwynnol o 450.[50] Mae Pennywell Youth Project yn Sunderland yn tyfu planhigion a llysiau o hadau ac yn eu defnyddio i goginio bwyd iach gyda phobl leol, yn ogystal â chyflwyno gweithdai sy'n rhychwantu o ffitrwydd a bwyta'n iach, i hylendid personol a bwlio. Cymerodd 2,500 o bobl ifanc ran ym mhrosiect Cronfa Buddsoddi Ieuenctid y grŵp, a dywedodd tua hanner y rhain eu bod wedi dysgu neu roi cynnig ar rywbeth newydd o ganlyniad.[51]

Mae gwyliau ysgol yn anodd i lawer o deuluoedd, heb y strwythur a'r drefn a ddarperir gan yr ysgol, gan gynnwys prydau ysgol. Mae grwpiau fel Fit and Fed yn Wellingborough yn gwneud yn siŵr nad yw pobl ifanc yn colli allan ar brydau rheolaidd, iach yn ystod y gwyliau, ac y gallant gadw'n heini. Mae'r sefydliad yn rhedeg rhaglenni chwaraeon, celf a chrefft yn ystod gwyliau ar gyfer plant 5–18 mlwydd oed, lle mae 20-25 o gyfranogwyr yn cael pryd poeth ar bob diwrnod pan fyddan nhw'n bresennol. Mae'r prydau hyn yn cynnig rhywbeth mwy na thalebau bwyd; maen nhw'n gyfle i'r grŵp eistedd i lawr a bwyta gyda'i gilydd mewn amgylchedd cymdeithasol cadarnhaol, gan feithrin arferion da a theimlo'n rhan o gymuned. Mae Romsey Mill Trust yn cynnal grŵp ieuenctid mynediad agored wythnosol sy'n cynnig pêl-droed dan do, pŵl, stiwdio gerddoriaeth, a choginio yn Swydd Gaergrawnt. Nodwedd allweddol yw pryd o fwyd a baratowyd gan ddau arweinydd ifanc ac mae cymuned wedi tyfu o gwmpas y pryd wythnosol hwn. I lawer o'r 56 o bobl ifanc sy'n mynychu'n rheolaidd, dyma brif bryd yr wythnos a'r unig amser rheolaidd maen nhw'n eistedd i lawr gyda theulu neu ffrindiau i fwyta gyda'i gilydd.[52]

Cyfeirnodau

1 Rydym yn dosbarthu grantiau ar gyfer prosiectau ieuenctid o elw'r Loteri Genedlaethol, y llywodraeth a ffynonellau eraill, gan gynnwys arian a ryddhawyd o gyfrifon banc segur ac o Gronfa Gymdeithasol Ewrop. Mae data yn yr adroddiad hwn yn ystyried ein gwaith o wneud grantiau o'r holl ffynonellau hyn. Mae'r holl ddata yn cwmpasu'r cyfnod o bum mlynedd o 1 Ebrill 2016 i 31 Mawrth 2021 sy'n cyfeirio at bobl ifanc fel buddiolwyr. Nodir data ar gyfer themâu drwy chwiliadau geiriau allweddol a darperir y geiriau allweddol sy'n cael eu defnyddio mewn ôl-nodiadau. Efallai nad yw'r rhain yn ffigurau unigryw, gan y gallai prosiectau fod wedi defnyddio mwy nag un gair allweddol. Er enghraifft, byddai prosiect sy'n cyfeirio at ddigartrefedd a chaethiwed yn cael ei gynnwys yn y data ar gyfer pob un o'r themâu hyn.

2 HeadStart Kernow (2020).HeadStart Kernow learning: community and youth facilitators, interim report July 2020.[ar-lein].Ar gael: headstartkernow.org.uk/Learning/Revised Final HSK Learning Community and Youth Facilitators Interim Report July 2020.pdf [Cyrchwyd 21 Mai 2021]

3 Mae'r ffigurau hyn yn cynrychioli prosiectau a nododd bobl ifanc fel math o fuddiolwr rhwng 1 Ebrill 2016 a 31 Mawrth 2021. Mae grŵp targed data hefyd yn ymwneud â mathau o fuddiolwyr a nodwyd gan y prosiectau, ac eithrio'r data ar gyfer pobl ifanc sy'n profi anfantais, sy'n seiliedig ar chwiliad geiriau allweddol.

Chwiliad geiriau allweddol: amddifadedd, difreintiedig, dadrithiedig, wedi'u heithrio, eu hallgáu, eu hymyleiddio, tlodi, cymorth lles, banc bwyd, banciau bwyd, cymorth incwm, argyfwng dyled â chyflog isel, cyflog isel, pobl â dyledion, incwm isel, diweithdra, dioddef yn ariannol, argyfwng dyledion, economaidd anweithgar, cymorth incwm, di-waith, cymorth lles.

4 Daw'r holl ddata o fonitro grantiau mewnol, oni chyfeirir atynt isod. Youth in Focus: Beyond Youth Custody (Heb ei ddyddio).Lessons from Youth in Focus: Research Report [ar-lein].Ar gael: tnlcommunityfund.org.uk/media/insights/documents/ Lessons-from-Youth-in-Focus-Research-Report.pdf [Cyrchwyd 12 Mai 2021]

Realising Ambition: Axford, N., Whelan, S.and Hobbs, T.(Heb ei ddyddio).'Wrong' answers, right response, learning from randomised controlled trials when you don't get the results you were hoping for.[ar-lein].Ar gael: youngfoundation.org/publications/realising-ambition-programme-insights-issue-11 [Cyrchwyd 19 Mai 2021]

Women and Girls: Tavistock Institute (Heb ei ddyddio).The Women and Girls Initiative. Synthesis report #1 (2016-2019).[ar-lein].Ar gael: tavinstitute.org/wp-content/uploads/2021/04/WGI-synthesis-report_links.pdf [Cyrchwyd 12 Mai 2021]

Talent Match: This includes 25,885 young people who took part in Talent Match 2013/2019 and 1,305 young people on the ongoing Talent Match sustainability programme, with three of the original 21 partnerships receiving funding for another three years.Damm, C.et al.(2020).Talent Match Evaluation: A Final Assessment [ar-lein]. Ar gael: tnlcommunityfund.org.uk/media/documents/Talent-Match/Talent-Match-eval-final-assessment.pdf [cyrchwyd 08 Mawrth 21]

5 Prosiectau sy'n cyfeirio at y geiriau allweddol canlynol: atal, ataliol, ataliad.

6 Street Teams (heb ddyddiad). Gwneud gwahaniaeth. Gyda chymorth gan Street Teams [ar-lein]. Ar gael yn: street-teams.org [cyrchwyd 04 Mai 2021]

7 Blackpool Council. (2021). Adroddiad Blynyddol y Chwyldro Gwydnwch, Medi 2019 - Awst 2020. [Heb ei gyhoeddi].

8 Blackpool Council. (2018). Adroddiad blynyddol HeadStart. [Heb ei gyhoeddi].

9 Cronfa'r Loteri Fawr. (2018). Atal trais difrifol gan bobl ifanc – beth sy'n gweithio? Mewnwelediadau ac enghreifftiau o'r sector cymunedol a gwirfoddol [ar-lein]. Ar gael yn: tnlcommunityfund.org.uk/media/TNLCF_KL18-12-Serious-Violence.pdf [Cyrchwyd 17 Mai 2021]

10 Leap Confronting Conflict. (2021). Uchafbwyntiau Effaith 2020/21 [ar-lein]. Ar gael yn: leapconfrontingconflict.org.uk/evaluation-and-impact [Cyrchwyd 17 Mai 2021]

11 Humphrey, N., Panayiotou, M. (2020). Bounce Back: hap-dreial ymyriad grŵp ysgol, byr - ar gyfer plant ag anawsterau iechyd meddwl sy'n dod i'r amlwg. European Child & Adolescent Psychiatry. 8 Awst 2020. [ar-lein]. Ar gael yn: link.springer.com/article/10.1007%2Fs00787-020-01612-6 [Cyrchwyd 17 Mai 2021]

12 HeadStart Blackpool (2019). Resilience Revolution Annual Report September 2018 – August 2019. [Heb ei gyhoeddi].

13 Centers for Disease Control and Prevention. (2018). Dysgu am Iechyd Meddwl [ar-lein]. Ar gael yn: cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm [Cyrchwyd 22 Ebrill 2021]

14 Young Minds. (2021). Coronafeirws: Yr effaith ar bobl ifanc ag anghenion iechyd meddwl Arolwg 4: Chwefror 2021. [ar-lein]. Ar gael yn: youngminds.org.uk/media/4350/coronavirus-report-winter.pdf [Cyrchwyd 22 Ebrill 2021]

15 Kim-Cohen, J. et al. (2003) Diagnosisau ieuenctid blaenorol mewn oedolion ag anhwylder meddwl – Dilyniant datblygiadol carfan hydredol arfaethedig. Archives of General Psychiatry. Cyfrol. 60, t.709–717.

16 Kessler, R. et al. (2005). Nifer yr achosion gydol oes ac oedran dosbarthu anhwylderau DSM-IV yn yr Arolwg Cenedlaethol Cyd-forbidrwydd, yn yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol, yr Adran Addysg. (2018). Ymateb y Llywodraeth i'r Ymgynghoriad ar Weddnewid Darpariaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc: Papur Gwyrdd a'r Camau Nesaf. [ar-lein] Ar gael yn: assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/728892/government-response-to-consultation-on-transforming-children-and-young-peoples-mental-health.pdf [Cyrchwyd 22 Ebrill 2021]

17 Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol (2019). HeadStart: Adeiladu gwydnwch pobl ifanc i gefnogi eu lles meddyliol ac emosiynol [ar-lein]. Ar gael yn: tnlcommunityfund.org.uk/insights/building-resilience [Cyrchwyd 22 Ebrill 2021]

18 Prosiectau sy'n cyfeirio at y geiriau allweddol: anorecsia, pryder, BDD, profedigaeth, deubegynol, dysmorffig corfforol, Anhwylder Personoliaeth Ffiniol, BPD, bwlimia, digalondid, iselder, anhwylder datgysylltu, anhwylderau datgysylltu, problemau bwyta, anhwylder bwyta, iechyd meddwl, ymosodiad panig, paranoia, paranoiaidd, anhwylder personoliaeth, straen wedi trawma, seicolegol, seicosis, PTSD, sgitsoffrenia, sgitsoffrenig, hunan-niwed, straen, hunanladdiad, hunan-laddol, therapi, trawma, iselder ôl-enedigol, anhwylderau panig, ffobia cymdeithasol, therapïau, CBT, therapiwtig, lles meddyliol.

19 Child Outcomes Research Consortium (CORC). (Heb ei ddyddio). Wellbeing Measurement Framework. [ar-lein] Ar gael: corc.uk.net/resource-hub/wellbeing-measurementframework-wmf [Cyrchwyd 10 Hydref 2019].

20 Deighton, J. et al. (2018). Problemau iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc rhwng 11 a 14 mlwydd oed: Canlyniadau arolwg blynyddol cyntaf HeadStart o 30,000 o blant. [ar-lein] Ar gael yn: ucl.ac.uk/evidence-based-practice-unit/headstart-learning-team/headstart-reports-publications [Cyrchwyd 18 Mai 2021]

21 Deighton, J. et al. (2019). Nifer yr achosion o broblemau iechyd meddwl mewn ysgolion: tlodi a ffactorau risg eraill ymhlith 28,000 o bobl ifanc yn Lloegr. British Journal of Psychiatry.

22 Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol (2019).
23 HeadStart Kent. (2020). Adroddiad diwedd blwyddyn HeadStart Caint 2019/20: Canlyniadau pobl ifanc a gefnogir gan HSK [ar-lein]. Ar gael yn: kentresiliencehub.org.uk/about-headstart-kent/research-and-evaluation/year-end-report-2019-20-outcomes-of-young-people-supported-by-headstart-kent [Cyrchwyd 22 Ebr 2021]
24 Blackpool Council. (2018). Adroddiad blynyddol HeadStart. [Heb ei gyhoeddi].
25 HeadStart Blackpool (2019). Adroddiad Blynyddol Chwyldro Gwydnwch Medi 2019 – Awst 2020. [Heb ei gyhoeddi].
26 Simon Says. (2020). Simon Says: cymorth profedigaeth plant. Cynllun Busnes 2020-2022: Cefnogi'r ifanc drwy brofedigaeth [ar-lein]. Ar gael yn: simonsays.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/business-plan-2020-2022-published-version.pdf [Cyrchwyd 13 Mai 2021]
27 WomenCentre. (2020). Prosiect 1325. Adroddiad prosiect terfynol [ar-lein]. Ar gael yn: tnlcommunityfund.org.uk/media/insights/documents/WomenCentre-Project-1325-Final-Report-200616.pdf [Cyrchwyd 17 Mai 2021]
28 Big Lottery Fund (2018) Young Start Annual Report 2017-2018 [ar-lein]. Ar gael: tnlcommunityfund.org.uk/insights/documents/young-start-annual-report-2017-2018 [Cyrchwyd 28 Ebrill 2021]
29 Prosiectau sy'n cyfeirio at y geiriau allweddol: digartref, digartrefedd, person sy'n cysgu ar y stryd, pobl sy'n cysgu ar y stryd, cysgu ar y stryd, syrffiwr soffa, syrffio soffa
30 Cymorth Cymru (2020). Gwasanaeth Cyfryngu Teulu Llamau [ar-lein]. Ar gael yn: cymorthcymru.org.uk/en/resources/case-studies/llamau-family-mediation-service [Cyrchwyd 17 Mai 2021]
31 Prosiectau sy'n cyfeirio at y geiriau allweddol: cam-drin plant, cam-drin domestig, trais rhywiol, treisio, cam-drin rhywiol, cam-drin difetha, cam-drin priodasol, partner treisgar, priod treisgar, partneriaid treisgar, trais domestig, trais rhywiol, esgeulustod corfforol
32 Firmin, C. (2020). Contextual Safeguarding Scale-Up Project and Wider Programme. Adroddiad Diweddaru'r Bwrdd Prosiect – Medi 2020. [Heb ei gyhoeddi]
33 Prosiectau sy'n cyfeirio at y geiriau allweddol: troseddwr, aildroseddu, aildroseddwr, cyn-droseddwr, collfarnu, troseddwyr, cyn-droseddol, y rhai sy'n gadael y carchar, carcharorion.
34 St Giles. (2021). Gwaith ataliol mewn ysgolion [ar-lein]. Ar gael yn: stgilestrust.org.uk/what-we-do/child-criminal-exploitation/preventative-schools-work [Cyrchwyd 17 Mai 2021]
35 KIKIT, Pathways to Recovery. (2021). Gangster Jihadi Project. Adroddiad 2019/2020. [Heb ei gyhoeddi]
36 HeadStart Hull. (Undated). Improving Children and Young People's Emotional Wellbeing and Resilience, End of Year One review. [online] Available at: hullccg.nhs.uk/uploads/chronicler/document/document/293/9125_HeadStart_Hull_28pp.pdf
37 Gweithredu dros Blant. (2021). Adroddiad gwasanaeth Ymyrraeth Gynnar Troseddu Cyfundrefnol Difrifol – Mai 2021. [Heb ei gyhoeddi]
38 Beyond Youth Custody (2017). Gwersi gan Youth in Focus: Adroddiad Ymchwil [ar-lein]. Ar gael yn: tnlcommunityfund.org.uk/media/insights/documents/Lessons-from-Youth-in-Focus-Research-Report.pdf [Cyrchwyd 12 Mai 2021]
39 Amy Winehouse Foundation. (2020). Amy's Place: End of year. Adroddiad Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. [Heb ei gyhoeddi]

40 Blackwell, L., (2020). Inside Amy's Place, a Drug Recovery Sanctuary for Young Women [online]. Ar gael yn: vice.com/en/article/wx8dgx/amys-place-london-a-drug-recovery-sanctuary-for-young-women [Cyrchwyd 17 Mai 2021]

41 Amy Winehouse Foundation. (2016). Amy's Place – Tŷ adfer newydd i ferched ifanc [ar-lein]. Ar gael yn: amywinehousefoundation.org/2016/08/01/amys-place-new-recovery-house-women [Cyrchwyd 17 Mai 2021]

42 Prosiectau sy'n cyfeirio at y geiriau allweddol: caethiwed, alcohol, alcoholig, canabis, cocên, dibyniaeth, defnyddio cyffuriau, defnyddiwr cyffuriau, cyffuriau, ecstasi, rhithwelediad, rhithwelediadau, heroin, cyffuriau penfweddol cyfreithlon, marijuana, MDNA, metamffetamin, meth, narcotig, narcotigau, opioidau, adsefydlu, cam-drin sylweddau, camddefnyddio sylweddau, camddefnyddiwr sylweddau, caeth.

43 Prosiectau sy'n cyfeirio at y geiriau allweddol canlynol: AIDS, arthritig, arthritis, asbestosis, asthma, dall, canser, yr ymennydd, clefyd cronig, salwch cronig, COPD, byddar, diabetes, endocrinaidd, ffrwythlondeb, HIV, afiechyd, anaf, lymffoedema, sglerosis ymledol, cyhyr-ysgerbydol, gordew, gordewdra, parlys, gwynegon, rhiwmatoid silicosis, salwch terfynol, salwch terfynol, Parlys yr Ymennydd, Spina bifida, clefyd cronig yr ysgyfaint, Hydrocephalus, sgoliosis, dystroffi cyhyrol, Syndrom Cohen, Syndrom Prader Willi, calon cynhenid, anghenion iechyd, cyflwr sy’n cyfyngu ar fywyd, cyflyrau anadlol, Enseffalomyelitis Myalgic, blinder ôl-feirysol, myasthenia, Atroffi Cyhyrol Sbinol, Llid yr Ymennydd, clefyd Behcets

44 Full Circle Fund Therapies (2021). Adroddiad a datganiadau ariannol ar gyfer y flwyddyn a ddaeth i ben 30 Ebrill 2020 [ar-lein]. Ar gael yn: fullcirclefund.org.uk/wp-content/uploads/2020/09/Full-Circle-Fund-Therapies-Annual-Report-YE-30-April-2020.pdf [Cyrchwyd 17 Mai 2021] Ariannwyd hyn drwy Gronfa Ymateb Cymunedol Llundain, y gwnaethom gyfrannu £7 miliwn o arian y Loteri Genedlaethol ati.

45 Hearts & Minds. (2018). Adolygiad Rhaglen Strategol Hearts and Minds 2014-17. [Heb ei gyhoeddi]

46 Ekosgen (2016). My Skills, My Friends, My Future, End of Year 3 Assessment Report [Unpublished].

47 Dressability (Heb ei ddyddio). Astudiaethau achos, stori Hannah. [Ar-lein]. Ar gael yn: dressability.org.uk/2019/05/13/hannahs-story [Cyrchwyd 20 Mai 2021]

48 Dressability (2020), Cais am gyllid i Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol ar gyfer Gwasanaeth Addasu Dillad Arbenigol. [heb ei gyhoeddi]

49 Y Gymdeithas Genedlaethol i Blant Byddar (2016). Nofio byddar-gyfeillgar yr Alban – Cronfa’r Loteri Fawr. [Heb ei gyhoeddi]

50 Clwb pêl-droed ac athletau Ashfield (2019). Ffurflen diweddaru cynnydd – diwedd y grant. [heb ei gyhoeddi]

51 Pennywell Youth Project (2020). Cronfa Buddsoddi Ieuenctid – Diweddariad Blwyddyn Tri ac Adroddiad Diwedd Prosiect. [Heb ei gyhoeddi]. Pennywell Youth Project (2019). Sut mae pethau'n mynd gyda'r grant Buddsoddi Ieuenctid?. [Heb ei gyhoeddi]

52 Romsey Mill Trust (2020). Cronfa Buddsoddi Ieuenctid – Diweddariad Blwyddyn Tri ac Adroddiad Diwedd Prosiect. [Heb ei gyhoeddi]

Ymwadiad cyfreithiol

Mae'r adroddiad hwn yn adrodd straeon personol am ddeiliaid grantiau a staff ac yn rhannu enghreifftiau o'r hyn sydd wedi gweithio'n dda i eraill. Nid yw unrhyw farn, meddyliau neu farn a fynegir gan ddeiliaid grantiau a staff o reidrwydd yn cynrychioli barn na meddyliau Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol ("y Gronfa"). Nid yw'r Gronfa yn cymeradwyo nac yn argymell unrhyw sefydliad a grybwyllir, ac nid yw ychwaith yn cymeradwyo unrhyw gynnwys allanol sy'n gysylltiedig â'r adroddiad hwn.

Ni ddylid cymryd cynnwys yr adroddiad hwn fel cyfarwyddyd, arweiniad na chyngor ac ni ddylech ddibynnu ar y wybodaeth yn yr adroddiad hwn fel dewis amgen i gyngor proffesiynol.

I'r graddau llawnaf a ganiateir gan y gyfraith, nid yw'r Gronfa'n derbyn unrhyw gyfrifoldeb ac yn datgelu'r holl atebolrwydd i unrhyw drydydd parti sy'n honni ei fod yn defnyddio neu'n dibynnu am unrhyw reswm o gwbl ar yr adroddiad, mae ei gynnwys, ei gasgliadau, unrhyw ddarn, gwelliant ail-lunio a/neu addasiad gan unrhyw drydydd parti ar eu risg eu hunain yn llwyr. Nid ydym yn gwneud unrhyw sylwadau na gwarantau, boed yn ddatganedig neu'n oblygedig, bod cynnwys yr adroddiad hwn yn gywir, yn gyflawn neu'n gyfredol.

© Hawlfraint y Goron 2021

Mae'r cyhoeddiad hwn wedi'i drwyddedu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored v3.0 ac eithrio lle y nodir fel arall. I weld y drwydded hon, ewch i **nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/**

Os ydym wedi nodi unrhyw wybodaeth hawlfraint trydydd parti bydd angen i chi gael caniatâd gan ddeiliaid yr hawlfraint dan sylw. Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael yn **gov.uk/government/publications**

Dylid anfon unrhyw ymholiadau ynglŷn â'r cyhoeddiad hwn atom yng Nghronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, 1 Plough Place, Llundain, EC4A 1DE, neu gallwch anfon e-bost atom yn **knowledge@tnlcommunityfund.org.uk**

Mae'r tîm Gwybodaeth a Dysgu yng Nghronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol yn rhannu mewnwelediadau o brofiad ein grantiau a'r gwahaniaeth y mae'n ei wneud. Os hoffech ddweud wrthym beth yw eich barn am yr adroddiad hwn, neu rannu canfyddiadau a dysg perthnasol, anfonwch e-bost atom ar **knowledge@tnlcommunityfund.org.uk**

Cysylltiadau allweddol: Jo Woodall ac Anne-Mari Hall
Dyluniad: Colin Turner

Fersiwn 1 Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. Cyhoeddwyd ym mis Mehefin 2021.
Cyfeirnod: KL21-04