

Cynnal camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn ystod adferiad:

Dysgu gwersi o ymateb y gymuned i
COVID-19 yng Nghymru

Adroddiad Gwybodaeth Ategol

Charlotte NB Grey, Lucia Homolova, Valerio Maggio, Nina Di Cara,
Sally Rees, Claire MA Haworth, Alisha R Davies ac Oliver SP Davis



Awgrym ar gyfer Cyfeirio

Grey CNB, Homolova L, Maggio V, Di Cara N, Rees S, Haworth CMA, Davies AR a Davis OSP. (2022). *Cynnal camau gweithredu dan aweiniad y gymuned yn ystod adferiad: dysgu gwersi o ymateb y gymuned i COVID-19 yng Nghymru. Adroddiad Gwybodaeth Ategol*. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Awduron a Chysylltiadau

Charlotte NB Grey^a, Lucia Homolova^a, Valerio Maggio^b, Nina Di Cara^b, Sally Rees^c, Claire MA Haworth^{b,d}, Alisha R Davies^a ac Oliver SP Davis^{b,d}

^a Cyfarwyddiaeth Data, Gwybodaeth ac Ymchwil Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

^b Prifysgol Bryste

^c Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC)

^d Sefydliad Alan Turing

Datganiad cyllido

Cefnogir y prosiect hwn gan raglen Ymchwil COVID-19 y Sefydliad Iechyd (Cyfeirnod Grant: 2306463). Elusen annibynnol sydd wedi ymrwymo i sicrhau gwell iechyd a gofal iechyd i bobl yn y DU yw'r Sefydliad Iechyd.

Ariennir OSPD a CMAH gan Sefydliad Alan Turing o dan grant y Cyngor Ymchwil Peirianeg a Gwyddorau Ffisegol (EPSRC) EP/N510129/1. Cefnogir CMAH gan Wobr Philip Leverhulme.

Diolchiadau

Hoffem ddiolch i'r bobl ganlynol am eu cyfraniadau i'r gweithgareddau ymchwil: Cydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru, Kate Isherwood am gynorthwyo gyda dadansoddi data'r arolwg, James Bailey am gynorthwyo gyda sicrhau ansawdd data ansoddol, a Chiara Tuveri am ei chymorth ar gyfer y prosiect ac am gynorthwyo gyda recriwtio cyfranogwyr i'w cyfweld.

Hoffem ddiolch i aelodau grŵp llywio'r prosiect am eu harweiniad parhaus, eu mewnbwn, eu dirnadaeth, a'u cymorth gyda recriwtio: Marie-Clare Hunter (Cynnwys ac Ymgysylltu â Chleifion a'r Cyhoedd), Jayne Catherall (Cynnwys ac Ymgysylltu â Chleifion a'r Cyhoedd), Carl Cooper (Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys/Cynghorau Gwirfoddol Sirol Cymru), Clover Rodrigues (Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru), Duncan Mackenzie (Data Cymru), Nicola Evans (Llywodraeth Cymru), Rachel Jones (Llywodraeth Cymru), Claire Thomas (Llywodraeth Cymru), Hannah Durrant (Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru), Chris Buchan (Llywodraeth Cymru), Aaron Fortt (Llywodraeth Cymru), Rachel Rowlands (Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Cwm Taf Morgannwg), Helen Davies (Age Connects Morgannwg), Deborah Hardoon (What Works Centre for Wellbeing) a Stewart Martin (What Works Centre for Wellbeing).

Hoffem hefyd ddiolch i'r holl sefydliadau a fu mor garedig â'n cynorthwyo gyda recriwtio cyfranogwyr ar gyfer yr astudiaeth (Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, Cynghorau Gwirfoddol Sirol, Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, Tîm Iechyd Cyhoeddus Gwent Aneurin Bevan, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, Sefydliad y Glowyr Llanhilledd, Community Connections, The Bridges Centre, Cyngor Sir Fynwy, Cyngor Sir Blaenau Gwent a Llywodraeth Cymru), yn ogystal â phawb a gyfrannodd at yr ymchwil drwy roi o'u hamser a'u gwybodaeth.

Yn olaf, hoffem ddiolch i'r canlynol a fu mor garedig ag adolygu'r adroddiad: Aaron Fortt (Uned y Trydydd Sector, Llywodraeth Cymru), Chris Buchan (Polisiau Cymunedol a'r Trydydd Sector, Llywodraeth Cymru), Sian Williams (Is-adran Cymunedau, Llywodraeth Cymru), Sally Rees (Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru), Hannah Durrant (Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru) a Stewart Martin (What Works Centre for Wellbeing).

© 2022 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Prifysgol Bryste, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru. Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod y caiff ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Prifysgol Bryste a Chyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru. Mae hawlfraint y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r gosodiad yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Is-adran Ymchwil a Gwerthuso
Y Cyfarwyddiaeth Wybodaeth
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rhif 2 Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd
CF10 4BZ

Ffôn: +44 (0)29 2022 7744

E-bost: ICC.Ymchwil@wales.nhs.uk

 [@IechydCyhoeddus](https://twitter.com/IechydCyhoeddus) [@PHREWales](https://twitter.com/PHREWales)

 [/IechydCyhoeddusCymru](https://www.facebook.com/IechydCyhoeddusCymru)

ISBN: 978-1-83766-040-7
icc.gig.cymru/cyhoeddiadau

1.0	Cefndir	4
1.1	Y Pandemig COVID-19 yng Nghymru, ei effaith ar iechyd a'i effaith gymdeithasol	4
1.2	Ymateb dan arweiniad y gymuned i'r pandemig	4
1.3	Cynnal camau gweithredu dan arweiniad y gymuned o fewn systemau cymhleth	5
2.0	Methodoleg	8
2.1	Arolwg o wirfoddolwyr ledled Cymru	8
2.2	Dealltwriaeth ansoddol drwy lens systemau	9
2.3	Dadansoddi data agored ac anstrwythuredig	10
3.0	Canlyniadau	12
3.1	Camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn ystod y pandemig	12
3.2	Ffactorau a oedd yn galluogi camau gweithredu dan arweiniad y gymuned mewn ymateb i'r pandemig COVID-19	16
3.3	Mynd i'r afael â phenderfynyddion sylfaenol anghydraddoldebau iechyd	27
3.4	Cynaliadwyedd ac integreiddio i'r system ehangach	39
3.5	Defnyddio data anstrwythuredig i ddarparu mewnwelediadau byw	52
4.0	Trafodaeth a chasgliad	55
4.1	Pwysigrwydd lle	59
4.2	Y system gymhleth ehangach	61
4.3	Ffactorau sy'n ysgogi ac yn sbarduno tegwch iechyd	63
4.4	Fframwaith ar gyfer camau gweithredu a mesur llwyddiant	64
4.5	Perthnasedd i iechyd y cyhoedd	69
4.6	Casgliad	70
	Cyfeiriadau	71

1.0 Cefndir

1.1 Y Pandemig COVID-19 yng Nghymru, ei effaith ar iechyd a'i effaith gymdeithasol

Ym mis Rhagfyr 2019, canfuwyd coronafeirws newydd yn Wuhan, Tsieina a gafodd ei alw wedyn yn SARS-CoV-2 (1), a oedd yn achosi clefyd y cyfeirir ato fel COVID-19. Yng Nghymru, canfuwyd yr achos cyntaf o COVID-19 ar 28 Chwefror 2020, sef teithiwr a oedd wedi dychwelyd o Ogledd yr Eidal ac ar 11 Mawrth 2020, datganodd Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) fod COVID-19 yn bandemig (2). Roedd yr ymateb i reoli'r pandemig ledled y DU yn cynnwys ymyriadau ymddygiadol a chymdeithasol, gan gynnwys cadw pellter cymdeithasol, 'cyfnodau clo', mesurau hunanynysu llym i'r rhai a oedd wedi dod i gysylltiad â'r feirws, a chynghori'r rhai y nodwyd eu bod yn agored iawn i niwed yn glinigol i 'warchod' eu hunain a chyfyngu ar eu cysylltiad ag eraill.

Nid oes dealltwriaeth lawn eto o ganlyniadau iechyd a chanlyniadau cymdeithasol uniongyrchol ac anuniongyrchol y pandemig a'r ymyriadau ymddygiadol a chymdeithasol a roddwyd ar waith, ond mae nifer o adroddiadau diweddar wedi dechrau myfyrio ar yr effaith ar draws poblogaethau'r DU. Er enghraifft, mae'r Sefydliad Iechyd yn disgrifio 'effaith pum dimensiwn'. Mae'r rhain yn cynnwys: effaith uniongyrchol COVID-19 yn enwedig gan ei fod wedi'i ddosbarthu'n anwastad ar draws y boblogaeth ac mewn cymunedau o amddifadedd; effaith ar ofal aciwt ar gyfer cyflyrau nad ydynt yn gysylltiedig â COVID-19; effaith ar ofal nad yw'n ofal aciwt; effaith tymor canolig a thymor hir y cyfyngiadau symud; ac yn olaf, effaith tymor hwy ar gapasiti a chadernid y GIG a'r sector gofal cymdeithasol (3). Bydd yr holl ddimensiynau hyn, mewn gwahanol ffyrdd, yn profi cadernid ein cymunedau, a'n gallu i wrthsefyll straen a heriau, i addasu i amgylchiadau niweidiol a'u goroesi (4).

Gwelwyd anghydraddoldebau cymdeithasol yn gysylltiedig ag effaith pandemigau mewn digwyddiadau hanesyddol, ac mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg ar gyfer COVID-19 yn awgrymu effaith anghymesur debyg a pharhaol o bosibl ar y rhai sydd eisoes dan anfantais (5-8). Mae hynny'n golygu bod poblogaethau'n wynebu'r feirws a bod yr ymyriadau ymddygiadol a chymdeithasol yn cael eu rhoi ar waith o fan cychwyn anwastad (9). Ymysg y ffactorau sy'n cyfrannu at hyn mae anghydraddoldebau sylfaenol o ran penderfyniadau cymdeithasol iechyd, a chyfraddau uwch o glefydau cronig sylfaenol (clefydau anhrosglwyddadwy); sydd â'r potensial i gynyddu difrifoldeb afiachedd tymor byr a thymor hir, a chynyddu marwolaethau (5,8). Mae poblogaethau sydd eisoes dan anfantais yn profi COVID-19 fel syndemig; pandemig synergaid sy'n cyd-ddigwydd ac sy'n rhyngweithio â'u clefydau anhrosglwyddadwy a'u cyflyrau cymdeithasol presennol ac yn eu gwaethygu (5) gan ehangu'r graddiant cymdeithasol sy'n ymwneud ag iechyd a chlefydau (bwlch tegwch iechyd). Yn ogystal â hynny, mae canlyniadau gwleidyddol ac economaidd tymor byr a thymor hir y feirws a'r mesurau rheoli a weithredir yn debygol o effeithio'n anghymesur ar iechyd a llesiant y rhai sydd eisoes yn agored i niwed (e.e. poblogaethau sydd ar y cyrion). A hynny ochr yn ochr â chreu grwpiau newydd o bobl sy'n agored i niwed (e.e. y rhai sy'n hunangyflogedig, aelwydydd un rhiant, y rhai ar ffyrlo, y rhai sy'n hunanynysu, y gallu i weithio gartref, gweithwyr rheng flaen, yr henoed, plant a phobl ifanc, menywod etc.) (8,10-14).

1.2 Ymateb dan arweiniad y gymuned i'r pandemig

Mae cymuned gadarn yn cynnwys y bobl sydd ynddi a'r strwythurau a'r systemau ehangach y mae'r gymuned yn rhan ohonynt, ynghyd â'r gallu i fanteisio'n effeithiol ar asedau'r gymuned (4). Mae'r ffactorau sy'n cyfrannu at gymuned gadarn yn cynnwys asedau dynol (cymdeithasol) (e.e. poblogaeth gydlynol a chysylltiedig, sgiliau a phriodoleddau unigol); ac asedau strwythurol (e.e. yr amgylchedd naturiol a ffisegol, ac adnoddau economaidd) (4). Yn ystod trychinebau, mae ymyriadau sy'n cryfhau cysylltiadau cymdeithasol, rhwydweithiau, lefelau partneriaethau ffurfiol ac anffurfiol, cysylltiadau â sefydliadau lleol allweddol, a hygyrchedd yn hollbwysig; yn ogystal â gallu'r gymuned i drefnu a defnyddio adnoddau'n gyflym ac yn gydlynol (4).

Mae **gwirfoddolwyr anffurfiol a ffurfiol** yn elfen bwysig o ymateb dan arweiniad y gymuned i drychinebau (15), ac yn egwyddor allweddol o leihau'r risg o drychinebau a meithrin cadernid lleol (16). Yn ystod argyfyngau mae dinasyddion yn tueddu i ddod yn fwy cydlynol ac ymddwyn mewn modd rhag-gymdeithasol (16). Gydag awydd cryf i helpu, neu deimlo bod rhaid iddynt wneud rhywbeth (15), dinasyddion - neu **'wirfoddolwyr anffurfiol'** - fel arfer yw'r cyntaf i fod yn rhan o weithredu cymunedol, yn ogystal â pharhau i gyfrannu ar ôl i wasanaethau swyddogol ddod i ben; ac maent yn chwarae rhan hanfodol wrth helpu'r rhai yr effeithir arnynt a helpu asiantaethau swyddogol (16,17). Yn aml, y cymunedau eu hunain yw'r rhai mwyaf gwybodus am eu hanghenion eu hunain a sut i'w diwallu ac mae ganddynt eisoes gysylltiadau ac wedi ennyn ymddiriedaeth pobl (17,18). Mae'r cymhelliant i gyfranogi yn deillio o werthoedd cyffredin a diwylliant o gyfrifoldeb i'w cymuned a'u cymdeithas (15), a gweithgareddau sy'n atgyfnerthu cyfalaf cymdeithasol ac yn creu cyfalaf cymdeithasol newydd (15). Gall cyfranogiad gwirfoddolwyr anffurfiol fod yn ddigymell a heb ei gynllunio, neu'n fwriadol ac wedi'i gynllunio'n ofalus (16). Mae gan wirfoddolwyr anffurfiol y fantais o gael darlun byw, ar lawr gwlad yn aml o'r materion a'r problemau y mae pobl yn eu hwynebu, ac maent yn hyblyg ac yn gallu addasu eu hunain a'u hymatebion i ddiwallu anghenion lleol, heb gael eu cyfyngu yn yr un modd ag y caiff sefydliadau sy'n rhan o ymateb ffurfiol gan eu rheolau sefydledig, eu strategaethau a'u technolegau (15,16).

Mae dau fath cyffredinol o wirfoddolwyr anffurfiol: y rhai sy'n **ymestyn** (o blith grwpiau a sefydliadau sy'n bodoli eisoes, e.e. clybiau chwaraeon lleol) a chanddynt ddealltwriaeth dda o anghenion lleol a'r gallu i fanteisio ar rwydweithiau ac adnoddau lleol, a'r rhai sy'n **newydd** (sy'n ymateb i angen gwirioneddol neu ganfyddedig sydd heb ei ddiwallu) sy'n llai gweladwy ac nad ydynt yn aml yn arwain at greu sefydliad ffurfiol parhaus (15,16). Yn ystod Ton Gyntaf y pandemig COVID-19, ymatebodd llawer o unigolion yng Nghymru i'r argyfwng gan ddod yn wirfoddolwyr **newydd** neu'n wirfoddolwyr sy'n **ymestyn** ('yma i helpu'), a dod yn rhan o ymateb wedi'i drefnu drwy grwpiau cymunedol. Roedd unigolion yn aml yn gwirfoddoli i ddechrau gyda'r prif ddiben o gefnogi'r rhai yn eu cymunedau yr ystyrir eu bod yn agored iawn i niwed megis y rhai sy'n 'gwarchod' eu hunain (15,16). Yn ystod y pandemig COVID-19, roedd dibyniaeth gynyddol ar ddarparu gwasanaethau a threfnu gweithgaredd gwirfoddoli yn ddigidol, neu'n rhithwir, oherwydd cyfyngiadau yn sgil ymyriadau ymddygiadol a chymdeithasol gan arwain at gyfleoedd a heriau a'r angen i addasu'n gyflym (19).

Mae'r ymateb hwn dan arweiniad y gymuned gan wirfoddolwyr anffurfiol yn deillio o'r canfyddiad o angen brys nad yw'n cael ei ddiwallu gan eraill, ond mae'n tueddu i fod yn ansefydlog yn aml wedi'u nodweddu â: gweithgareddau'n newid wrth i anghenion a blaenoriaethau newid, ffurfio a dod i ben yn annisgwyl (15). Mae'r rhan fwyaf o grwpiau cymunedol *newydd* yn dod i ben ar ôl i'r argyfwng ddod i ben, ac mae eu haelodaeth yn newid yn gyson, nid oes ganddynt fawr ddim strwythur o ran arweinyddiaeth, os o gwbl, a'u ffocws yw gwneud penderfyniadau/camau gweithredu tymor byr (15).

1.3 Cynnal camau gweithredu dan arweiniad y gymuned o fewn systemau cymhleth

Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall ymateb digymell i drychineb arwain at ymwneud hirdymor â gweithgaredd gwirfoddoli a gwaith cymunedol wedi'i drefnu, h.y. drwy **ffurfiol capasiti gwirfoddolwr i ymateb (gwirfoddolwyr ffurfiol)**, a 'chwyldro gwirfoddoli', drwy er enghraifft, greu sefydliadau cymdeithas sifil newydd, a meithrin ymddiriedaeth y rhai â grym (15). O ystyried effaith fuddiol sylweddol yr ymateb cymunedol hwn ar lawr gwlad, mae'n bwysig deall sut i greu'r amodau sy'n galluogi, yn cefnogi, ac yn cynnal camau gweithredu dan arweiniad y gymuned a'i integreiddio'n effeithiol i'r system gymhleth ehangach. Gall hyn helpu i greu cymunedau cadarn sy'n gallu ymateb i unrhyw effaith barhaus ar ôl ton gyntaf y pandemig COVID-19 ac i argyfyngau yn y dyfodol (boed hynny'n glefyd heintus, newid yn yr hinsawdd, neu effaith economaidd). Mae rhywfaint o dystiolaeth i awgrymu bod sbardunau strwythurol ar gyfer tegwch iechyd yn debygol o chwarae rhan bwysig wrth gryfhau cadernid cymuned; sy'n cynnwys cydlyniant polisi, cyfranogiad cymdeithasol, a llwybrau tuag at gamau gweithredu sy'n grymuso'r gymuned i weithredu (20).

Nid yw gweithredu gan wirfoddolwyr unigol, anffurfiol sy'n deillio'n ddigymell o ymateb i drychineb yn ddigwyddiad ynysig ond yn hytrach mae'n gorwedd o fewn strwythurau cymdeithasol mwy cymhleth, neu systemau cymhleth (21). Er enghraifft, gall **gwirfoddolwyr anffurfiol** weithredu fel unigolion, fel aelodau o grwpiau cymunedol, neu fel **gwirfoddolwyr ffurfiol** drwy gymryd rhan mewn ymateb sydd wedi'i drefnu'n fwy ffurfiol, megis:

Grwpiau cymunedol lleol a chenedlaethol â swyddogaethau brys newydd: yn ystod Ton Gyntaf y pandemig COVID-19 yng Nghymru, ymunodd rhai gwirfoddolwyr â grwpiau cymunedol, gan gyfrannu at ymateb a drefnwyd yn lleol. Roedd y rhain yn cynnwys ymuno â grwpiau gwirfoddoli lleol ffurfiol (e.e. gweithredu cymdeithasol) a chenedlaethol (22,23), a grwpiau anffurfiol newydd sy'n rhai lleol iawn (cymdogaeth) (19,23). Gellid disgrifio'r grwpiau lleol hyn fel **sefydliadau ymestyn** (gan adlewyrchu strwythurau sefydledig yn ymgymryd â swyddogaethau newydd ac annisgwyl (e.e. cwmnïau peirianeg yn gwneud anadlyddion)), neu **sefydliadau newydd** (gan adlewyrchu strwythurau a thasgau newydd sy'n ffurfio yn ystod neu'n syth ar ôl argyfwng (e.e. bwyty yn dosbarthu prydau bwyd i ddioddefwyr; grwpiau Cymorth Cydfuddiannol COVID-19 newydd a ddaeth ynghyd ar ôl galwad ar y cyfryngau cymdeithasol)) (15,16). Er bod y grwpiau ymestyn neu newydd lleol hyn yn llai tebygol o fod â chynlluniau ymateb, hyfforddiant, neu strwythurau sefydliadol ffurfiol ar gyfer ymdrin â'r pandemig COVID-19, maent yn mynd i'r afael â bwlch allweddol mewn ymateb i drychinebau na ellir ei lenwi gan ymatebion cenedlaethol mwy ffurfiol (22).

Grwpiau cymunedol wedi'u harwain yn genedlaethol a chanddynt eisoes swyddogaethau brys: ymunodd gwirfoddolwyr eraill â mentrau gwirfoddoli *sefydledig* a rhai sy'n *ehangu*, sy'n rhai cenedlaethol (ffurfiol) ac sy'n fwy strwythuredig a chyda mwy o brofiad o gydweithio ar amrywiaeth o dasgau (22). Roedd y rhain yn cynnwys **sefydliadau sefydledig** (e.e. y gwasanaeth tân, iechyd a gofal cymdeithasol), a **sefydliadau sy'n ehangu** - sefydliadau gwirfoddol a chanddynt swyddogaethau brys cudd sy'n ymgymryd â thasgau rheolaidd drwy strwythurau newydd (e.e. Byddin yr Iachawdwriaeth, y Trydydd Sector). Byddai gan grwpiau cymunedol ffurfiol o'r fath y fantais o gynlluniau brys mwy ffurfiol ar gyfer ymdrin â thrychinebau neu argyfyngau, fodd bynnag, mae'r strwythurau ffurfiol hyn yn dal yn debygol o fod wedi wynebu her yn sgil y pandemig (22), er enghraifft, drwy weithwyr yn gorfod gwarchod eu hunain neu drwy orfod newid eu hymddygiad gwaith (e.e. darparu gwasanaethau o bell neu ddarparu llai o wasanaethau) gan effeithio ar gapasiti a swyddogaeth.

Mae cofnodi'r hyn a ddysgir o'r cynnydd sylweddol mewn camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn ystod y pandemig COVID-19, yn hollbwysig er mwyn paratoi unigolion a chymunedau'n well i ymateb ac addasu'n gadarnhaol i ddigwyddiadau digysail byd-eang yn y dyfodol. Mae hynny'n cynnwys dysgu o brofiadau gwirfoddolwyr, grwpiau ffurfiol ac anffurfiol, a'r rhai sy'n cydlynu cymorth yn ystod y pandemig COVID-19 er mwyn helpu i gynnal gwirfoddoli, nodi seilwaith galluogi, a chefnogi defnydd effeithlon ac effeithiol o wirfoddolwyr yn y dyfodol er mwyn meithrin cymunedau cadarn ac fel ffactor amddiffynnol yn erbyn ehangu anghydraddoldebau iechyd. Yn ogystal â hynny, mae natur ansefydlog gwirfoddoli anffurfiol yn ei gwneud yn anodd ei fesur gyda ffynonellau data traddodiadol. Gallai archwilio ffynonellau data digidol newydd gyfrannu

at ein dealltwriaeth o'r lefelau a'r mathau o wirfoddoli anffurfiol mewn amser real. Gall y ffynonellau data hyn hefyd gyfrannu at fesur angen mewn amser real er mwyn hwyluso ymyrraeth a chymorth amserol.

Nod yr astudiaeth hon yw deall rôl camau gweithredu dan arweiniad y gymuned fel ffactor amddiffynnol mewn perthynas ag ehangu anghydraddoldebau iechyd yn ystod y pandemig COVID-19. Yn benodol:

- Archwilio pa ffactorau a alluogodd gamau gweithredu dan arweiniad y gymuned mewn ymateb i angen yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf yng Nghymru yn ystod y pandemig COVID-19.
- Deall i ba raddau y gall camau gweithredu dan arweiniad y gymuned fynd i'r afael â phenderfynyddion sylfaenol anghydraddoldebau iechyd.
- Deall sut y gellir cynnal y camau gweithredu dan arweiniad y gymuned a'u hintegreiddio'n effeithiol i'r system iechyd, y trydydd sector, a chymorth cymdeithasol.
- Archwilio a ellir cymhwyso data anstrwythuredig i ddarparu dealltwriaeth o lefel yr angen a chamau gweithredu dan arweiniad y gymuned mewn amser real.

Mae deall sut i greu cymunedau cadarn er mwyn gallu ymateb ac ymadfer ar ôl argyfyngau yn y dyfodol, yn bwysig i iechyd y boblogaeth, yng Nghymru ac yn rhyngwladol. Adlewyrchir hyn yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, Nodau Datblygu Cynaliadwy y Cenhedloedd Unedig, a fframwaith Health 2020 Sefydliad Iechyd y Byd, ymhlith eraill. Byddai gwell dealltwriaeth o effaith y pandemig, dosbarthiad asedau cadernid ledled Cymru, sut y mae'r rhain yn cael eu defnyddio mewn ymatebion lleol i'r pandemig, ac i ba raddau y gall camau gweithredu dan arweiniad dinasyddion gyfrannu at degwch iechyd, yn helpu llunwyr polisïau i gefnogi cymunedau llai cadarn yn well a pharatoi ar gyfer digwyddiadau niweidiol yn y dyfodol.

2.0 Methodoleg

Mabwysiadwyd dull cymysg gennym a oedd yn cynnwys:

- **arolwg o wirfoddolwyr** ledled Cymru (i archwilio cyd-destun ehangach cyfranogiad cymunedol mewn gweithgareddau gwirfoddol a ffactorau sy'n cyfrannu at hynny);
- **cyfweiliadau lled-strwythuredig** (i archwilio profiadau a safbwyntiau'r gwahanol randdeiliaid ar draws y system); a
- **dadansoddiad o deimladau mewn data agored ac anstrwythuredig** (i archwilio potensial defnyddio data newydd i nodi lefelau anghenion a lefelau llesiant y boblogaeth mewn amser real).

Derbyniwyd cymeradwyaeth foesol ar 17 Mawrth 2021 gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil Cyfadrn y Gwyddorau Iechyd ym Mhrifysgol Bryste (Cyf. 115444).

Diffiniadau:

Drwy'r adroddiad cyfan, rydym yn cymryd golwg eang a chynhwysol ar wirfoddoli i gynnwys **gwirfoddolwyr o bob math** (anffurfiol a ffurfiol; a'r gorgyffwrdd rhwng y rhain wrth i unigolion symud rhwng rolau); y rhai a ymgwymerodd ag ystod o **weithgareddau gwirfoddoli** di-dâl ac a ddewiswyd ganddynt, o dan ambarél eang **camau gweithredu dan arweiniad y gymuned** yn ystod y pandemig (*gweler Adran 1.0 am ragor o fanylion*).

2.1 Arolwg o wirfoddolwyr ledled Cymru

Roedd arolwg croestoriadol ar-lein ar agor am 8 wythnos (o 12 Mai tan 9 Gorffennaf 2021), gan dargedu gwirfoddolwyr ffurfiol ac anffurfiol (≥ 18 oed; yn byw, yn gweithio ac/neu'n gwirfoddoli yng Nghymru). Defnyddiwyd dull pelen eira amlweddol i ddosbarthu'r arolwg drwy randdeiliaid allweddol, gan dargedu sampl ar hap o grwpiau gwirfoddol ffurfiol ac anffurfiol ledled Cymru. Recriwtiwyd gwirfoddolwyr ffurfiol drwy sefydliadau cyhoeddus a sefydliadau'r trydydd sector a chanddynt gysylltiadau cryf â gwirfoddoli, a thrwy Blatfform Gwirfoddoli Cymru i gyrraedd 22,000 o wirfoddolwyr a oedd yn cael eu cadw ar eu cronfa ddata ar y pryd. Ceisiwyd ymgysylltu'n ddwys â gwirfoddolwyr anffurfiol drwy grwpiau cymunedol gan ddefnyddio llwyfannau cyfryngau cymdeithasol yn bennaf. Cafodd ymatebion gan unigolion na wnaethant gymryd rhan mewn gweithgareddau gwirfoddoli yn ystod y pandemig eu cynnwys hefyd. Er mwyn cyrraedd y nifer fwyaf posibl o'r holl wahanol fathau o wirfoddolwyr, ystyriwyd mai dull pelen eira o recriwtio oedd yr un mwyaf priodol. Fodd bynnag, mae hyn yn golygu y dylid dehongli'r canlyniadau'n ofalus, o ran cyffredinol.

Casglodd yr arolwg fanylion economaidd-gymdeithasol (rhyw, oedran, addysg, cyflogaeth, cod post), gwybodaeth am lefel y gweithgareddau gwirfoddoli y cymerwyd rhan ynddynt yn ystod y pandemig (h.y. Mawrth 2020-Gorffennaf 2021), (y math o weithgaredd, cymhelliant, buddion, rhwystrau i wirfoddoli, gwirfoddoli digidol), lefel y gwydnwch personol (a fesurwyd gan ddefnyddio Mesur Gwydnwch Oedolion y Ganolfan Ymchwil i Wydnwch (RRC-ARM-12) (24), wedi'i gategoreiddio'n chwartereli a ddiffinnir fel sgoriau <42 'isel', 43-48 'cymedrol' a ≥ 49 'uchel'), ac iechyd a llesiant (a fesurwyd gan ddefnyddio Cwestiwn Iechyd Cyffredinol o Arolwg Cenedlaethol Cymru (25) a Graddfa Llesiant Meddyliol Fer Warwick-Caeredin (SWEMWBS)

(26)) wedi'u rhannu'n 'isel' neu 'uchel' gan ddefnyddio un gwyriad safonol islaw neu uwchlaw'r cymedr). Defnyddiwyd Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is (LSOA) yn deillio o godau post, i gyfrifo gwledigrwydd a chwintel Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC).

Cafwyd mynediad at yr arolwg ar-lein 3517 o weithiau a darparwyd 2075 o ymatebion a oedd yn gymwys i'w dadansoddi (diffiniwyd ymatebion rhannol fel achosion lle y cwblhawyd <21% o'r holiadur; cafodd ymatebion coll ac anghymwys eu dileu). Arweiniodd hyn at gyfradd gwblhau ddilys o tua 59%; wedi'i chyfrifo fel $n=2075/3517$.

Cynhaliwyd dadansoddiad disgrifiadol ac amlamryweb gan ddefnyddio IBM SPSS Statistics for Windows, Fersiwn 24.0.

Mae atodiad gyda thablau o'r canlyniadau ar gael ar gais.

2.2 Dealltwriaeth ansoddol drwy lens systemau

Fe wnaethom ddefnyddio dull o edrych ar strwythur y cyfweiliadau ansoddol drwy lens systemau (27), a'n galluogodd i archwilio sut y profodd set ehangach o randdeiliaid ar draws y system gamau gweithredu ar lawr gwlad yn ystod y pandemig COVID-19 a sut y bu iddynt ymateb i hynny. Er mwyn cael dealltwriaeth fanwl o'r cyd-destun ehangach, galluogwyd allweddol a phrofiadau ar draws y cyd-destun ehangach, archwiliodd y cyfweiliadau ffactorau a oedd yn galluogi camau gweithredu dan arweiniad y gymuned, i ba raddau y bu i hyn ysgogi gwirfoddolwyr newydd, nodweddion gwirfoddolwyr a'u cymhellion, rhwystrau, y manteision a'r effaith, defnydd a rôl technoleg ddigidol; ochr yn ochr â'r hyn a weithiodd yn dda a'r heriau a wynebwyd. Fe wnaethom hefyd archwilio safbwyntiau o bob rhan o'r system ynghylch yr hyn sydd ei angen i gynnal camau gweithredu dan arweiniad y gymuned y tu hwnt i'r pandemig, ochr yn ochr â sut i integreiddio camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn well i'r system ehangach.

Ymgwymerwyd â'r gwaith o nodi cymunedau ar gyfer yr astudiaeth ansoddol fanwl drwy **ddull cydgynhyrchu, wedi'i gyfarwyddo gan grŵp llywio'r astudiaeth**. Y diben oedd nodi dwy gymuned â phoblogaeth o faint tebyg, sy'n adlewyrchu amgylcheddau trefol a gwledig, a'r ddwy ag angen mawr am gymorth (lefel uchel o amddifadedd neu bocedi o amddifadedd 'cudd'). Nodwyd y ddwy ardal hon **mewn ymgynghoriad** â Chyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru, Cyngorau Gwirfoddol Sirol a Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, gan fyfyrion ar wledigrwydd, amddifadedd, ac i gydnabod bod nifer o astudiaethau eraill ar wirfoddoli ar y gweill ledled Cymru ar y pryd, ac un flaenoriaeth allweddol oedd peidio â dyblygu ymchwil mewn meysydd lle mae llawer o waith ymchwil eisoes wedi cael ei wneud. Felly, canolbwyntiodd yr astudiaeth ar ddwy gymuned yn Ne Cymru o fewn yr un dalgylchoedd Bwrdd Iechyd a Chyngor Gwirfoddol Sirol (sef Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a Chymdeithas Gweithredu Gwirfoddol Gwent). Yr ardaloedd hyn oedd Blaenau Gwent (cymuned drefol) a Sir Fynwy (cymuned wledig).

Er bod Sir Fynwy yn cael ei hystyried yn ardal gefnog yn gyffredinol yn ôl MALIC, mae 'pocedi o amddifadedd cudd' hefyd sy'n dod o fewn y 30% o ardaloedd lle ceir yr amddifadedd mwyaf yng Nghymru (e.e. mae amddifadedd mewn ardaloedd gwledig yn tueddu i fod ar raddfa lai ac yn fwy gwasgaredig yn ddaearyddol ac felly'n aml yn llai 'gweladwy' o fewn MALIC, o'i gymharu â chrynodeiad o amddifadedd mewn awdurdodau lleol eraill) (28-30). Yn Sir Fynwy, mae'n ymddangos bod y pocedi hyn o amddifadedd i'w priodoli'n bennaf i fylchau mewn incwm a gwahaniaethau mewn cyflogaeth rhwng ardaloedd (e.e. mae cymudwyr yn ennill cyflogau uchel ond mae trigolion Sir Fynwy sy'n byw ac yn gweithio yn y sir yn dueddol o fod ag incwm is na'r cyfartaledd cenedlaethol), ac mae bylchau amlwg rhwng unigolion a chymunedau o fewn yr awdurdod lleol (28,30). Hefyd, mae cyfran uwch na'r cyfartaledd o boblogaeth sy'n heneiddio yn y sir a gostyngiad yn y boblogaeth iau (28), ynghyd â heriau'n ymwneud â thrafnidiaeth, a gafodd ei adlewyrchu yn ystod y pandemig COVID-19 mewn lefelau uwch o anghenion fesul ardal. Roedd y cyfweiliadau ansoddol yn Sir Fynwy yn canolbwyntio ar gasglu safbwyntiau o'r ardaloedd hyn lle y ceir mwy o amddifadedd.

Recriwtiwyd cyfranogwyr 18 oed a throsodd drwy ddefnyddio dull samplu pelen eira pwrpasol drwy randdeiliaid allweddol (e.e. y timau Tlodi ac Anghydraddoldeb) a grwpiau cymunedol. Rhoddwyd trosolwg byr o'r sgrïpt

i'r cyfranogwyr cyn y cyfweiliad er mwyn iddynt allu myfyrio ar eu profiad ymlaen llaw. Cafwyd cydsyniad yn ysgrifenedig neu ar lafar gan bob cyfranogwr cyn y cyfweiliad.

Fe wnaethom gynnal cyfweiliadau lled-strwythuredig, manwl dros y ffôn a thros Microsoft Teams a oedd yn para tua 90 munud. Fe wnaethom gwblhau 51 o gyfweiliadau gyda chynrychiolwyr ar draws haenau'r system; gan gynnwys y rhai a dderbyniodd gymorth ($n=10$), gwirfoddolwyr ($n=24$), ac arweinwyr strategol ar draws byrddau iechyd, sefydliadau'r trydydd sector, a llywodraeth leol ($n=17$). O blith y 51 o gyfweleion, roedd 31 yn arddel hunaniaeth fenywaidd ac 20 yn arddel hunaniaeth wrywaidd.

Cafodd yr holl ddata eu trawsgrifio, eu gwneud yn ddiennw, eu codio a'u dadansoddi (gan ddefnyddio'r pecyn meddalwedd dadansoddi data ansoddol â chymorth cyfrifiadur (CAQDAS) QSR International Pty Ltd. (2021), NVivo (Fersiwn 12)). Nodwyd themâu cyffredinol drwy ddadansoddiadau thematig sylfaenol (31). Defnyddiwyd dull diddwythol a datblygwyd fframwaith codio hierarchaidd cychwynnol a'i gymhwyso'n systematig i'r data, ochr yn ochr â dull sy'n seiliedig ar ddata lle y gellid hefyd gynhyrchu 'codau rhydd' newydd sy'n deillio o'r data. Cafodd 10% o'r data ei godio gan ddau ymchwilydd (LH, JB) i sicrhau dibynadwyedd rhwng y graddau. Ar ôl i'r gwaith codio cychwynnol gael ei gwblhau, daethpwyd â 'themâu posibl' a'r fframwaith codio cychwynnol ynghyd yn themâu cyffredinol er mwyn adeiladu'r model. Cynhaliwyd cyfarfodydd rheolaidd drwy gydol y broses godio rhwng y ddau ymchwilydd i archwilio'r data a dod i gonsensws.

2.3 Dadansoddi data agored ac anstrwythuredig

2.3.1 Data cyfryngau cymdeithasol

Mae data cyfryngau cymdeithasol, gan gynnwys Twitter, wedi cael eu defnyddio i bennu dangosyddion defnyddiol o lesiant cymunedau yn yr Unol Daleithiau drwy Brosiect Llesiant y Byd (32). Roedd gennym ddiddordeb mewn cymhwyso'r dull hwn i Gymru yng nghyd-destun y pandemig COVID-19.

Casglwyd a dadansoddwyd data Twitter gennym yn 2020 i ymchwilio i weld a allai'r data anstrwythuredig hwn roi darlun o lesiant y boblogaeth o fewn cyfnod byrrach o amser nag arolygon blynyddol. Er mwyn gwneud hynny, fe wnaethom ddatblygu pecyn meddalwedd pwrpasol sy'n caniatáu adalw a storio data Twitter yn hawdd yn seiliedig ar ryngwyneb rhaglennu cymwysiaid Academiaidd Twitter a ryddhawyd yn ddiweddar sy'n caniatáu mynediad i archif lawn Twitter (hyd at 10M o drydariau y mis). Mae'r offeryn yn ffynhonnell agored, ac ar gael i'r cyhoedd ar GitHub: <https://github.com/DynamicGenetics/tweet-suite>.

Gan ddefnyddio'r offeryn hwn, fe wnaethom gasglu trydariau yn ôl-weithredol o 1 Mawrth 2020 hyd at 31 Hydref 2020 ledled Cymru, gan arwain at gyfanswm o 2,074,305 o drydariau o 41,612 o gyfrifon unigol; cyfartaledd o 259,288 o drydariau y mis.

Ar gyfer y dadansoddiad, fe wnaethom gadw cynnwys testunol pob trydriad a'r lleoliad cyfeirio cyfatebol (h.y. cyfesuryn blwch terfyn o'r lleoliad bras ar y map). Cafodd y lleoliadau a gasglwyd eu mapio i'r Awdurdod Lleol y maent yn cyfateb yn bennaf iddo; gan ddefnyddio algorithm tebygolrwydd a ddatblygwyd gennym, sy'n ystyried arwynebedd y rhanbarthau sy'n gorgyffwrdd, a dwysedd y boblogaeth.

Yn gyntaf, dadansoddwyd p'un a oes cyfatebiaeth rhwng cyfran yr unigolion sy'n trydar ym mhob ardal ac allgáu digidol yn yr ardaloedd hynny, i brofi a oedd data Twitter yn adlewyrchu'r tueddiadau disgwyliedig. Cynrychiolwyd allgáu digidol gan ddau fesur a oedd ar gael o'r data a gasglwyd ar y map Ymateb Cymunedol i COVID-19: (A) cyfran y cleifion ym mhob meddygfa a oedd wedi cofrestru ar y system "Fy Iechyd Ar-lein" ym mis Mai 2020 (wedi'u grwpio yn ôl Awdurdod Lleol); (B) nifer y bobl â mynediad rheolaidd i'r rhyngwrdd o Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018-19 (33). Cymharwyd pob un o'r ddau fesur hyn â nifer y bobl unigryw a oedd yn trydar dros y cyfnod a ystyriwyd, wedi'u cyfuno yn ôl Awdurdod Lleol.

Nod yr ail gwestiwn ymchwil a ystyriwyd gennym oedd deall a all data Twitter fod yn ddangosydd gwerthfawr o hwyliau a llesiant poblogaeth. Er mwyn gwneud hynny, fe wnaethom ymchwilio yn gyntaf i ba deimladau a fynegwyd ar Twitter a oedd yn rhagfynegi llesiant yn fwyaf effeithiol ar draws Awdurdodau Lleol Cymru ar un pwynt mewn amser. Defnyddiwyd y mesur hwn wedyn i ragweld hwyliau pobl ledled Cymru dros amser. Defnyddiwyd yr algorithm VADER (34) i ddadansoddi teimladau mewn data testunol trydariau. Ar gyfer pob trydariat, mae VADER yn cynhyrchu tair sgôr teimlad, gan gyfeirio at deimlad cadarnhaol, negyddol a niwtral. Mae sgôr gyfansawdd sengl (h.y. sgôr gyfansawdd) yn rhoi gwerth cryno unigol o'r tri mesur teimlad.

I asesu'r rhagfynegiad o deimlad ar draws Awdurdodau Lleol, defnyddiwyd data o Arolwg Llesiant Cymru rhwng 9 Mehefin ac 13 Gorffennaf (N=12,989), a fesurodd lesiant cyffredinol gan ddefnyddio Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick Caeredin (WEMWEBS), a thrallod gyda Graddfa Trallod Kessler (35). Gan ddefnyddio'r data hyn, ein nod oedd profi'r gydberthynas rhwng llesiant a thrallod â theimlad cadarnhaol, negyddol a chyfansawdd ar Twitter ar draws holl Awdurdodau Lleol Cymru.

Er mwyn profi'r potensial i sgoriau teimlad ar Twitter ragweld hwyliau dros amser ym mhoblogaeth Cymru, defnyddiwyd data o 'Britain's Mood Measured Weekly', prosiect i fesur hwyliau'r cyhoedd ym Mhrydain yn wythnosol sy'n cael ei redeg gan YouGov (36). Gellir dadgyfuno'r data hyn i boblogaeth Cymru, gyda sampl o tua 100 o wahanol bobl yn ateb bob wythnos. Mae methodoleg YouGov yn cynnwys pwysoli data crai yn ôl oedran, rhyw, dosbarth cymdeithasol, rhanbarth a lefel addysg (37). I gadarnhau'r canlyniadau ymhellach, defnyddiwyd dadansoddiad Achosiaeth Granger (38) i asesu a yw'r hwyliau a ragwelir ledled Cymru yn cyfateb i'r mesur o deimlad dros amser.

2.3.2 Map Ymateb Cymunedol COVID-19

Mae Map Ymateb COVID-19 yn dod â ffynonellau data agored ac anstrwythuredig ynghyd i geisio helpu i lywio anghenion ac ymatebion cymunedol. Roedd y map cychwynnol yn cynnwys gwybodaeth i adnabod ardaloedd daearyddol lle y gallai fod cyfran uwch o'r boblogaeth sydd angen cymorth yn ystod y pandemig COVID-19 (e.e. yn ystod y cyfyngiadau symud, y rhai sy'n gorfod hunanynysu neu warchod eu hunain) a lefel y gweithgaredd cymunedol yn yr ardal fel y nodir mewn data anstrwythuredig (e.e. cymunedau sy'n hunandrefnu a sefydliadau'r trydydd sector).

Roedd y data a oedd yn rhoi syniad o gyfran y boblogaeth a allai fod angen cymorth yn cynnwys nifer yr achosion o COVID-19 a nifer y bobl a oedd yn wynebu risg uwch (e.e. grwpiau sy'n gwarchod eu hunain a'r rhai sy'n hunanynysu). Roedd y data a oedd yn rhoi syniad o'r lefelau cymorth cymunedol dan arweiniad dinasyddion yn cynnwys data a nodwyd drwy ffynonellau cyfryngau cymdeithasol, cymunedau sy'n hunandrefnu a sefydliadau'r trydydd sector ledled Cymru (39), grwpiau cymunedol lleol sydd wedi'u cofrestru ar wefan COVID Mutual Aid (40) a Police Rewired (41).

Yn ystod y prosiect hwn fe wnaethom ddiweddarau Map Ymateb Cymunedol COVID-19 gyda data pellach sy'n sensitif i amser gan gynnwys y nifer a gafodd eu brechu rhag COVID-19 (42), a *chyfansoddyn VADER* o fesur teimlad ar Twitter (h.y. y mesur cyfansawdd sengl) dros y saith diwrnod diwethaf ar draws pob Awdurdod Lleol.

Rydym wedi ysgrifennu fframwaith wedi'i ddiweddarau mewn cod agored, sy'n caniatáu iddo ddefnyddio'r data diweddaraf ar gyfer y newidynnau perthnasol yn awtomatig er mwyn llenwi'r map, gan gynnwys casglu data Twitter cyhoeddus o Gymru yn barhaus.

3.0 Canlyniadau

3.1 Camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn ystod y pandemig

Ymatebodd cyfanswm o 2075 o unigolion i'r arolwg gwirfoddoli. Lle y darparwyd gwybodaeth ddemograffig, roedd tri chwarter yr ymatebwyr yn fenywod (73.7%, 1507/2044), roedd dros eu hanner rhwng 45-64 oed (54.5%, 1125/2062), bron i 60% (59.0%, 1222/2069) wedi eu haddysgu i lefel gradd, gyda'r gyfran fwyaf (70.2%, 1199/1707) yn byw yn y tri chwintel â'r amddifadedd lleiaf. Ni phrofodd bron i hanner yr ymatebwyr newidiadau yn eu cyflogaeth yn ystod y pandemig (47.5%, 944/1987) (gweler Tabl 1 yn yr Atodiad).

O blith yr holl ymatebwyr i'r arolwg, gwirfoddolodd 90.3% (1873/2075) yn ystod y pandemig, ac ni chymerodd 9.7% (202/2075) ran mewn unrhyw weithgareddau gwirfoddoli yn ystod y pandemig (pobl nad ydynt yn wirfoddolwyr) (gweler Tabl 1 yn yr Atodiad). O blith yr ymatebwyr i'r arolwg a **wirfoddolodd** yn ystod y pandemig, fe wnaeth traean (33.4%, 625/1873) wirfoddoli'n ffurfiol, fe wnaeth traean (34.7%, 649/1873) wirfoddoli'n anffurfiol, a chymerodd 32.0% (599/1873) ran mewn gweithgareddau a oedd yn cynnwys gwirfoddoli ffurfiol ac anffurfiol (cymysg) (gweler Tabl 1 yn yr Atodiad).

3.1.1 Cefndir economaidd-gymdeithasol gwirfoddolwyr

O blith yr ymatebwyr i'r arolwg a **wirfoddolodd** yn ystod y pandemig, roedd bron i dri chwarter yn fenywod (74.4%, 1374/1847), roedd dros eu hanner wedi'u haddysgu i lefel gradd neu uwch (59.7%, 1115/1868) ac roedd dros eu hanner rhwng 45-64 oed (55.0%, 1024/1862), ac yn wyn yn bennaf (96.8%, 1781/1839) (gweler Tabl 3 yn yr Atodiad).

Roedd y gwirfoddolwyr hyn yn fwy tebygol o fod yn cael eu cyflogi'n llawn amser adeg yr arolwg (34.8%, 649/1864) neu'n economaidd anweithgar (34.5%, 644/1864) o gymharu â'r rhai a gyflogwyd yn rhan-amser (18.9%, 353/1864). Adroddodd bron i hanner yr ymatebwyr na fu unrhyw newid i'w statws cyflogaeth yn ystod y pandemig (47.5%, 859/1807) (gweler Tabl 3 yn yr Atodiad).

O blith yr ymatebwyr i'r arolwg **na wnaethant wirfoddoli** yn ystod y pandemig (9.7%, 202/2075), roedd bron eu hanner yn fenywod (67.5% 133/197), roedd dros eu hanner wedi'u haddysgu i lefel gradd neu uwch (53.2%, 107/201) ac yn 55-65 oed (51.5% 103/200) (gweler Tabl 6 yn yr Atodiad). Roedd y rhai nad oeddent yn wirfoddolwyr yn fwy tebygol o fod yn cael eu cyflogi'n llawn amser adeg yr arolwg (42.3%, 85/201) neu'n economaidd anweithgar (34.8%, 70/201) (gweler Tabl 6 yn yr Atodiad).

Wrth gymharu rolau gwirfoddoli **anffurfiol** a **ffurfiol** yr ymatebwyr i'r arolwg, roedd benywod yn fwy tebygol o ddewis gwirfoddoli anffurfiol (84.2%, 553/649) a gwrywod yn fwy tebygol o ddewis gwirfoddoli ffurfiol (35.1%, 217/625). Roedd grwpiau oedran hyn yn fwy tebygol o ddewis gwirfoddoli ffurfiol (56.4%, 35/623) a grwpiau canol oed yn fwy tebygol o ddewis gwirfoddoli anffurfiol (47.8%, 307/642) (gweler Tabl 2 yn yr Atodiad). Roedd yr ymatebwyr hynny i'r arolwg a oedd yn ymwneud â gwirfoddoli anffurfiol yn llai tebygol o fod yn economaidd anweithgar (27.1%, 174/643) o gymharu â gwirfoddolwyr ffurfiol (39.9%, 249/624).

Roedd dros hanner y gwirfoddolwyr yn byw mewn lleoliad trefol (61.1%, 945/1546), gyda chyfran uwch yn y cwintellau â'r amddifadedd mwyaf (gweler Tabl 3 yn yr Atodiad).

3.1.2 Iechyd a llesiant gwirfoddolwyr

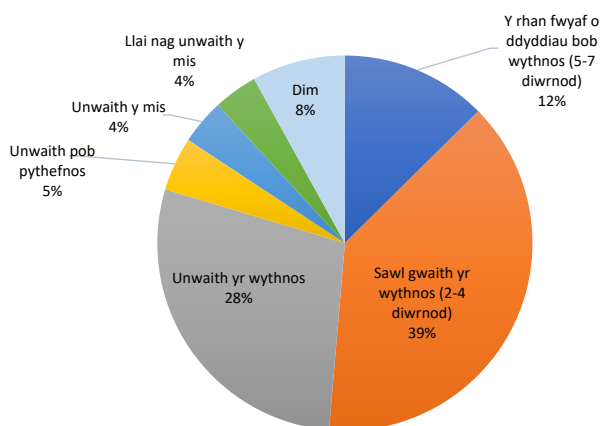
Roedd yr ymatebwyr i'r arolwg a wirfoddolodd yn ystod y pandemig yn tueddu i fod â lefelau cymedrol i uchel o wydwnch (86.3%, 1156/1339), iechyd cyffredinol da i dda iawn (76.2%, 1177/1544), a lefel gyfartalog i uchel o lesiant (80.7%, 1144/1417) (gweler Tabl 4 yn yr Atodiad). Teimlai mwy na hanner yr holl wirfoddolwyr yn yr arolwg fod pobl yn eu cymuned leol yn cefnogi ei gilydd yn dda yn ystod y pandemig (52.8%, 987/1869) a dywedodd traean eu bod wedi siarad â'u cymdogion yn amlach na chyn y pandemig (38.0%, 710/1867) (gweler Tabl 5 yn yr Atodiad).

3.1.3 Ymchwilio i gamau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn ystod y pandemig

Amllder camau gweithredu dan arweiniad y gymuned

Holwyd yr ymatebwyr i'r arolwg am y graddau y buont yn ymwneud â gwirfoddoli o ddechrau'r pandemig yng Nghymru (o fis Mawrth 2020 i fis Gorffennaf 2021). Yn ystod y pandemig, roedd bron i hanner yr ymatebwyr a wirfoddolodd yn gwneud hynny sawl gwaith (2-4 diwrnod) yr wythnos (39.0%, 671/1723), ac yna ychydig yn llai na thraean yn gwneud hynny o leiaf unwaith yr wythnos (28.0%, 482/1723) (gweler Ffigur 1).

Ffigur 1: Amllder gwirfoddoli ymhlith gwirfoddolwyr yn ystod y pandemig, o fis Mawrth 2020 i fis Gorffennaf 2021 (n=1723)



Nodiadau: Cafodd yr amllder ei gyfartalu ar draws y pandemig cyfan.

Llwybrau at gamau gweithredu dan arweiniad y gymuned

Roedd y ffyrdd mwyaf cyffredin y bu i'r ymatebwyr i'r arolwg ddechrau gwirfoddoli yn ystod y pandemig yn cynnwys: ffrindiau neu deulu yr oedd angen cymorth arnynt (47.6%, 892/1873), ymateb i neges ar y cyfryngau cymdeithasol (22.9%, 428/1873), cofrestru ar wefan Gwirfoddoli Cymru (18.4%, 345/1873), bod yn rhan o grŵp cymunedol lleol eisoes (15.4%, 289/1873), cysylltu â chanolfan wirfoddoli leol neu Gyngor Gwirfoddol Sirol (13.3%, 250/1873), ac yna 12.9% (241/1873) yn ymateb i gais am wirfoddolwyr y GIG a 10.3% (193/1873) yn ymateb i gais gan eu Hawdurdod Lleol. Dim ond 4.5% (85/1873) o'r cyfranogwyr a ymatebodd i daflen neu nodyn, ac fe wnaeth 3.8% (71/1873) wirfoddoli fel rhan o glwb neu grŵp chwaraeon cymunedol lleol (gweler Tabl 7 yn yr Atodiad). Roedd llawer o'r gwirfoddolwyr a arolygwyd yn ymgymryd â nifer o weithgareddau gwirfoddoli.

Rolau a gweithgareddau

Roedd y rhan fwyaf o'r gweithgareddau gwirfoddoli yn darparu cymorth ymarferol i bobl eraill a oedd yn byw yn agos atynt (e.e. siopa bwyd) (60.6%, 1130/1865), cyfeillio (44.6%, 831/1865), cefnogi eraill dros y ffôn (28.4%, 530/1865) neu helpu gyda pharseli bwyd/banciau bwyd (19.6%, 365/1865) (gweler Tabl 8 yn yr Atodiad). Roedd tuag 16.9% (315/1865) yn darparu neu'n trefnu cymorth drwy weithgareddau ar-lein, a 15.7%

(292/1865) yn gwirfoddoli mewn canolfannau brechu (gweler Tabl 8 yn yr Atodiad). Roedd gweithgareddau pellach a gyflawnwyd, fel y disgrifiwyd mewn cyfweiliadau ansoddol, yn cynnwys: casglu presgripsiynau, cymorth emosiynol, mynd â chŵn am dro, trafndiaeth (yn enwedig mewn ardaloedd mwy gwledig a phan agorodd y clinigau brechu), gwirfoddoli i'r GIG, paratoi gweithgareddau ar-lein i deuluoedd, a chymorth i gael mynediad at ddyfeisiau digidol.

3.1.4 Y graddau y bu i'r pandemig ysgogi camau gweithredu newydd dan arweiniad y gymuned

Y rhai sy'n newydd i gamau gweithredu dan arweiniad y gymuned

Dangosodd yr arolwg fod tri chwarter (73.4%, 1352/1842) o'r 1873 o ymatebwyr a nododd eu bod wedi cymryd rhan weithredol mewn camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn ystod y pandemig, eisoes yn gwirfoddoli mewn rhyw fodd cyn y pandemig a bod chwarter yr ymatebwyr (26.6%, 490/1842) wedi dechrau gwirfoddoli am y tro cyntaf yn ystod y pandemig. Roedd gwirfoddolwyr newydd yn fwy tebygol o fod yn fenywod (78.8%, 386/490), o gymharu â'r gwirfoddolwyr parhaus (72.8%, 984/1352), ac yn llai tebygol o fod yn y grŵp oedran 65+ (10.7%, 53/495) ar gyfer gwirfoddolwyr newydd o gymharu â 24.2% (330/1362) ar gyfer gwirfoddolwyr parhaus; gweler Tabl 9 yn yr Atodiad). O blith y rhai a oedd newydd ddechrau gwirfoddoli, ymunodd 43.8% (217/496) â gweithgareddau anffurfiol, ymunodd 37.9% (188/496) â gweithgareddau ffurfiol ac roedd 18.3% (91/496) yn ymwneud â'r ddau (gweler Tabl 9 yn yr Atodiad).

Gwirfoddolwyr presennol a estynnodd eu cyrhaeddiad

Estynnodd gwirfoddolwyr gweithgar eu gweithgareddau gwirfoddoli gan ymgysylltu â grwpiau mwy ffurfiol a/neu anffurfiol (gweler Ffigur 2). Roedd llawer o'r ymatebwyr i'r arolwg a oedd eisoes yn ymwneud â gwirfoddoli ffurfiol cyn y pandemig yn parhau â hynny, tra bod rhai hefyd wedi cymryd rhan mewn gweithgareddau gwirfoddoli anffurfiol, a chyfran lai yn newid i ganolbwyntio ar weithgareddau anffurfiol (gweler Ffigur 2).

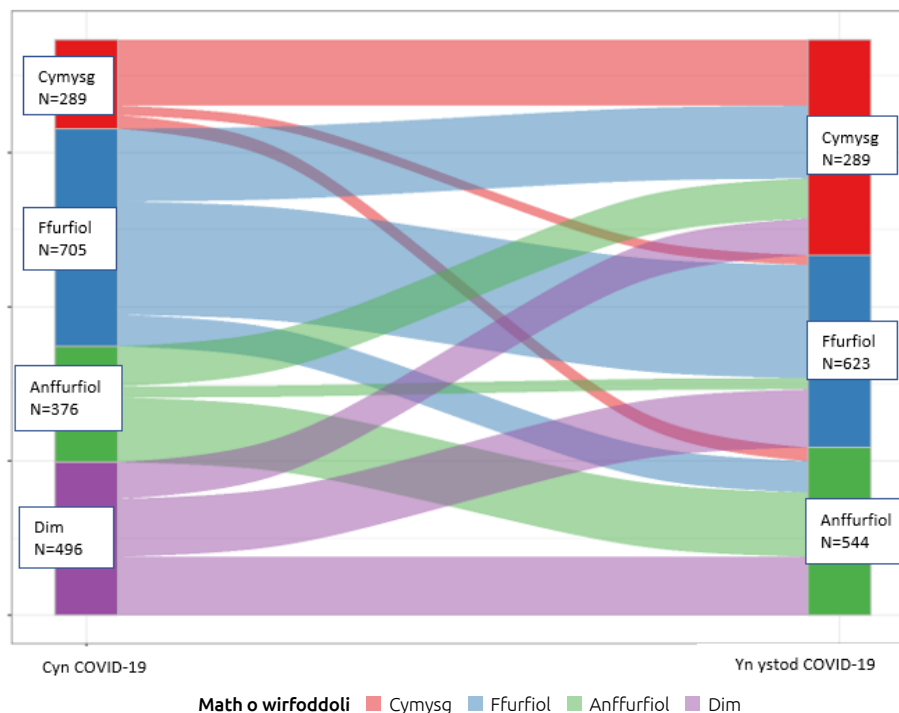
Yn yr un modd, parhaodd mwyafrif y rhai a oedd yn ymwneud â gwirfoddoli anffurfiol yn flaenorol â'r gweithgaredd hwnnw, a dechreuodd cyfran lai hefyd ymwneud â gweithgareddau gwirfoddoli ffurfiol (gweler Ffigur 2).

Pobl na wnaethant wirfoddoli neu'r rhai a gamodd yn ôl

O blith yr ymatebwyr i'r arolwg **na wnaethant wirfoddoli** yn ystod y pandemig, nid oedd mwy na'u hanner (63.3%, 126/199) erioed wedi gwirfoddoli (gweler Tabl 6 yn yr Atodiad). Roedd cyfran lai (36.7%, 73/199) wedi cymryd rhan mewn gweithgareddau gwirfoddoli yn y gorffennol, ond heb barhau yn ystod y pandemig (gweler Tabl 6 yn yr Atodiad). Yn aml mewn cyfweiliadau ansoddol dywedodd arweinwyr strategol iddynt golli cyfran o'r boblogaeth wirfoddol bresennol oherwydd y gofynion i bobl warchod eu hunain.

Fel arfer, maen nhw'n tueddu i fod yn bobl sydd wedi ymddeol ac sydd ag amser ar eu dwylo, ond maen nhw'n dal i fod eisiau rhoi rhywbeth yn ôl. Ond beth oedd yn digwydd oedd bod llawer o'r bobl hynny'n gwarchod eu hunain ac roedd y gwirfoddolwyr a oedd yn dod i lenwi'r bwlch hwnnw yn bobl iau a oedd ar ffyrlo. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Ffigur 2: Newidiadau mewn camau gweithredu dan arweiniad y gymuned: cymharu gwirfoddoli cyn y pandemig a gwirfoddoli yn ystod y pandemig (Mawrth 2020 i Orffennaf 2021).



Y rhai a gamodd ymlaen yn ystod y pandemig

Roedd y rhai a gamodd ymlaen i wirfoddoli neu gydlynw grwpiau cyd-gymorth cymunedol lleol llai ffurfiol yn cynnwys arweinwyr/trefnwyr cymunedol presennol, yn ogystal â gwirfoddolwyr newydd yn cynnig eu sgiliau trosglwyddadwy. Yn aml, roedd gan arweinwyr y grwpiau cyd-gymorth cymunedol neu 'borthgeidwaid' sgiliau arwain a rheoli trosglwyddadwy neu gefndir proffesiynol.

Roedd gennym ni foi sy'n trefnu pethau yn y Met, roedd e'n trefnu'r heddlu yma ac yna i fyny'r hewl roedd hefyd yn cydlynw gwirfoddolwyr. Roedd yn gwneud yr holl waith cydlynw fel rhan o'i swydd ac roedd yn gwneud hynny'n wych. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Fe wnaeth effaith y pandemig ar fywyd beunyddiol a pharhad gwasanaethau, ochr yn ochr â'r mesurau iechyd y cyhoedd a gyflwynwyd - i gyd **greu cyd-destun unigryw ar gyfer camau gweithredu dan arweiniad y gymuned**. Dywedodd rhai rhanddeiliaid yn y cyfweiliadau ansoddol nad oedd proffil 'nodweddiadol' ar gyfer rhywun a oedd eisiau cefnogi eu cymuned yn ystod y pandemig, gan fod y nodweddion yn amrywio'n sylweddol. Fodd bynnag, **nodwyd newid ym mhroffil demograffig gwirfoddolwyr** o ganlyniad i'r ffaith bod y boblogaeth hyn sydd wedi ymddeol yn gorfod gwarchod eu hunain (gan arwain at rai sefydliadau/grwpiau gwirfoddoli yn gorfod ailstrwythuro eu gwasanaethau er mwyn parhau), ochr yn ochr â gwirfoddolwyr newydd a oedd yn dod i'r amlwg a oedd yn teimlo bod ganddynt fwy o amser i helpu oherwydd eu bod ar ffyrlo, yn hunangyflogedig neu bellach yn gweithio o gartref (gweler Adran 3.2.4).

Roedd unigolion a oedd fwy na thebyg yn rhy brysur i wneud gwaith cymunedol cyn hyn ond efallai ar ffyrlo, neu'n gweithio o gartref, yn meddwl yn wahanol am eu cymuned oherwydd eu bod o ddemograffeg a allai helpu, ac fe wnaethant gamu ymlaen. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Mae'r patrwm cyflogaeth hwn hefyd yn cyd-fynd â'r un a adroddwyd gan y rhai a gymerodd ran yn yr arolwg. Fodd bynnag, dangosodd canlyniadau'r arolwg, er bod y cyngor ar warchod wedi effeithio'n fwy ar y boblogaeth sydd wedi ymddeol; roedd un rhan o bump o'r rhai a gymerodd ran mewn camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn ystod y pandemig yn 65+ oed (20.7%, 385/1862).

Crynodeb o'r pwyntiau allweddol

- Roedd nodweddion y gwirfoddolwyr yn ystod y pandemig a gymerodd ran yn yr arolwg yn cynnwys y canlynol: roedd dros dri chwarter yn fenywod, dros eu hanner yn 45-64 oed, dros 60% wedi'u haddysgu i lefel gradd, o'r tri chwintel â'r amddifadedd lleiaf.
- Gwelwyd newidiadau mewn ymddygiad gwirfoddoli cyn ac yn ystod pandemig. Parhaodd llawer o'r rhai a oedd eisoes yn wirfoddolwyr gweithgar i wirfoddoli yn ystod y pandemig.
- Estynnodd llawer o wirfoddolwyr gweithgar eu gweithgareddau gwirfoddoli hefyd, ar draws grwpiau ffurfiol ac anffurfiol.
- Roedd yna hefyd wirfoddolwyr gweithgar a gamodd yn ôl yn ystod y pandemig, gan i rai orfod gwarchod eu hunain.
- Roedd tua chwarter y gwirfoddolwyr yn newydd i wirfoddoli, gyda llawer yn parhau i weithio drwy gydol y pandemig yn llawn amser neu'n rhan-amser.

3.2 Ffactorau a oedd yn galluogi camau gweithredu dan arweiniad y gymuned mewn ymateb i'r pandemig COVID-19

3.2.1 Y sbardunau cychwynnol ar gyfer rhoi camau gweithredu dan arweiniad y gymuned ar waith

Drwy'r wybodaeth ansoddol, roedd yn bosibl ymchwilio'n fanylach i'r sbardunau allweddol a gyfrannodd at yr ysgogiad cychwynnol a chyfranogiad cymunedol mewn gwirfoddoli yn ystod y pandemig yng Nghymru. Arweiniodd ymdeimlad o frys ac argyfwng byd-eang, effaith y pandemig ar y rhai sydd fwyaf mewn perygl mewn cymunedau lleol a lliniaru effaith mewn cymunedau at ysgogi'r ymateb cymunedol cychwynnol yng Nghymru. Drwy ddadansoddiad thematig, nodwyd y sbardunau allweddol canlynol:

Sbardunau allweddol a ysgogodd gamau gweithredu dan arweiniad y gymuned:

- i. Canfyddiad y cyhoedd o risg: rhagwelediad a sylw yn y cyfryngau.
- ii. Rhagweld effaith yn lleol: paratoi.
- iii. Lliniaru effaith yn lleol: camau cynnar.

i. Canfyddiad y cyhoedd o risg: rhagwelediad a sylw yn y cyfryngau

Dangosodd y wybodaeth a ddeilliodd o'r cyfweiliadau mai un o'r elfennau a oedd yn sbarduno cyfranogiad cymunedol yn aml oedd **rhywfaint o ragwelediad** (neu rybudd cynnar) yn deillio o sylw digynsail yn y cyfryngau i raddfa a difrifoldeb posibl effaith feirws newydd a oedd yn lledaenu'n gyflym ar draws rhanbarthau Ewropeaidd eraill (e.e. Gogledd yr Eidal), gan arwain at ymdeimlad o frys ac **angen i weithredu'n gyflym er mwyn paratoi**.

Roedd cadeirydd Pwyllgor Neuadd y Pentref yn rhag-weld rhai o'r anawsterau a oedd yn mynd i ddigwydd. Hynny yw, fe ddechreuodd siarad am wneud rhywbeth cyn i'r cyfnod clo ddechrau, felly erbyn i'r cyfnod clo ddechrau roedden ni eisoes wedi gwneud cryn dipyn o gynllunio. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Tua'r adeg honno, roedd pobl yn sôn am ysbytai'n cael eu gorlethu, roedd yn argyfwng cenedlaethol ac roeddwn i'n meddwl, wel, y byddwn i'n gwneud unrhyw beth ymarferol neu'r tu hwnt i hynny er mwyn gwneud fy rhan. Mae'n debyg i sefyllfa amser rhyfel, a dweud y gwir. Rydych chi'n gwneud eich rhan. (Gwirfoddolwr, Blaenau Gwent)

ii. Rhagweld effaith yn lleol: paratoi

Roedd camau cynnar hefyd yn seiliedig ar **ragweld canlyniadau iechyd a chymdeithasol** mewn cymunedau lleol yn sgil y mesurau lliniaru yn erbyn y feirws a'r ymyriadau ymddygiadaol a chymdeithasol a gyflwynwyd (e.e. 'cyfnodau clo' a mesurau hunanynysu) yng Nghymru, a'r **angen i liniaru'r effaith negyddol debygol** - fel bylchau canfyddedig yn y cymorth tra bod asiantaethau ffurfiol yn cydlynu'r camau.

Roeddwn i'n teimlo bod yr holl bentrefi eraill wedi tynnu'r cyfan at ei gilydd a bod ein pentref ni'n agored i niwed; a phe bai cyfnod clo hir a phrinder bwyd ac ati, gallem - gallai rhai pobl - fod wedi bod mewn trafferthion ac wedi dioddef yn sylweddol. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

iii. Lliniaru'r effaith yn lleol: camau cynnar

Cymerwyd camau cynnar mewn ymateb i'r **effaith ganfyddedig ar y rhai sy'n fwy agored i niwed o fewn y gymuned** (yr henoed, y rhai sy'n glinigol agored i niwed, y rhai a oedd yn hunanynysu) yn sgil y pandemig (gweler Adran 1.1). Yn ddiweddarach, wrth i'r pandemig fynd yn ei flaen, daeth yn amlwg hefyd fod yna anghenion cudd (ffactorau a oedd yn gwneud pobl yn agored i niwed) a mwy cymhleth (gwaethygiad yn y ffactorau a oedd yn gwneud pobl yn agored i niwed) yr oedd angen cymorth arnynt (e.e. o ganlyniad i darfu ar wasanaethau a newid i ddarpariaeth ar-lein).

Roeddwn i'n teimlo bod rhywun allan yna yn mynd i fod yn agored iawn i niwed ac na fydden nhw'n gallu cael cyflenwadau pe bawn ni i gyd dan glo (roedd hyn ar ddechrau'r cyfnod clo cyntaf). Mae angen i mi wneud yn siŵr eu bod yn gwybod bod yna bobl a fyddai'n fodlon gwneud eu siopa neu beth bynnag sydd ei angen arny'n nhw. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Roedd graddau'r ymateb a lefel y cydlynu'n amrywio'n fawr ar draws y gwahanol grwpiau gwirfoddol a chymunedau yng Nghymru. Fodd bynnag, drwy'r wybodaeth ansoddol fe wnaethom nodi nifer o ffactorau cyffredin a gyfrannodd at alluogi camau gweithredu dan arweiniad y gymuned i ddigwydd, ac esbonnir hyn yn fanylach isod. Gellir ystyried y rhain o safbwynt **ymateb cymunedol ar y cyd** fel cryfder cyfalaf cymdeithasol a rhwydweithiau cymdeithasol sy'n bodoli eisoes (adran 3.2.3) a mabwysiadu dull ymateb yn seiliedig ar asedau a lleoliad (adran 3.2.3); ac **ymateb ar lefel unigol** drwy alluogwyr ac ysgogwyr unigol (adran 3.2.4).

3.2.2 Ymateb cymunedol ar y cyd: Cryfder cyfalaf cymdeithasol, a pherthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol sy'n bodoli eisoes

Roedd gan ardaloedd â lefelau uchel o **gydlyniant cymunedol a rhwydweithiau cymdeithasol sy'n bodoli eisoes**, ochr yn ochr â phresenoldeb cryf **sefydliad angor gweithgar** (e.e. neuadd bentref gyda phwyllgor, Eglwys, busnes lleol, elusen neu Gyngor Gwirfoddol Sirol) sylfaen a seilwaith sefydledig i'r gymuned ddibynnu arnynt i'w galluogi i ymsefydlu'n gyflym yn ystod y pandemig.

Mae angen cymuned gref arnoch chi fel eich bod yn barod ar gyfer rhywbeth fel hyn, a dw i'n meddwl bod y ffaith bod y neuadd bentref wedi bod yn gryf iawn ac yn weithgar iawn yn golygu ein bod wedi gallu gwneud hynny. A dw i'n meddwl bod yr elfen honno o gymunedau'n cael ei hanghofio weithiau neu ei hanwybyddu, hynny yw pa mor bwysig yw cydlyniant cymunedol. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Rydym yn dda iawn am ymateb i argyfwng yn ein bwrdeistref leol ni. Roedd y pandemig yn enfawr ond byddech chi'n cael y lefel honno o gysylltiad ag argyfwng lleol hefyd. Felly pe bai llifogydd yn eich ysgol leol, byddai'r gymuned yno ar amrantiad i wneud beth bynnag fyddai ei angen i achub yr ysgol honno. Felly mae hynny'n rhywbeth sy'n draddodiadol yn ein cymuned. Fe wnaethom ei weld ar raddfa llawer mwy gyda'r pandemig. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Roedd gallu'r gymuned i **ddefnyddio asedau ac adnoddau presennol y gymuned** a manteisio ar gyfalaf dynol (e.e. sgiliau, adnoddau, a rhwydweithiau aelodau unigol) yn allweddol yn yr ymateb. Adlewyrchwyd hyn ym mha mor gyflym y sefydlwyd y grwpiau, y ffordd y cawsant eu cydlynu, a gallu'r grwpiau i barhau i addasu i sefydlu systemau digonol i reoli gwirfoddolwyr anffurfiol, ceisiadau, a darparu gweithgareddau.

Roedd gennym hefyd y seilwaith yn ei le i ddechrau, gyda Phwyllgor Neuadd y Pentref, felly roedd gennym y gwirfoddolwyr, sef dechrau'r grŵp gwirfoddoli yn barod, roedd gennym y cysylltiadau cyfathrebu gan Bwyllgor Neuadd y Pentref, felly roedden ni'n gallu dechrau bwrw ati'n gyflymach oherwydd bod hynny eisoes yn ei le. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Mewn ardaloedd gwledig, roedd natur anghysbell a mynediad cyfyngedig at wasanaethau yn aml yn golygu bod diwylliant cryf o ddibynnu ar y gymuned eisoes yn bodoli. Mewn ardaloedd trefol, roedd hyn hefyd yn amlwg, ond yn tueddu i ddigwydd ar lefel leol iawn (e.e. stryd) - lle roedd y cymunedau yn aml yn glos iawn. Mae'r pandemig wedi amlygu, ond hefyd wedi atgyfnerthu, **pwysigrwydd cymorth lleol**, yn seiliedig ar le ar gyfer cadernid cymunedol yng nghyd-destun argyfyngau, ochr yn ochr â **gwerth cysylltiadau cymdeithasol cryf**.

Efallai mai dim ond am 10 munud, 20 munud y byddwch chi allan yna, ond mewn gwirionedd mae'r ffaith eich bod chi wedi siarad â'ch gilydd yn goron ar eu diwrnod nhw os ydyn nhw'n byw ar eu pen eu hunain, yn ogystal â bod yn goron ar eich diwrnod chi, ac mae hefyd yn rhoi'r cyfle i chi siarad. Yna efallai y bydd rhywbeth yn codi ac efallai y byddwch chi'n helpu'ch gilydd neu'n gwybod am rywun a all helpu. (Derbynnydd cymorth, Blaenau Gwent)

Myfyriodd llawer o wirfoddolwyr, yn ogystal â'r rhai a gafodd gymorth, ar bwysigrwydd gwirio'n rheolaidd bod eu cymdogion yn iawn yn ystod y pandemig, yn enwedig os oeddent yn cael eu hystyried yn bobl a oedd yn agored i niwed. Daeth llawer o drigolion oedranus yr oedd eu teulu'n byw yn rhywle arall ac yn methu ymweld oherwydd y cyfnod clo, yn gwbl ddibynnol ar eu cymuned leol am gymorth dros nos.

Ceisiais ffonio gwahanol gymdogion, oherwydd roeddwn i'n gorfod gwarchod fy hun. Doeddwn i ddim yn gallu mynd i'w gweld nhw ac yn amlwg fyddai'r pandemig ddim wedi caniatáu i ni wneud hynny. Ond rwy'n meddwl weithiau, yn enwedig pobl a oedd yn byw ar eu pen eu hunain yn y stryd, efallai mai dim ond yr alwad honno fyddai ei hangen arnyh nhw y diwrnod hwnnw, efallai y byddai'n goron ar eu diwrnod, rhywun yn ffonio i weld sut maen nhw ac iddyn nhw wybod nad ydyn nhw ar eu pen eu hunain, tra nad ydyn nhw'n gallu mynd allan. (Derbynnydd cymorth, Blaenau Gwent)

Gwelsom batrwm tebyg ymhlith yr ymatebwyr i'r arolwg, lle roedd y mwyafrif yn teimlo bod y gymuned leol yn cefnogi ei gilydd yn dda iawn (52.8%, 987/1869). Dywedodd y rhai sydd wedi'u lleoli yn y cwintelau â'r amddifadedd lleiaf hefyd eu bod wedi siarad â'u cymdogion yn amlach na chyn y pandemig (42.5%, 174/409)

ac yn teimlo'n gyfforddus yn gofyn i'w cymydog am help (40.0%, 163/408) - o gymharu â gwirfoddolwyr yn y cwintellau â lefel is o amddifadedd (gweler Tabl 5 yn yr Atodiad).

Maen nhw'n ymwybodol bod ganddyn nhw gymydog oedrannus sy'n byw drws nesaf neu ddrws neu ddau i ffwrdd. Maen nhw wedi'i gwybod ei fod yno erioed, ond oherwydd eu bod wedi bod mor brysur yn gweithio, yn cymdeithasu, yn byw eu bywydau eu hunain, maen nhw wedi tybio y byddai rhywun arall yn cadw golwg ar y person hwnnw, ond maen nhw bellach wedi dysgu efallai nad oes gan bawb rywun, ac y bydd siopa iddyn nhw neu ddim ond cael sgwrs yn gwneud gwahaniaeth.
(Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Crynodeb o'r pwyntiau allweddol

- Roedd y **ffactorau galluogi allweddol** ar draws pob maes yn cynnwys lefelau da o **gydlyniant cymdeithasol** a **rhwydweithiau cymdeithasol cryf sy'n bodoli eisoes**, wedi'u cefnogi gan **sefydliad angori gweithredol** (ffurfiol neu anffurfiol) a'i seilwaith gan alluogi sefydlu cymorth yn gyflym; yn ogystal â'r gallu i fanteisio ar **asedau ac adnoddau cymunedol**.
- Amlygodd y pandemig bwysigrwydd **cymorth lleol yn seiliedig ar le** a **gwerth cysylltiadau cymdeithasol cryf**.

3.2.3 Ymateb cymunedol ar y cyd: Mabwysiadu dull yn seiliedig ar asedau a lleoedd

Yn y cyfweiliadau, nodwyd bod grwpiau cymunedol sy'n dod i'r amlwg yn ddigymell mewn rhai ardaloedd llai poblog yn **hunanreoli eu hymateb lleol** i raddau helaeth. Roedd grwpiau o'r fath wedi'u lleoli amlaf mewn pentrefi bach mewn ardaloedd gwledig ond cefnog, lle roedd ychydig o drigolion yn byw a lle roedd dibyniaeth ar wybodaeth leol, adnoddau, a thafod leferydd yn ddigon i gydlyn cymorth.

Mewn ardaloedd mwy poblog, yr allwedd i alluogi ymateb cydlynol oedd y **gwaith partneriaeth amlasiantaeth** ar draws grwpiau ffurfiol ac anffurfiol, yn seiliedig ar berthnasoedd cadarnhaol a oedd eisoes yn bodoli neu a sefydlwyd yn ystod y pandemig. Cadarnhaodd llawer o arweinwyr strategol fod cyrff cyhoeddus wedi elwa'n fawr o'r **hyblygrwydd, y capasiti a'r cyrhaeddiad ychwanegol** a gynigiwyd gan grwpiau dan arweiniad y gymuned a gwirfoddolwyr anffurfiol a'u **gwybodaeth leol**, a'u **rhwydweithiau**. Yn yr un modd, tynnodd y gwirfoddolwyr sylw at y ffaith bod grwpiau cymunedol yn elwa ar **arbenigedd** y sector cyhoeddus a'i **gymorth gyda recriwtio a rheoli gwirfoddolwyr, trefniadau llywodraethu, hyfforddi**, arweiniad ar gyfer **diogelu**, a **mynediad at gyllid** (e.e. Cronfa Argyfwng ac Adfer y Trydydd Sector).

Mae'r gymuned wedi gwneud cyfraniad aruthrol, mae pobl wedi camu ymlaen, mae ganddyn nhw syniadau ac atebion gwych, maen nhw'n teimlo perchnogaeth o'u cymuned ar hyn o bryd ac rydyn ni wedi datblygu perthnasoedd cadarn iawn fel sector cyhoeddus o fewn y gymuned mewn ffordd wahanol i'r hyn yr ydym wedi'i wneud erioed o'r blaen. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Mae'n ymwneud â chael presenoldeb hirsefydlog yn y gymuned, a chael teimlad gwirioneddol o gysylltiadau pobl a phwy sydd ei angen mewn gwirionedd. (Gwirfoddolwr, Blaenau Gwent)

Roedd grwpiau cymunedol yn gweithio'n agos gyda'r cyhoedd yn ehangach a sefydliadau'r trydydd sector ac roedd ganddynt fantais o ran ystwythder, ymddiriedaeth, a'r gallu i wneud penderfyniadau'n gyflym ac ymateb yn hyblyg i flaenoriaethau sy'n newid. Un enghraifft oedd grŵp cymorth cymunedol lleol (elusen leol yn wreiddiol) yn ymgymryd â rôl cydlynu ymateb yn yr ardal, a dyfodd o ardal fach i gefnogi bwrdeistref gyfan yn effeithlon.

Rwy'n meddwl [ei fod] yn anhygoel oherwydd eu bod wedi addasu mor gyflym i wneud rhywbeth nad oeddent yn ei wneud fel arfer, nad ydynt wedi'i wneud o'r blaen. I mi, yr hyn y mae'n ei ddangos yw hyblygrwydd ac arloesedd y trydydd sector, yn yr ystyr os oes ganddynt y cyllid a'r gwirfoddolwyr, y byddant yn cyflawni unrhyw beth a roddwch o'u blaenau. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Sefydlodd y rhan fwyaf o awdurdodau lleol dimau ymateb yn seiliedig ar ardaloedd lleol neu "hybiau cymunedol", gan integreiddio sefydliadau lleol, arweinwyr cymunedol a grwpiau cymunedol i lwybrau ymateb ardaloedd. Mewn rhai ardaloedd, staff wedi'u hadleoli oedd y cydlynwyr, ac unigolion o dimau cymunedol a phartneriaeth a oedd eisoes yn adnabod yr ardal yn dda ac a oedd wedi datblygu cysylltiadau clos yn flaenorol â'r arweinwyr cymunedol a gwirfoddolwyr presennol. Mewn ardaloedd lle yr oedd cysylltwyr cymunedol presennol neu gynllun cyfatebol ar waith, adeiladwyd ar hyn hefyd.

Ymateb yr awdurdod lleol i'r pandemig oedd sefydlu hybiau cymunedol. Felly, fe wnaeth ddefnyddio'r staff a adleolwyd neu'r staff a oedd yn gwarchod eu hunain i redeg a sefydlu pedwar hyb yn y prif drefi hynny. Fe wnaeth gasglu'r holl wybodaeth am yr hyn a oedd yn digwydd, beth oedd yr asedau, pwy oedd yn helpu yn y trefi hynny, a chasglu'r wybodaeth honno i wneud y cysylltiadau rhwng y darpariaethau hynny. Felly, dechreuodd pawb ddod i adnabod ei gilydd y tu allan i'w trefi neu'r ardal yr oeddent yn darparu gwasanaeth iddi. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Cafodd llawer o staff eu drafftio i mewn i helpu rhan benodol o'r sir, gan fod yn bwynt cyswllt ar gyfer unrhyw wirfoddolwyr cymunedol, arweinwyr cymunedol i'w cefnogi os oedd pethau'n mynd o'u lle, pe baent yn gwybod am bobl yr oedd angen cymorth mwy eithafol arnyn nhw. Felly, roedd hwnnw'n fodel gwych o gefnogi'r ymateb gan y gymuned, roedd yn ardderchog yn fy marn i. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Roedd **integreiddio'n ofalus â gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol swyddogol** yn bwysig pan nodwyd pobl agored i niwed a chanddynt anghenion mwy cymhleth, lle y gallai gwirfoddolwyr ddefnyddio llwybr atgyfeirio effeithiol at weithiwr cymdeithasol 'drws ffrynt' a oedd yn gweithio'n agos gyda'r gymuned, gan gynnig cymorth a chynghor. Ystyriwyd bod hyn yn gweithio'n dda gyda'r **bwriad o integreiddio neu barhau â model tebyg yn y dyfodol.**

Roedd angen rhywfaint o gapasiti gwaith cymdeithasol arnom yn y pen blaen i wneud y math hwnnw o waith asesu anghenion a deall yn iawn pa gymorth sydd ei angen ar unigolyn a ph'un a ydynt yn cyrraedd y trothwy ar gyfer yr angen am wasanaethau cymorth mwy statudol neu becyn gofal a chymorth y gallem ei roi ar waith i helpu'r unigolion hynny. Dyna'r math o gymhlethdod sy'n gysylltiedig â rhai o'r pethau hyn (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Er mwyn darparu ymateb integredig, cynhaliodd timau sector cyhoeddus a thrydydd sector lleol **ymarferion mapio rheolaidd** rhagweithiol i ddeall pa wasanaethau a chymorth yr oedd elusennau, grwpiau trydydd

sector, a grwpiau cymunedol yn eu darparu a'r cwmpas daearyddol, yn ogystal â nodi bylchau neu ddyblygu yn y cymorth. Roedd hyn hefyd yn cynnwys rhestrau o siopau, busnesau lleol, gwasanaethau a oedd yn parhau i weithredu a grwpiau cymunedol lleol a sefydliadau cymunedol a gamodd i'r adwy i ddarparu cymorth. Roedd hyn yn sicrhau y gallai gwasanaethau cyhoeddus a thrydydd sector bob amser gyfeirio unigolion at gymorth a oedd yn cael ei ddarparu mor lleol â phosibl.

I ddechrau, roedd rhaid gwneud yn siŵr ein bod wedi mapio'r gwasanaethau roedden ni'n gwybod eu bod ar gael, boed hynny gan elusennau, grwpiau trydydd sector neu grwpiau cymunedol a oedd yn darparu ac yn parhau i ddarparu eu gwasanaeth neu'n gwybod am gymorth ad hoc gan grwpiau cymunedol eraill, a benderfynodd sefydlu gwasanaeth gwirfoddoli neu wasanaeth nwyddau a siopau bwyd lleol, a oedd yn hapus i dderbyn archebion ffôn a danfon nwyddau ac ati. Gwneud yn siŵr bod gennym ni gymaint o wybodaeth â phosibl am yr hyn a oedd yn digwydd yn y gymuned, fel bod aelodau'r tîm ymateb lleol yn gallu cyfeirio unigolion at y cymorth hwnnw. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Fe wnaeth rhai grwpiau dan arweiniad y gymuned hefyd **weithio'n agos ag asiantaethau allanol lleol** (e.e. ysgolion, sefydliadau cymorth y trydydd sector, awdurdod lleol) i helpu i nodi unigolion a oedd yn agored i niwed ac angen cymorth (e.e. lle roedd aelwydydd a oedd yn gwarchod eu hunain yn byw), neu i helpu asiantaethau swyddogol i ateb y galw.

Crynodeb o'r pwyntiau allweddol

- Mewn ardaloedd llai, gwledig ond cefnog yn aml roedd gwybodaeth leol, adnoddau, a throsglwyddo gwybodaeth ar dafod leferydd yn ddigon i gydlynu **cymorth lleol gan grwpiau cymunedol**.
- Mewn ardaloedd mwy poblog, roedd **gwaith partneriaeth amlasiantaeth** (sy'n bodoli eisoes neu sydd newydd ei sefydlu) rhwng cyrff cyhoeddus, y trydydd sector, sefydliadau lleol a grwpiau cymunedol lleol yn bwysig er mwyn galluogi ymateb rhanbarthol wedi'i gydlynu'n dda.
- Bu grwpiau cymunedol lleol yn gweithio'n agos â'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector, gan chwarae rhan hanfodol yn y gwaith o **ehangu cyrhaeddiad a chapasiti'r cymorth**, gan ddefnyddio **gwybodaeth a rhwydweithiau lleol**; gweithredu fel grŵp sydd wedi **ennyn ymddiriedaeth pobl, gyda mwy o ystwythder, a'r gallu i weithredu'n gyflym ac addasu'n hyblyg** i flaenoriaethau sy'n newid.
- Darparodd cyrff cyhoeddus a chyrff y trydydd sector **seilwaith pwysig i grwpiau cymunedol**, drwy arbenigedd mewn recriwtio a rheoli gwirfoddolwyr, diogelu ac asesu risgiau, mynediad at gyllid a hyfforddiant.
- Rhoddwyd trefniadau cydlynw lleol ar waith gan lawer o awdurdodau lleol drwy greu **timau ymateb yn seiliedig ar ardaloedd**, gan integreiddio sefydliadau lleol, arweinwyr cymunedol a grwpiau cymunedol i lwybrau ymateb ardaloedd.
- Roedd integreiddio gofalus gyda gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol swyddogol yn bwysig pan nodwyd **pobl agored i niwed a chanddynt anghenion mwy cymhleth**, gyda'r bwriad o integreiddio neu barhau â model tebyg yn y dyfodol ar ôl y pandemig.
- Er mwyn galluogi ymateb integredig, cynhaliodd timau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector lleol ymarferion mapio rheolaidd o gymorth presennol a'i gwmpas daearyddol, yn ogystal â gweithio'n agos ag asiantaethau allanol lleol i nodi poblogaethau sy'n agored i niwed, ochr yn ochr â nodi bylchau neu ddyblygu yn y cymorth a ddarperir.

3.2.4 Ymateb ar lefel unigol: galluogwyr, ysgogiadau a heriau

Rhoddodd y pandemig 'ganiatâd' i bobl weithredu; gyda dinasyddion cyffredin yn camu ymlaen ac yn cymryd rhan yn eu cymuned, llawer ohonynt yn newydd i wirfoddoli. **Creodd gyfuniad unigryw o ffactorau galluogi ar lefel unigol ar gyfer camau gweithredu dan arweiniad y gymuned**, megis newid mewn amgylchiadau unigol (e.e. gweithio gartref, trefniadau gweithio hyblyg, bod ar ffyrlo, mwy o amser ar eu dwylo), gorfod aros yn lleol, a darparu cyfleoedd i gymryd rhan (e.e. galwadau am wirfoddolwyr lleol ar y cyfryngau cymdeithasol, galwad genedlaethol am wirfoddolwyr).

Rhoddodd COVID-19 ganiatâd i bobl ofyn am help ac i weithredu. Roedd yna ddiben cyffredin clir, yr oedd sefydliadau, grwpiau cymunedol ac unigolion fel ei gilydd yn ei rannu. Sut mae ail-greu'r pwrpas hwnnw? (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Roedd yr **ysgogiad** y tu ôl i gamau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn amrywio. O'r wybodaeth ansoddol, roedd hyn yn cynnwys yr awydd i helpu a theimlo eu bod yn gallu helpu (e.e. oedran, iechyd, amser); codi ymwybyddiaeth o angen a ffactorau sy'n gwneud pobl yn agored i niwed; ymdeimlad o ddyletswydd ac eisiau rhoi rhywbeth yn ôl i'r gymuned; eisiau cefnogi'r GIG, a gallu cynnig sgiliau ac adnoddau; ond hefyd rhesymau mwy personol megis yr angen am gyswllt cymdeithasol a rhoi strwythur i'w diwrnod.

Rwyf wastad wedi cael cysylltiadau â bro fy mebyd, ond roeddwn yn teimlo ei fod wedi rhoi cymaint i mi ac fy mod i wedi cymryd cymaint o'r ardal a nawr fy mod i wedi ymddeol ar ôl 38 mlynedd o ddysgu, roeddwn i'n gwybod y gallwn i roi llawer yn ôl i'r ardal ac mae'n ymddangos mai dyma fy amser i wneud hynny. (Gwirfoddolwr, Blaenau Gwent)

Roeddwn i'n ddi-waith ar y pryd, felly meddyliais ei fod yn beth da cadw'ch hun yn brysur. Rwy'n meddwl mai dyna un o'r pethau pwysicaf, os ydych yn gweld eich hun yn llithro o batrwm cysgu arferol, yw cael o leiaf un diwrnod yr wythnos lle mae gennych chi fwy o strwythur, mae'n sicr o fudd i iechyd meddwl. (Gwirfoddolwr, Blaenau Gwent)

Rwy'n beiriannydd felly o ran ysgogiad ar y pwynt hwnnw roeddwn i'n edrych arno fel problem i'w datrys, ac felly es i ati i ddarganfod ateb i'r broblem. Felly'r ysgogiad bryd hynny oedd fy mod i'n gwneud rhywbeth defnyddiol a'n bod ni'n trefnu rhywbeth a fydd yn ddefnyddiol ar lefel ymarferol i'r holl bobl hyn am ba bynnag gyfnod o amser. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Dangosodd yr arolwg fod y **prif alluogwyr** ar gyfer cymryd rhan mewn gweithgareddau yn ystod y pandemig ar gyfer **gwirfoddolwyr newydd a phresennol** yn cynnwys: **teimlo eu bod yn gallu helpu** (85.3%, 1589/1862), **amser** (63.2%, 1176/1862), **byw'n lleol felly roedd yn hawdd** (50.3%, 936/1862), **teimlo y gallai eu sgiliau a phrofiad helpu eraill** (48.3%, 900/1862), ac eisiau **gwella pethau yn eu cymuned leol** (42.5%, 791/1862) (gweler Tabl 10 yn yr Atodiad).

Roedd yr ymatebwyr a oedd yn wirfoddolwyr parhaus yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn teimlo bod ganddynt **sgiliau a phrofiad** y gallent eu cynnig (52.4% o gymharu â 37.1% o wirfoddolwyr newydd), a bod helpu eraill yn rhan o'u **cred grefyddol neu eu hathroniaeth** (26.3% o gymharu ag 14.3% o wirfoddolwyr newydd). Ond o ran gwirfoddolwyr newydd, **roedd teimlo eu bod yn gallu helpu yn bwysig** (89.7% o gymharu ag 83.7% o wirfoddolwyr parhaus) (gweler Tabl 10 yn yr Atodiad).

Gwahaniaethau yn ôl ardaloedd o amddifadedd

Roedd gwneud gwahaniaeth i iechyd a llesiant pobl eraill yn hollbwysig o ran sbarduno pobl i fod eisiau gwirfoddoli yn ystod y pandemig, ar draws yr holl gwintellau amddifadedd. Dywedodd cyfran uwch o wirfoddolwyr o ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf mai'r cymhelliad oedd eu bod wedi cael cymorth gan eraill yn flaenorol (gweler Tabl 11 yn yr Atodiad). Canfu'r arolwg, wrth edrych ar fanteision gwirfoddoli ar draws cwintellau amddifadedd, fod gwirfoddolwyr yn y cwintellau â mwy o amddifadedd yn fwy tebygol o adrodd bod gwirfoddoli wedi helpu i wella eu hiechyd meddwl a'u llesiant a'u hyder (43.0%, 80/186); eu hiechyd corfforol (14.2%, 37/261); a'u helpu i gwrdd â phobl newydd a theimlo'n llai ynysig (38.2%, 71/186) o gymharu â'r cwintellau â llai o amddifadedd (gweler Tabl 13 yn yr Atodiad). Ar draws yr holl gwintellau amddifadedd, roedd yn amlwg bod gwneud gwahaniaeth i iechyd a llesiant pobl eraill yn hollbwysig er mwyn sbarduno pobl i fod eisiau gwirfoddoli yn ystod y pandemig (gweler Tabl 13 yn yr Atodiad).

Heriau strwythurol unigol ac o ran ardal mewn ardaloedd â mwy o amddifadedd

Fodd bynnag, mae'n bwysig cydnabod y bydd y rhai sy'n profi mwy o anghydraddoldebau (h.y. y rhai ar incwm is; â chyflogaeth neu dai ansicr, y rhai sy'n ddi-waith) yn aml yn wynebu heriau lluosog a bod ganddynt flaenoriaethau ymarferol eraill sy'n cystadlu â'r posibilrwydd o wirfoddoli.

Mae'n hawdd stereoteipio ond bydd gan yr unigolion hynny lawer o bethau gwahanol yn digwydd yn eu bywydau, ac mewn gwirionedd mae pethau ychydig yn anoddach iddyn nhw nag y maen nhw i'r rhan fwyaf o bobl, a gall hynny ddigwydd am bob math o resymau. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Mae yna lawer o bobl allan yna sy'n methu fforddio bod yn wirfoddolwyr, maen nhw'n rhy brysur yn gwneud bywoliaeth, ie, efallai fod ganddyn nhw 2 neu 3 swydd, dydyn nhw ddim yn gallu cymryd amser o'r gwaith i wneud y math yna o beth, ac rydyn ni'n lwcus. Dim ond y ddau ohonon ni sydd, does ganddon ni ddim plant, rydyn ni wedi gwneud ein harian, rydyn ni'n weddol sefydlog, felly mae hynny'n ffactor hefyd. (Gwirfoddolwr, Blaenau Gwent)

Canfu'r arolwg hefyd wrth edrych ar rwystrau i wirfoddoli ar draws y cwintellau amddifadedd fod yr ymatebwyr sy'n gwirfoddoli yn y cwintellau â mwy o amddifadedd yn tueddu i fod yn fwy tebygol o adrodd bod **pellter a diffyg trafnidiaeth yn broblem** (7.8%, 14/180), yn ogystal â **phroblemau iechyd** (16.1%, 29/180) neu **diffyg amser oherwydd gwaith** (32.8%, 58/180), o gymharu â'r cwintellau â llai o amddifadedd (gweler Tabl 14 yn yr Atodiad).

Rhesymau dros barhau i wirfoddoli mewn ardaloedd â mwy o amddifadedd

Edrychodd yr arolwg hefyd ar y tebygolrwydd y bydd ymatebwyr sy'n wirfoddolwyr yn parhau i wirfoddoli dros y 12 mis nesaf, ar draws y cwintellau amddifadedd. Roedd gwirfoddolwyr yn y cwintellau â mwy o amddifadedd yn tueddu i fod yn fwy tebygol o ddweud mai'r **rhesymau dros barhau** â gweithgareddau gwirfoddoli oedd: yr **effaith gadarnhaol** ar eu hiechyd a'u llesiant eu hunain, meithrin sgiliau a phrofiad newydd, eisiau chwarae rhan fwy gweithredol mewn cefnogi achos neu elusen benodol, o gymharu â'r cwintellau â llai o amddifadedd (gweler Tabl 15 yn yr Atodiad).

Crynodeb o'r pwyntiau allweddol

- Creodd y pandemig **gyd-destun unigryw** ar gyfer camau gweithredu dan arweiniad y gymuned o ran darparu cyfleoedd i gymryd rhan a chaniatâd i weithredu (e.e. galwadau lleol, rhanbarthol, cenedlaethol am wirfoddolwyr), ar y cyd â ffactorau galluogi ar lefel unigol fel newid mewn amgylchiadau yn sgil gweithio gartref, cynllun ffyrlo, aros yn lleol a mwy o amser.
- Roedd y **sbardunau ar gyfer gwirfoddoli** yn canolbwyntio ar yr awydd i wneud gwahaniaeth i iechyd a llesiant pobl eraill, ar draws yr holl gwintellau amddifadedd. Roeddent yn cynnwys ffocws cymunedol cryf (e.e. ymwybyddiaeth gynyddol o anghenion lleol a rhoi rhywbeth yn ôl i'r gymuned), meddu ar sgiliau neu adnoddau trosglwyddadwy (e.e. car), ochr yn ochr â gwerthoedd anhunanol (e.e. awydd i helpu) a diwallu anghenion personol (e.e. cyswllt cymdeithasol).
- Ymysg y **prif ysgogwyr a galluogwyr** ar gyfer gwirfoddolwyr newydd a phresennol yn ystod y pandemig roedd teimlo eu bod yn gallu helpu, amser ar eu dwylo, y ffaith bod gweithgareddau'n lleol, teimlo y gallai eu sgiliau a'u profiad helpu, ac awydd i wella pethau i eraill. Roedd **gwirfoddolwyr presennol** yn fwy tebygol o gael eu hysgogi gan y ffaith y gallent gynnig sgiliau a phrofiad a bod ethos o helpu eraill yn rhan o'u credoau neu athroniaeth grefyddol. Roedd gwirfoddolwyr newydd yn fwy tebygol o gael eu sbarduno gan y teimlad eu bod yn gallu helpu eraill yn ystod y pandemig.
- Ar gyfer gwirfoddolwyr mewn **ardaloedd o amddifadedd**, roedd cael cymorth gan eraill yn y gorffennol yn ysgogydd allweddol i wirfoddoli yn ystod y pandemig. Dywedodd y gwirfoddolwyr hynny hefyd fod y manteision yn cynnwys gwell llesiant meddyliol a hyder, gwell iechyd corfforol, cwrdd â phobl newydd, a theimlo'n llai unig.
- Roedd y rhai sy'n profi mwy o anghydraddoldebau eisoes yn wynebu **heriau lluosog** a oedd yn cystadlu â'r cyfleoedd i ymgysylltu â gwirfoddoli.
- Dywedodd y gwirfoddolwyr mewn ardaloedd â mwy o amddifadedd fod **pellter a diffyg trafnidiaeth a phroblemau iechyd** yn rhwystrau cyffredin i wirfoddoli.
- Roedd gwirfoddolwyr yn y cwintellau â mwy o amddifadedd yn fwy tebygol o fod eisiau parhau â'u gweithgareddau gwirfoddoli oherwydd yr **effaith gadarnhaol** ar eu hiechyd a'u llesiant eu hunain, meithrin sgiliau a phrofiad newydd, ac awydd i chwarae rhan fwy gweithredol mewn cefnogi achos neu elusen benodol.

3.2.5 Rôl offer digidol o ran ysgogi pobl a gwneud i bobl ymateb

Rôl technoleg ddigidol mewn gwirfoddoli

Roedd yr ymyriadau ymddygiadol a chymdeithasol a orfodwyd yn ystod y pandemig yn golygu bod technoleg ddigidol a mynediad i'r rhyngrwyd, gan gynnwys defnyddio llwyfannau cyfryngau cymdeithasol, yn hollbwysig ar gyfer cyfathrebu a chael mynediad at gymorth (e.e. siopa ar-lein), yn ogystal â gwasanaethau cymorth ffurfiol yn symud i ddulliau ar-lein.

Roedd yn gwbl angenrheidiol, mi fyddai wedi bod yn amhosibl i mi fod wedi gwneud unrhyw beth heb fod ar-lein - fyddwn i ddim wedi gallu gwneud dim. Mae'n debyg y byddwn i wedi gorfod mynd allan, ond byddwn i wedi teimlo fy mod i'n mentro fy mywyd. (Derbynnydd cymorth, Blaenau Gwent)

Roedd harneisio offer a llwyfannau digidol yn galluogi'r gwasanaethau i barhau yn ystod y pandemig ac ehangwyd rhai cyfleoedd gwirfoddoli. Er enghraifft, drwy gyrraedd cronfa fwy o wirfoddolwyr heb gael eu cyfyngu gan ffiniau daearyddol, lleihau amser teithio a chostau, a gwneud gwirfoddoli a hyfforddiant yn fwy hyblyg, a hygyrch. **Fe wnaeth sefydliadau sylweddoli beth oedd potensial hyfforddi a gwirfoddoli o bell i wneud cyfleoedd yn fwy cynhwysol a mynegwyd bwriad i symud tuag at fodel cyflwyno cymysg yn y dyfodol.**

Yn arbennig i'r bobl hynny sy'n gweithio naw tan bump, mae cael yr hyblygrwydd o beidio â gorfod aberthu noson gyfan o'u hwythnos pan maen nhw eisoes yn brys yn wych a fyddwn i ddim wedi breuddwydio amdano cyn hyn. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Roedd y rhyngwrdd a llwyfannau cyfryngau cymdeithasol hefyd yn offer allweddol ar gyfer recriwtio cronfa ehangach o wirfoddolwyr (e.e. roedd 22.9%, (428/1873) o'r ymatebwyr i'r arolwg wedi defnyddio cyfryngau cymdeithasol fel llwybr i wirfoddoli, roedd 18.4% (345/1873) wedi cofrestru drwy wefan Gwirfoddoli Cymru), gan gydlyn cymorth lleol, a lledaenu gwybodaeth. Roeddent yn darparu cyfleoedd ar gyfer gweithio trawsasiantaethol, mwy o hyblygrwydd a chyflymder o ran cydlyn cymorth, a gweithio mewn partneriaeth i ddatrys problemau.

Roedd gwybodaeth ansoddol yn dangos mai creu tudalen Facebook ar gyfer ardal benodol yn aml oedd y man cychwyn ar gyfer grŵp cymunedol lleol newydd ac roedd yn aml yn cael ei defnyddio fel y brif sianel i rannu gwybodaeth a cheisiadau am gymorth gyda'r aelodau. Roedd gan y rhan fwyaf o grwpiau lleol weinyddwyr penodedig a oedd yn monitro swyddi'n rheolaidd ac yn goruchwyllo'r gwaith o gydlyn cymorth. Defnyddiwyd WhatsApp ac e-bost yn bennaf fel offer i gyfathrebu'n uniongyrchol â gwirfoddolwyr wrth gydlyn cymorth, WhatsApp oherwydd ei natur uniongyrchol a'i allu i rannu negeseuon yn gyflym â grwpiau mwy. Defnyddiodd grwpiau eraill ffurflenni Google hefyd i gefnogi prosesau gweinyddol.

Canfu'r arolwg, er mwyn cysylltu â gwirfoddolwyr eraill neu gymorth cymunedol arall, Facebook (56.5%, 1049/1858) oedd y dull cyfathrebu digidol a ddefnyddiwyd fwyaf yn ystod y pandemig, yna e-bost (54.3%, 1008/1858), WhatsApp (47.1% , 875/1858) a fideogynadledda (42.6%, 792/1858). Roedd dros draean o'r ymatebwyr i'r arolwg (37.0%, 685/1852) yn defnyddio technoleg ddigidol rhwng unwaith a sawl gwaith y dydd, er mwyn cysylltu â gwirfoddolwyr eraill (gweler Tabl 12 yn yr Atodiad).

Rhwystrau a galluogwyr i ddefnyddio offer digidol

Ymysg y **rhwystrau i ddefnyddio technoleg ddigidol** roedd pryderon am breifatrwydd/diogelwch gwybodaeth bersonol (24.0%, 436/1817), diffyg diddordeb mewn defnyddio cyfryngau cymdeithasol i ymgysylltu â chymorth cymunedol (13.4%, 243/1817), teimlo'n anghysurus oherwydd nad yw'r cynnwys yn cael ei gymedroli (12.1%, 219/1817), a phroblemau'n ymwneud â chysylltedd â'r rhyngwrdd (9.9%, 179/1817). I'r gwrthwyneb, **roedd y galluogwyr yn cynnwys** hyder wrth ddefnyddio technoleg (76.4%, 1389/1817) a pha mor hawdd oedd cymryd rhan mewn gweithgaredd cefnogi'r gymuned (35.8%, 650/1817); gyda 46.4% (843/1817) yn nodi y byddent yn debygol o barhau i ddefnyddio llwyfannau cyfryngau cymdeithasol i gysylltu â gwirfoddolwyr eraill ac â'u cymuned leol yn y dyfodol. Ni welwyd unrhyw wahaniaethau sylweddol mewn galluogwyr neu rwystrau ar draws y cwntelau amddifadedd (gweler Tabl 12 yn yr Atodiad).

Ymgysylltu â'r rhai sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol

Amlygodd y pandemig bwysigrwydd technoleg ddigidol a'i rôl allweddol o ran cydlyn cymorth yn ystod argyfwng o'r fath, ond tynnodd sylw hefyd at yr heriau cysylltiedig, yr **anghydraddoldebau digidol** presennol, a phryderon ynghylch cyrraedd y rhai a all fod wedi'u **hallgáu'n ddigidol**. Roedd y sylwadau o wybodaeth ansoddol yn aml yn pwysleisio sut yr oedd ardaloedd â lefelau uchel o allgáu digidol (yn aml yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf â seilwaith gwaeth) yn cael eu taro'n arbennig o galed, wrth i lawer o wasanaethau a chymorth symud ar-lein; yn ogystal ag wynebu rhwystrau i weithio gartref neu addysgu gartref.

Roedd yn anodd iawn, iawn dod o hyd i ffordd o gyfleu gwybodaeth i'r bobl hynny, hefyd gwybodaeth am bethau fel lle y gallent gael cymorth oherwydd roedd popeth i'w weld yn digwydd drwy Facebook a'r cyfryngau cymdeithasol ar un adeg. (Gwirfoddolwr, Blaenau Gwent)

Dywedodd y rhai a gyfwelwyd fod rhai pobl mewn cymunedau yn cael trafferth addasu (e.e. cael mynediad i dudalen we), a oedd yn cael ei waethygu gan ddiffyg cymorth wyneb yn wyneb yn ystod y cyfnod pan orfodwyd ymyriadau ymddygiadol a chymdeithasol, gan waethygu anghydraddoldebau cymdeithasol ac iechyd a'u gallu i gysylltu'n gymdeithasol ag eraill (gan arwain at unigrwydd); neu allu cael gwybodaeth ddibynadwy, cywir a chyfredol am y pandemig. Mewn rhai achosion, roedd hyn hefyd yn gysylltiedig â fforddiadwyedd y cysylltiad â'r rhyngwrdd a dyfeisiau.

Roedd rhai pobl nad oeddent yn gallu cael mynediad at hynny am amrywiaeth o resymau ac roedden nhw'n unig iawn, ac roedden nhw'n ffonio'r cyngor neu'n ffonio gwirfoddolwyr, oherwydd roedd angen rhywfaint o gyswllt â phobl arnyn nhw. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Roedd yn rhaid i mi gael fy chwaer i ddod o hyd i rifau i mi er mwyn i mi geisio cael gwybodaeth, oherwydd doeddwn i ddim yn gallu mynd ar y rhyngwrdd. Felly, roedd hynny'n anodd. Ar ôl i chi gael rhifau, byddech chi'n cael eich cyfeirio'n ôl at y rhyngwrdd, felly doeddech chi ddim yn gallu cael unrhyw wybodaeth. Roedd popeth yn cael ei wneud ar-lein, roedd y broses o wneud cais am unrhyw help i gyd ar-lein, felly dw i ddim wedi gallu cael unrhyw help oherwydd i mi, roeddwn i'n gorfod talu £25-£30 y mis am y rhyngwrdd cyn y pandemig, a dw i ddim yn defnyddio'r rhyngwrdd, does gen i ddim cyfrif Facebook na dim o'r pethau fyddech chi'n eu defnyddio ar y rhyngwrdd, felly doedd e ddim yn broblem mewn gwirionedd. Ond fe ddaeth yn broblem yn ystod y pandemig pan oeddwn i'n gaeth i'r tŷ drwy'r amser. (Derbynnydd cymorth, Sir Fynwy)

Addasiadau yr oedd eu hangen

Er mwyn mynd i'r afael â rhai o'r heriau uchod, mabwysiadodd grwpiau a sefydliadau cymunedol atebion amgen i **gyrraedd y rhai a oedd wedi'u hallgáu'n ddigidol**. Er enghraifft, sicrhau eu bod yn defnyddio sianeli cyfathrebu lluosog, megis sefydlu llinellau cymorth pwrpasol, ochr yn ochr â rhannu taflenni o ddrws i ddrws, cylchlythyrau, neu ar dafod leferydd - fel bod yr unigolion hynny sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol yn dal i allu cael mynediad at gymorth. Un enghraifft oedd y prosiect **Digital Doorstep** yn Sir Fynwy, lle roedd gwirfoddolwyr cymunedol yn mynd ag iPads allan gyda nhw i alluogi'r rhai heb TG neu fynediad at dechnoleg ddigidol i ddefnyddio Skype neu Zoom i gysylltu â'u teuluoedd.

Fe wnaethon ni argraffu taflenni gyda'n henwau a'n rhifau fel pwyntiau cyswllt a dweud, edrychwch, bydden ni'n hapus i wneud unrhyw beth sydd ei angen arnoch chi, hyd yn oed os mai dim ond sgwrs neu alwad ffôn ydyw. Os hoffech i ni gasglu rhywbeth neu gwneud eich siopa, ffoniwch ni, rydyn ni yma i helpu. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Mae hyn wedi creu mwy o sbardun yn ystod y pandemig i **geflogi poblogaeth sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol i fynd ar-lein**, er enghraifft, drwy bartneriaeth â sefydliadau fel Age Cymru, Cymunedau Digidol Cymru, cynghorau neu ysgolion sy'n helpu i nodi disgyblion sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol. Mae angen parhaus i gefnogi cynhwysiant digidol, drwy er enghraifft ffocws ar hyfforddiant llythrennedd digidol, mynediad at grantiau i brynu cyfarpar TG sylfaenol, creu cyfeillion digidol, galluogi llyfrgelloedd lleol i gadw stoc o gyfarpar TG (e.e. cyfrifiaduron llechen, donglau a dyfeisiau WIFI) i'w fenthyg. Mae hefyd yn bwysig bod gwybodaeth a chymorth yn parhau i gael eu darparu drwy sianeli lluosog.

Mae gan y llyfrgelloedd stoc fach o ddyfeisiadau TG y mae'n eu benthyca i bobl sydd efallai'n gaeth i'w cartrefi, er mwyn iddyn nhw gael mynediad i e-lyfrau a'r math yna o beth. Un o'r pethau roedden ni'n meddwl y bydden nhw'n ddefnyddiol, pe gallem ddod o hyd i gyllid ar eu cyfer, oedd ehangu'r stoc o gyfarpar sydd gan y llyfrgell, efallai cael donglau a dyfeisiau Wi Fi i roi data i bobl a mynediad at fand eang, fel y gallen ni ddechrau mynd i'r afael ag allgáu digidol, a benthyg dyfeisiau llechen i bobl ar sail profi cyn prynu. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Dywedodd rhai cydlynwyr grwpiau dan arweiniad y gymuned hefyd fod defnyddio'r dudalen Facebook gymunedol i fonitro atgyfeiriadau yn annigonol ac yn anaddas, oherwydd yr heriau o ran ymateb i ymchwydd yn y galw a gwybodaeth bersonol sy'n gysylltiedig â cheisiadau. Er mwyn mynd i'r afael â hyn, bu rhai grwpiau'n defnyddio'r adnoddau yr oedd ganddynt fynediad iddynt mewn ffordd greadigol, yn amrywio o offer syml fel Google Drive i systemau rheoli meddalwedd penodol (e.e. Jira).

Crynodeb o'r pwyntiau allweddol

- Roedd harneisio offer a llwyfannau digidol wedi galluogi gwasanaethau i barhau yn ystod y pandemig ac wedi ehangu rhai cyfleoedd gwirfoddoli; wedi cydlynu cymorth ac ehangu hyblygrwydd a chynwysoldeb cyfleoedd gwirfoddoli (e.e. recriwtio, hyfforddi, gweithgareddau gwirfoddol heb eu cyfyngu gan ffiniau daearyddol).
- Amlygodd y pandemig heriau'n ymwneud ag anghydraddoldebau digidol a chyrraedd y rhai sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol, a'r effaith anghymesur debygol ar y grwpiau hyn wrth i wasanaethau a chymorth symud ar-lein, ac wrth i addysgu gartref a gweithio gartref ddod yn rhan o'r ymateb i'r pandemig.
- Arweiniodd hyn at fwy o ymdrech i fynd i'r afael â'r heriau o gyrraedd y rhai sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol a chefnogi'r boblogaeth sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol i fynd ar-lein.

3.3 Mynd i'r afael â phenderfynyddion sylfaenol anghydraddoldebau iechyd

3.3.1 Nodi angen o fewn cymunedau yn ystod y pandemig (rhai newydd, rhai sy'n gwaethygu a rhai hirdymor)

Adnabod anghenion newydd ac anghenion sy'n dod i'r amlwg, a hynny'n gynnar

Er mwyn cyrraedd y rhai sydd fwyaf agored i niwed, fe wnaeth awdurdodau lleol, sefydliadau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector, ynghyd â'r grwpiau cymunedol **ymestyn allan yn rhagweithiol** at bob unigolyn ar y rhestr warchodedig i **nodi pa gymorth oedd ei angen arnynt** ac i **godi ymwybyddiaeth o'r hyn a oedd ar gael**. Dywedodd pob un o'r cyfweleion fod gwerth mawr mewn gwneud hynny. Er mwyn nodi unrhyw anghenion ychwanegol a allai fod yn anhysbys i wasanaethau, derbyniodd llawer o wirfoddolwyr hyfforddiant i allu **sylwi ar unrhyw arwyddion** o dderbynyddion y mae angen unrhyw gymorth ychwanegol arall arnynt, er enghraifft, pan fyddant yn danfon siopa neu bresgripsiynau. Ymysg y pwyntiau pwysig a godwyd gan y rhan fwyaf o wirfoddolwyr ac arweinwyr strategol hefyd roedd **ymwybyddiaeth o'r grwpiau poblogaeth a oedd efallai ond yn goroesi cyn y pandemig**, ond yr effeithiwyd yn ddifrifol ar eu bywoliaeth a'u gallu i barhau i dalu am bethau sylfaenol.

Yn y cymunedau hyn, nid oes gan bobl lawer o arian, ac os ydych chi'n byw o un pecyn cyflog i'r llall, os ydych chi'n mynd i golli'ch swydd, rydych chi mewn sefyllfa wael iawn. Ni fyddai gan y bobl hyn gynilion neu fuddsoddiadau y gallen nhw eu defnyddio. Felly, rwy'n meddwl ei bod yn hanfodol cael cynlluniau fel hyn lle y gallwch gael pethau ar y lefel fwyaf sylfaenol, pethau fel bwyd, am ddim. (Gwirfoddolwr, Blaenau Gwent)

Wrth i amser fynd yn ei flaen, roedden nhw'n bobl a oedd wedi colli eu swyddi, neu bobl a oedd wedi cael eu rhoi ar ffyrlo, a phobl yr oedd angen cymorth arnynt nhw ar gyfer pethau fel budd-daliadau, roedd angen mynediad at grantiau bach arnynt nhw, roedd angen cymorth arnynt nhw ar ffurf cwnsela ar ddyledion, ac roedd angen bwyd arnynt nhw mewn rhai achosion. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Roedd cael mynediad at gymorth yn ystod y pandemig ar lefel leol hefyd yn cael ei werthfawrogi'n fawr gan y derbynyddion, a welodd fudd ychwanegol yn sgil cael cyswllt personol a gweld rhywun wyneb yn wyneb, a'r ymdeimlad y gallant ddibynnu ar eu cymuned leol am gymorth.

Os yw'n lleol, o leiaf gall pobl weld gyda phwy maen nhw'n siarad, os ydyn nhw'n gallu siarad â nhw wyneb yn wyneb, gwych. Yn bersonol, rwy'n meddwl ei fod yn bwysig iawn. (Derbynydd cymorth, Blaenau Gwent)

Y teimlad bod eich cymuned leol yn gofalu amdanoch chi. Ac eto rwy'n meddwl bod hynny'n eich clymu i'ch cymuned, mae hynny'n gwneud i chi deimlo nad ydych ar eich pen eich hun. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Gwerth ychwanegol ymateb cymunedol: deall nodweddion grwpiau newydd sy'n agored i niwed

O ran y dyfodol, mae angen ystyried a **deall nodweddion grwpiau newydd sy'n agored i niwed** yr effeithiwyd arnynt gan y pandemig a'r mesurau a gyflwynwyd; ac mae angen **sicrhau nad yw'r grwpiau hyn yn cael eu gadael ar ôl**. Roedd arweinwyr strategol yn aml yn myfyrio ar y ffaith bod **grŵp hollol newydd o bobl yn dod i'r amlwg** ac yn hawlio budd-daliadau tai, yn gofyn am gymorth gyda darparu bwyd, treth gyngor a thaliadau rhent. Buont hefyd yn myfyrio ar gymhlethdod rhai o'r problemau a welwyd ymysg unigolion (e.e. anghenion iechyd a gofal cymdeithasol cymhleth), nad oeddent yn hysbys i'r gwasanaethau cyn hynny, ac a oedd yn teimlo mewn llawer o achosion: 'y tu hwnt i gwmpas y gwirfoddolwyr'.

Roedd llawer o resymau pam bod pobl yn ffonio. Doedd ganddyn nhw ddim bwyd, dim byd yn y cypyrddau, roedden nhw'n methu mynd allan, yn methu cael bwyd felly roedd yn argyfwng arny'n nhw. Roedd rhai yn cael trafferth gyda gwresogi a goleuo. Byddai'r cymorth hwnnw wedyn yn cael ei ddarparu gan y Tîm Budd-daliadau, a byddent yn ymchwilio i gael trefn ar bethau o'r fath, bydden nhw'n edrych ar grantiau gwahanol ar eu cyfer. Fe wnes i sawl atgyfeiriad hefyd i gefnogi pobl yn ystod y cyfnod oherwydd roedd llawer mwy yn digwydd o ran sefyllfaoedd tai, hefyd ac mewn rhai achosion roedd iechyd meddwl pobl wedi gwaethygu'n sylweddol. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Ymhlith y **grwpiau newydd sy'n agored i niwed** a amlygwyd yn y cyfweiliadau, roedd grwpiau a ddigwyddodd brofi **newid dros nos yn eu statws/sefyllfa cyflogaeth**. Yn aml nid oedd y rhai ar **gontractau dim oriau neu a oedd ar ffyrlo** yn deall sut i wneud cais am fudd-daliadau neu beth roedden nhw'n gymwys i'w gael, a oedd yn golygu eu bod yn aml ddim yn manteisio ar y cymorth a oedd ar gael neu'n mynd i ddyled. I rai, fel y rhai **a oedd yn hunangyflogedig, yr oedd eu swydd wedi cael ei diddymu neu a oedd wedi colli eu swydd**, roedd y newid hwn dros nos mewn amgylchiadau yn aml yn eu gwrthio dros y llinell dlodi, heb unrhyw gynilion na chymorth ariannol i helpu gyda'r anghenion mwyaf sylfaenol, fel talu am fwyd a biliau cyfleustodau. Roedd y rhai yr oedd angen cymorth arnynt hefyd yn cynnwys **aelwydydd incwm isel yr effeithiwyd arnynt gan yr ymyriadau ymddygiadol a chymdeithasol a gyflwynwyd ar gyfer gofynion hunanynysu**, gan fod y rhai **a oedd eisoes yn hawlio budd-daliadau** wedi'u heithrio o'r cymorth ar ffurf taliad hunanynysu cychwynnol. O ran **rhieni/aelwydydd ar incwm isel a chanddynt blant, roedd gorfod hunanynysu** hefyd yn golygu bod yn rhaid iddynt gynyddu gwariant ar fwyd a chyfleustodau yn ystod y cyfnod hwn. Roedd y newid dros nos hwn mewn anghenion yn amlwg ac yn cael ei adlewyrchu yn y galw sylweddol am barseli bwyd a bocsys bwyd, ochr yn ochr â'r galw cynyddol ar fanciau bwyd (e.e. mewn rhai mannau roedd angen i fanciau bwyd unigol ddosbarthu i fwy na 100 o bobl y dydd).

Roedd pobl yn ei chael hi'n anodd iawn yn ariannol, roedden nhw'n wynebu caledi a doedden nhw ddim yn gallu fforddio'r pethau ar eu rhestr [siopa], ond fydden ni byth yn gwybod hynny fel sefydliad nes iddyn nhw wynebu argyfwng llwyr. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Roedd angen rhywfaint o gapasiti gwaith cymdeithasol arnom yn y pen blaen i wneud y math hwnnw o waith asesu anghenion a deall yn iawn pa gymorth sydd ei angen ar unigolyn a ph'un a ydynt yn cyrraedd y trothwy ar gyfer yr angen am wasanaethau cymorth mwy statudol neu becyn gofal a chymorth y gallem ei roi ar waith i helpu'r unigolion hynny, dyna'r math o gymhlethdod. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Anghenion unigolion ag anabledd cofrestredig

Dywedodd y derbynyddion fod angen gwella trefniadau rhannu gwybodaeth a chymorth i'r rhai ag anableddau cofrestredig yn ystod y pandemig. Roedd hyn yn ymwneud â sicrhau gwell mynediad at wybodaeth allweddol a'u fformatau; ochr yn ochr â gwell arweiniad. Er enghraifft, nodwyd bod angen mwy o gymorth i unigolion â nam ar eu golwg mewn amgylcheddau megis archfarchnadoedd a meddygfeydd teulu. Byddai wedi bod yn fuddiol cyfathrebu lleoliad y systemau unffordd lle roedd y rhain yn bodoli, yn ogystal â mwy o ymwybyddiaeth o'r ffaith nad yw cŵn tywys yn gallu dilyn mesurau cadw pellter cymdeithasol. Roedd y rhai â nam ar eu clyw a byddardod yn wynebu anawsterau arbennig mewn perthynas â gwisgo masgiau wyneb a'u heffaith ar eu gallu i gyfathrebu ag eraill (e.e. darllen gwefusau). Roedd awgrymiadau gan dderbynyddion yn cynnwys cael ffordd o amlygu unigolion ag unrhyw anabledd cofrestredig ar y system, y gall fod angen cymorth ychwanegol arnynt.

Mae'r arwyddion system unffordd mewn archfarchnadoedd ar y lloriau, mae popeth yn system unffordd, ond yn anffodus nid yw'r cŵn tywys yn deall hynny ac os na allwch weld yr arwyddion, rydych chi wedi'ch cyfyngu. Roeddwn i'n siarad â phobl eraill sydd â nam ar eu golwg a dywedais fy mod i'n nerfus ynglŷn â mynd allan, ac roedd llawer o bobl eraill yn teimlo yr un fath. (Derbynydd cymorth, Blaenau Gwent)

Anghenion parhaus ac effaith hirdymor

Amlygodd gwirfoddolwyr a derbynyddion yr angen i sicrhau bod **darpariaeth ar gael ar gyfer unrhyw anghenion parhaus y rhai sy'n agored i niwed** wrth i ni symud tuag at adferiad ac wrth i grwpiau cymunedol lleol leihau'r ddarpariaeth neu ddod â'r ddarpariaeth i ben yn gyfan gwbl; ochr yn ochr â nodi unrhyw anghenion a ragwelir o effaith tymor hwy. Tynnodd gwirfoddolwyr sylw at hyn mewn perthynas ag er enghraifft **poblogaeth oedrannus a oedd wedi bod yn gwarchod eu hunain** am gyfnod maith ac wedi **datblygu gorbryder ynghylch ailgysylltu** â chymdeithas (e.e. mynd allan i siopa, gadael y tŷ), y bydd angen cymorth arnynt i ailgysylltu. Roedd enghreifftiau eraill o anghenion parhaus yn cynnwys galw parhaus am siopa a chasglu presgripsiynau hyd yn oed pan gafodd y cyfyngiadau eu llacio, cymorth i'r rhai â phroblemau symudedd, ochr yn ochr ag anghenion unigolion ag anawsterau ariannol ynghylch ôl-ddyledion rhent, dyledion, bwyd a thaliadau cyfleustodau.

Er bod y gofyniad i warchod wedi dod i ben, mae rhai pobl a oedd yn derbyn gwasanaeth siopa drwy gydol y pandemig bellach mewn sefyllfa lle maen nhw'n teimlo na allan nhw gerdded o amgylch archfarchnad oherwydd yn gorfforol, maen nhw wedi dirywio cymaint o beidio â gwneud unrhyw weithgaredd corfforol, nes eu bod yn teimlo nad oes ganddynt y nerth i allu cerdded o gwmpas eu harchfarchnad leol. Felly mae hynny'n rhywbeth arall y mae'r gwasanaethau cymdeithasol yn edrych arno, sef sut y gallwn gefnogi pobl i gryfhau eu cyhyrau eto a cheisio mynd yn ôl allan i'r gymuned. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Pan fydda i'n siarad â sefydliadau am eu cleientiaid, maen nhw'n disgyn i ddau gategori. Y rhai sydd wedi cael eu brechu ac sy'n ysu am fynd yn ôl allan. Ac yna mae'r garfan arall sy'n gofyn - ydy hi'n ddiogel i mi ddod allan eto, dw i'n gwybod fy mod i wedi cael fy mrechiad ond mae 'na amrywiolion. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Crynodeb o'r pwyntiau allweddol

- Er mwyn cyrraedd y rhai sy'n agored i ddioddef yn sgil effeithiau'r pandemig ac unrhyw fesurau a gyflwynir, mae'n bwysig **nodi unrhyw anghenion sy'n dod i'r amlwg yn gynnar**, ochr yn ochr â'r anghenion mwy cymhleth hynny, a'r ffordd orau o gydlyn cymorth ar draws sectorau.
- Er mwyn sicrhau nad oes unrhyw grwpiau yn cael eu gadael ar ôl, mae'n hollbwysig **deall nodweddion y grwpiau newydd sy'n agored i niwed** ac y mae eu hanghenion yn debygol o **waethygu** ymhellach (e.e. aelwydydd ar ffyrlo, y rhai sy'n hunangyflogedig, y rhai sydd wedi colli eu swyddi, aelwydydd incwm isel).
- I **ddeall pa gymorth a oedd ar gael**, tynnodd awdurdodau lleol sylw at werth cynnal **ymarferion mapio** lleol yn rhagweithiol ar draws y system (cyhoeddus a thrydydd sector, lefel gymunedol) i ddeall y cymorth a ddarperir ar draws ardaloedd, cwrpas daearyddol, a nodi unrhyw fylchau neu ddyblygu yn y ddarpariaeth.
- Mae angen rhoi mwy o ystyriaeth i **anghenion a'r cymorth** a ddarperir i **grwpiau ag anabledd cofrestredig** (e.e. nam ar y golwg, anhawster gyda'r clyw), ochr yn ochr â gwella hygyrchedd gwybodaeth allweddol a fformatau; a darparu arweiniad wedi'i deilwra ar gyfer cymorth, yn enwedig ynghylch addasu i ymyriadau ymddygiadol a chymdeithasol.
- O ran y dyfodol, mae'n hollbwysig **nodi effaith hirdymor** ac unrhyw **anghenion parhaus** am gymorth, wrth i ni ddechrau'r cyfnod pontio tuag at adferiad ac wrth i grwpiau cymunedol ddirwyn i ben neu gael eu diddymu.

3.3.2 Ymchwilio i'r gwahaniaethau mewn camau gweithredu dan arweiniad y gymuned rhwng cymunedau trefol a gwledig

O edrych yn fanylach, dangosodd canfyddiadau cyfweiliadau ansoddol ar draws y ddwy ardal (Blaenau Gwent a Sir Fynwy) wahaniaethau bach megis llwybrau i recriwtio gwirfoddolwyr a oedd yn amrywio ar draws pob ardal. Roedd pob ardal yn cydlyn hyn ychydig yn wahanol, yn dibynnu ar eu seilwaith sylfaenol presennol, perthnasod a pha gorff a oedd yn y sefyllfa orau i helpu i reoli a goruchwyllo recriwtio gwirfoddolwyr. Mewn rhai ardaloedd arweiniwyd hyn gan y trydydd sector, awdurdod lleol neu CGCC drwy alwad genedlaethol i Lwyfan Gwirfoddoli Cymru; cyflwynodd ardaloedd eraill asiantaethau arbenigol â sgiliau recriwtio a rheoli gwirfoddolwyr (e.e. Volunteering for Wellbeing yn Sir Fynwy, Volunteering Matters ym Mlaenau Gwent). Roedd grwpiau dan arweiniad y gymuned yn aml yn recriwtio eu gwirfoddolwyr eu hunain, drwy eu sianeli eu hunain.

Yn gyffredinol, roedd yr ymateb yn amrywio o gymuned i gymuned, waeth beth fo'r rhaniad trefol/gwledig. Roedd y gwahaniaethau rhwng cymunedau unigol hefyd yn ymwneud â lefelau presennol o anghenion lleol, a ddisgrifiwyd gan gyfweleion fel rhai a ysgogwyd gan nodweddion strwythurol, cyd-destunol a phoblogaeth sylfaenol cymuned benodol, a lefelau amddifadedd.

Dylanwadwyd ar yr anghenion a oedd yn dod i'r amlwg ac anghenion a oedd yn gwaethygu mewn cymunedau yn ystod y pandemig gan nodweddion iechyd a chymdeithasol sylfaenol ei phoblogaeth (e.e. gweithgaredd economaidd unigolion a *gwydnwch unigolion*) a'r asedau cymunedol sydd ar gael i'w defnyddio (e.e. cyfalaf ariannol a seilwaith ategol arall neu *gadernid cymunedol*). Yn ein canfyddiadau ansoddol, myfyriodd y rhai a gyfwelwyd ar y ffaith bod cymunedau mewn ardaloedd â mwy o amddifadedd ac sydd eisoes yn agored i amrywiadau economaidd yn aml yn cael eu heffeithio'n fwy gan y pandemig, a adlewyrchwyd mewn lefelau uwch o anghenion ac i ryw raddau yr adnoddau cyfyngedig sydd ar gael yn y gymuned i'w defnyddio.

Er bod ardaloedd trefol yn wynebu heriau oherwydd y lefelau presennol o angen yn gysylltiedig ag amddifadedd, roedd ardaloedd gwledig yn debygol o fod yn fwy agored i ddioddef yr effeithiau oherwydd yr anawsterau'n gysylltiedig â chael mynediad at wasanaethau (pellter) a hefyd mae proffil y boblogaeth yn tueddu i fod yn bobl hŷn sydd wedi ymddeol.

Crynodeb o'r pwyntiau allweddol

- Roedd yr ymateb yn amrywio o gymuned i gymuned.
- Beth bynnag fo'r rhaniad trefol/gwledig roedd yr ymateb yn amrywio o gymuned i gymuned.
- Dylanwadodd nodweddion iechedd a chymdeithasol sylfaenol poblogaeth cymuned a'r asedau cymunedol sydd ar gael ar yr anghenion sy'n dod i'r amlwg a'r anghenion sy'n gwaethygu mewn cymunedau yn ystod y pandemig.
- Roedd cymunedau o amddifadedd sydd eisoes yn agored i effeithiau amrywiadau economaidd yn aml yn cael eu heffeithio'n fwy gan y pandemig, ac adlewyrchwyd hyn mewn lefelau uwch o anghenion ac i ryw raddau yr adnoddau cyfyngedig sydd ar gael yn y gymuned i'w defnyddio.
- Er bod ardaloedd trefol yn wynebu heriau yn sgil lefelau presennol o anghenion yn gysylltiedig ag amddifadedd, roedd ardaloedd gwledig yn debygol o fod yn fwy agored i ddioddef effeithiau oherwydd anawsterau gyda chael mynediad at wasanaethau (pellter) a hefyd mae proffil y boblogaeth yn tueddu i fod yn bobl hŷn sydd wedi ymddeol.

Tebygrwydd mewn ymateb cymunedau trefol a gwledig

Fodd bynnag, er gwaethaf heriau o'r fath, disgrifiwyd yn aml bod gan gymunedau ar draws ardaloedd trefol a gwledig ymdeimlad o hunaniaeth gyffredin, a diwylliant cryf o helpu, a adlewyrchwyd yn y ffaith eu bod yn gweithredu i ymateb i'r pandemig.

Mae'n ymwneud â bod un o'r cymunedau bach hynny yn y cymoedd, sy'n eithaf agored i niwed, gydag economi leol gymharol fregus, oherwydd mae cymysgedd o bobl a fyddai'n cymudo i Gaerdydd i weithio mewn swyddfeydd, ond yn y fwrdeistref ei hun mae dibyniaeth fawr ar y diwydiant gweithgynhyrchu, y diwydiant mecaneg ceir a manwerthu, y math yna o beth. Yn amlwg, byddai'r cynllun ffyrlo wedi effeithio ar hynny i ddechrau, ond rwy'n meddwl bod llawer o bobl yn y fwrdeistref yn pryderu oherwydd eu bod yn gweithio mewn diwydiannau nad oeddent yn arbennig o ddiogel bryd hynny ac nid oeddent yn gallu gweithio o gartref yn syth bin. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Mae llawer o bobl wedi cael eu geni a'u magu yma fel gweithwyr gwledig, fel ffermwyr. Ond mae yna hefyd boblogaeth sydd wedi ymddeol yma ac yn amlwg mae hynny'n golygu bod cryn dipyn o bobl hŷn yma oherwydd bod pobl wedi symud yma i ymddeol neu bod pobl sydd wedi byw yma erioed yn byw yma ond efallai bod eu plant wedi symud i ffwrdd i ddod o hyd i addysg neu waith yn rhywle arall. Rwy'n meddwl bod pobl yn eithaf gwydn yma oherwydd mae'n rhaid iddyn nhw fod er mwyn byw yma. Does dim llawer o gyfleusterau neu Wasanaethau yma. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Daearyddiaeth: trefol o gymharu â gwledig

Roedd y data ansoddol yn dangos bod rhai **nodweddion tebyg nodedig mewn ymateb dan arweiniad y gymuned** a chydlynu ar draws lleoliadau trefol a gwledig, er enghraifft i'w weld yn y **ffocws ar y cymorth lleol iawn a'r cysylltiad cryf â lle**. Lle y gwelwyd **unrhyw amrywiadau**, roedd hyn yn ddibynnol i raddau ar **faint lle** (e.e. nifer yr aelwydydd), **proffil y boblogaeth, seilwaith lleol ac adnoddau**.

Roedd y rhan fwyaf o grwpiau cymunedol mewn **ardaloedd gwledig bach** yn cydlynu cymorth o fewn ffiniau daearyddol eu pentref neu'u tref eu hunain, i ddarparu cymorth mor lleol â phosibl, gan sicrhau capasiti lleol

a lleihau'r risg o haint drwy gydymffurfio â'r cyfyngiadau teithio a osodwyd. Roedd grwpiau yn yr ardaloedd gwledig hyn yn fwy tebygol o ddibynnu ar adnoddau a oedd ar gael yn eu cymuned ac mewn rhai achosion roeddent yn gwbl hunangynhaliol.

Roedden ni'n cael ein cyngori i beidio â theithio ymhellach na phum milltir ac roedd hynny fwy neu lai yn ein cadw ni'n lleol oherwydd lle rydym ni. Felly dyna oedd y prif reswm. A hefyd roeddwn i'n gwybod bod y pentrefi eraill oedd ond filltir neu ddwy i ffwrdd eisoes yn sefydlu eu rhwydweithiau gwirfoddolwyr eu hunain. Yr argraff gefais i oedd bod y pethau hyn yn codi ar lefel leol iawn. Ac roedd angen un ar gyfer ein hardal ni. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Gallech chi edrych arno a meddwl bod hyn yn eithaf llwythol bron. Rydym yn gofalu am ein pobl ein hunain a neb arall. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Roedd y cymorth a gydlynwyd ar draws **ardaloedd trefol** mwy poblog yn amrywio o ran maint a chwmpas, ac roedd cydweithio â sefydliadau allanol i gyrraedd y rhai mewn angen yn fwy cyffredin. Fodd bynnag, roedd y ffocws ar **ddarpariaeth leol iawn** a **chysylltiad cryf â lle** hefyd i'w weld mewn cymunedau trefol, yn arbennig mewn cymorth sydd wedi'i gydlynw ar draws unedau daearyddol bach iawn (e.e. ar lefel stryd), lle y disgrifiwyd cymunedau fel rhai agos iawn, neu rannu ardaloedd mwy yn unedau llai a mwy hylaw (e.e. clwstwr o strydoedd).

Ardal awdurdod lleol yn y Cymoedd ydyw, sy'n gwbl seiliedig ar le o ran naws y gymuned, d'oes 'na neb mewn gwirionedd yn ystyried eu bod yn dod o Flaenau Gwent fel y cyfryw, yn fy mhrofiad i, maen nhw'n dod o'r ardal benodol honno, felly maen nhw'n dod o Lynebwy, neu o Dredegar, neu Frynmawr, yn y bôn. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Dydw i ddim yn meddwl nad yw un gymdogaeth yn poeni am yr hyn sy'n digwydd mewn cymdogaeth arall, yn hytrach maen nhw'n canolbwyntio'n llwyr ar eu hardal eu hunain. Ar eu pentref bach nhw neu eu stryd nhw eu hunain, sy'n ddealladwy hefyd. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Ym **Mlaenau Gwent (ardal drefol)**, cyfeiriwyd yn aml at y **dull lleol iawn** hwn mewn rhai ffyrdd fel gwneud iawn am ddiffyg adnoddau, neu heriau strwythurol eraill sy'n effeithio ar yr ardal, ac yn arwain at ymateb cryf dan arweiniad y gymuned, er ei fod yn fwy gweladwy ar lefel cymdogaeth.

Rydym yn fwrdeistref glo a haearn draddodiadol. Felly mae gennym ni rwydweithiau clos iawn o gymunedau ar draws y fwrdeistref ac, yn nodweddiadol, rydym wedi ein lleoli mewn pentrefi a threfi bach. Yn draddodiadol, rydyn ni'n bobl a fydd yn adnabod pawb arall a'u teuluoedd a'u cŵn. Llawer o wahanol bethau, nid dim ond rhwydwaith y gymdogaeth ond llawer o grwpiau bach a chymdeithasau sydd wedi tyfu. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Mewn mannau lle roedd grŵp cymunedol penodol yn gweithredu'n effeithlon iawn, cefnogodd awdurdodau lleol a'r trydydd sector grwpiau o'r fath i ehangu a chydlynw cymorth ar gyfer ardal fwy, gan ymestyn o'r gymuned i gynnwys sir neu fwrdeistref gyfan (e.e. **Grŵp Cymunedol Cas-gwent** yn Sir Fynwy; Grŵp wedi'i gydlynw gan **Cymru Creations** ym Mlaenau Gwent).

Cysylltedd cymdeithasol lleol

Ystyriwyd bod rhai o'r gwahaniaethau mewn ymateb dan arweiniad y gymuned ar draws cymunedau i'w priodoli i **faint lle**. Mantais cydlynu cymorth **mewn ardaloedd llai** yw cael rhwydweithiau, gwybodaeth a chysylltiadau lleol i adeiladu arnynt, ochr yn ochr ag adnoddau a gweithgareddau cymunedol presennol. Roedd hefyd yn golygu bod y cymorth a ddarparwyd yn **dibynnu ar ymddiriedaeth, dull gweithredu llawer mwy anffurfiol**, yn seiliedig ar **ddealltwriaeth leol a gwybodaeth** am y gymuned, gan gynnwys rhwydweithiau personol. Er cymhariaeth, mewn cymunedau a oedd yn cwmpasu cymorth ar gyfer ardaloedd daearyddol mwy neu fwy poblog, roedd angen mwy o gydlynu a mwy o strwythurau ar gyfer yr ymateb, wedi'i ategu gan waith partneriaeth rhwng y gymuned a sefydliadau allanol. .

Roedd y ffaith ein bod yn gymuned fach yn helpu, doedden ni ddim yn grŵp o ddieithriaid yn dod at ei gilydd mewn ardal drefol i wneud hyn. Rydyn ni'n gymuned fach, rydyn ni'n adnabod ei gilydd. Felly, mewn sawl ffordd roedden ni'n gwybod beth oedd cryfderau ein gwirfoddolwyr a phan oedden ni'n gwybod bod angen rhywun arnom i wneud tasg benodol efallai y byddwn i'n dweud, "Oes yna rywun rydych chi'n meddwl y byddai'n arbennig o dda am wneud hynny?" Ac wedyn yn cael tri neu bedwar o enwau, ac yna'n mynd i ofyn iddyn nhw. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Pobl leol, eu sgiliau a'u hadnoddau

Roedd y gwahaniaethau mewn ymateb cymunedol hefyd yn dibynnu ar yr **adnoddau lleol a oedd ar gael** o ran **cyfalaf cymdeithasol**, ond hefyd **cyfalaf dynol**, sydd oll wedi cyfrannu at ysgogi camau gweithredu dan arweiniad y gymuned a dechrau eu rhoi ar waith. O ran cyfalaf dynol, y sbardunau allweddol oedd y sgiliau a'r adnoddau a oedd gan y grwpiau cymunedol, y cydlynwyr a'r gwirfoddolwyr a oedd yn sail i ddarparu gwasanaethau mwy ffurfiol ac yn ategu'r gwasanaethau hynny. Er enghraifft, sgiliau arwain a rheoli neu gefndiroedd proffesiynol eraill y gellid eu trosglwyddo a'u cymhwyso yn ystod y pandemig. .

O ran ein cam bywyd presennol, mae'r ddau ohonom yn brofiadol ac mae'r ddau ohonom wedi cael swyddi sydd wedi bod yn heriol, felly rydym wedi arfer â heriau ac o'r blaen roeddw'n i'n arfer rheoli nifer fawr o bobl, felly roeddw'n i wedi arfer gwneud hynny, sy'n sgil defnyddiol. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Roedd rôl unigolion a oedd **wedi'u gwreiddio yn eu cymunedau** ac a oedd yn adnabyddus ac yn ddibynadwy, yn deall yr heriau lleol ac yn gallu adnabod y bobl a oedd yn debygol o fod yn agored i niwed o ganlyniad i'r pandemig yr un mor bwysig.

Mae'n ymwneud i raddau mwy â chael pobl sy'n ymwybodol iawn o'r bobl leol, maen nhw'n ymwybodol iawn o'r heriau, maen nhw'n ymwybodol iawn o'r bobl. Efallai ei bod hi wedi bod yn gweithio gyda rhai o'r bobl hyn ers pump neu chwe blynedd, felly mae hi'n ymwybodol iawn o'u sefyllfaoedd. Ie, rwy'n meddwl mai pobl, y rhwydwaith cymdeithasol sydd fwy na thebyg yn sbarduno'r broses o roi pethau ar waith. (Gwirfoddolwr, Blaenau Gwent)

Perthynas bresennol e.e. cymuned leol a sefydliadau angori

Roedd ardaloedd lle mae'r **seilwaith arweinyddiaeth gymunedol bresennol** eisoes wedi'i hen sefydlu (e.e. mabwysiadu dull Datblygu Cymunedol yn Seiliedig ar Asedau) ac wedi'i gefnogi gan yr awdurdod lleol, yn gallu ysgogi camau gweithredu mewn partneriaeth â'r gymuned yn gyflymach, drwy adeiladu ar y cysylltiadau a'r rhwydweithiau presennol. Roedd hyn hefyd yn cynnwys yr awdurdod lleol yn cydnabod ac yn buddsoddi mewn datblygu sgiliau arweinyddiaeth gymunedol, er enghraifft, y cynllun peilot Be Community yn Sir Fynwy a oedd yn

cynnig gwasanaeth mentora, hyfforddiant ar arweinyddiaeth gymunedol, a chreu newid yn y berthynas rhwng y cyngor a'r unigolyn.

Roedden ni mewn sefyllfa dda cyn y pandemig o ran y math o seilwaith a oedd yno eisoes, roedden ni'n cydnabod bod yna bobl mewn cymunedau a oedd yn arweinwyr, roedden nhw'n gefnogol, felly roedden nhw bron fel pe baen nhw'n cefnogi gwirfoddolwyr eraill, roedden nhw bron wedi symud i rôl reoli yn y gymuned beth bynnag yn yr wythnos cyn y pandemig. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Roedd hyn yn cynnwys y gallu i fanteisio ar adnoddau o fewn y gymuned, er enghraifft roedd **sefydliadau angor enghreifftiol wedi'u hymgorffori yn y gymuned** a oedd yn gallu gweithredu fel hybiau cydlyn - a oedd yn hollbwysig mewn rhai mannau (e.e. Eglwysi, Clybiau Rotari, Sefydliadau'r Merched, Sefydliadau'r Glowyr ac ati), ond hefyd presenoldeb busnesau lleol yn cynnig cymorth.

Roedd gennym y Clwb Rotari a oedd yn hapus i gymryd atgyfeiriadau gennym, sef dosbarthu siopa a phresgripsiynau yn bennaf. Roedd yna gwpl o siopau bach a oedd yn hapus i ddosbarthu bwyd, cwpl o aelodau'r cyngor tref a oedd yn fodlon derbyn atgyfeiriadau a mynd i ddosbarthu'r bwyd a'r siopa hefyd, ac yna'r bobl eraill yr oeddem yn dibynnu arnyn nhw oedd ein staff ein hunain y gwnaethom eu hychwanegu at y timau fel gweithwyr allgymorth. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Rwy'n digwydd bod yn Drysorydd Pwyllgor Neuadd y Pentref, a oedd yn golygu fy mod i'n cael mynediad at gyfrif banc, yr oedd llawer o bobl yn gwybod amdano eisoes. Roedd yn gwneud synnwyr defnyddio'r banc, yn union fel cyfrif cadw, felly pe bai gwirfoddolwyr yn siopa ar ran rhywun, gallai'r person hwnnw wneud taliad i Neuadd y Pentref ac yna byddem yn talu costau'r gwirfoddolwr. (Gwirfoddolwyr, Sir Fynwy)

Roedd ardaloedd, a oedd â phrofiad o ymateb i argyfyngau blaenorol (e.e. megis llifogydd) yn gallu defnyddio'r profiadau hyn a'u gwydnwch yn eu hymateb i'r pandemig COVID-19.

Rydym yn dda iawn am ymateb i argyfwng yn ein bwrdeistref leol ni. Felly roedd y pandemig yn enfawr ond byddech chi'n cael y lefel honno o gysylltiad ag argyfwng lleol hefyd. Felly pe bai llifogydd yn eich ysgol leol, byddai'r gymuned yno ar amrantiad i wneud beth bynnag fyddai ei angen i achub yr ysgol honno. Felly mae hynny'n rhywbeth sy'n draddodiadol yn ein cymuned. Fe wnaethom ei weld ar raddfa llawer mwy gyda'r pandemig. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Crynodeb o'r pwyntiau allweddol

- Yn aml, disgrifiwyd **bod** gan gymunedau ar draws ardaloedd trefol a gwledig ymdeimlad o **hunaniaeth gyffredin**, gyda **diwylliant cryf o helpu**, a adlewyrchwyd yn y ffaith iddynt ymateb i'r pandemig, wedi'i ysgogi gan **ymdeimlad cryf o le**. Roedd y ffaith bod unigolion ac arweinyddiaeth gymunedol/ sefydliadau angori eisoes wedi bwrw gwreiddiau yn golygu y gellid rhoi camau ar waith yn gynt pan ddechreuodd y pandemig.
- **Nid oes 'un dull sy'n addas i bawb'** o gydlyn cymorth dan arweiniad y gymuned. Gwelwyd amrywiadau mawr ar draws cymunedau, a oedd yn deillio'n bennaf o faint, proffil y boblogaeth, a lefelau'r seilwaith ac adnoddau presennol (e.e. perthnasoedd ac asedau/cyfalaf ffisegol, cymdeithasol a dynol presennol).
- Waeth beth fo maint y gymuned, y boblogaeth neu'r lle, y themâu cyffredin oedd **cysylltedd a chymorth lleol iawn**, ymdeimlad o hunaniaeth gyffredin, pobl a sgiliau sydd wedi'u hymwreiddio yn y gymuned, a chysylltiadau â sefydliadau angori.
- Mewn ardaloedd gwledig, roedd y cymunedau lleol yn llai ac yn **cydlynu'r cymorth** o fewn ffiniau eu pentref neu'u tref eu hunain; gan ddibynnu ar ymddiriedaeth ac ymwreiddio presennol yn y gymuned, dull gweithredu mwy anffurfiol, dealltwriaeth a gwybodaeth leol.
- Roedd cyfyngiadau tebyg ar ffiniau i'w gweld mewn ardaloedd trefol hefyd, gydag enghreifftiau o gymorth cymunedol yn seiliedig ar unedau daearyddol llawer llai, **ar lefel leol iawn** (e.e. lefel stryd neu ychydig o strydoedd gyda'i gilydd).

Ystyried proffil demograffig yr ardal ac ymateb dan arweiniad y gymuned

Roedd proffil demograffig yr ardal neu'r gymdogaeth yn dylanwadu ar y gwaith o gydlynu'r cymorth a'r ddarpariaeth gymunedol. Roedd mwy o adnoddau yn debygol o fod ar gael i fanteisio arnynt mewn ardaloedd gwledig mwy cefnog, ond ar yr un pryd roeddent yn fwy tebygol o fod â chyfran fwy o boblogaeth hŷn. Roedd pocedi hefyd mewn ardaloedd gwledig lle roedd mwy o aelodau o oedran gweithio, a oedd â chysylltiadau cymunedol gwannach ar y dechrau, gan fod y rhain yn aml yn rhai dros dro oherwydd eu bod yn cymudo i ble y gallent gael gwaith, a chyfeiriwyd atynt weithiau fel 'anialdiroedd cymunedol'. Yn yr ardaloedd hyn, roedd yr ymyriadau ymddygiadol a chymdeithasol i 'weithio gartref' yn golygu bod gan fwy o bobl o oedran gweithio amser i ddarganfod eu cymuned leol a chymryd rhan ynddi. Byddai'r mwyafrif o'r gwirfoddolwyr yn bobl yn eu 40au neu 50au, pobl gyda theuluoedd ifanc neu bobl a oedd yn gweithio gartref; neu'r rhai ar ffyrlo neu'n hunangyflogedig a oedd â mwy o amser ar eu dwylo.

O ran demograffeg Cas-gwent, efallai fod mwy o bobl yno'n byw ac yn gweithio yn yr ardal ond yn rhywle fel Brynbuga, er enghraifft, sy'n ardal fwy cefnog yn gyffredinol, efallai nad yw'r bobl sy'n byw yno yn gweithio yn yr ardal. Felly, wrth i bobl ddechrau mynd yn ôl i weithio, os ydych chi'n byw ac yn gweithio yng Nghas-gwent mae'n dal yn hawdd i chi wneud ychydig o wirfoddoli gyda'r nos. Ond os ydych chi'n byw ym Mrynbuga a'ch bod yn gorfod cymudo i'r gwaith, neu efallai'n byw yn rhywle arall yn ystod yr wythnos, mae'n anoddach i chi gynnal hynny. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Roedd cyfran uwch o bobl sy'n agored i niwed mewn ardaloedd â mwy o amddifadedd oherwydd bod yno lefelau uwch o anweithgarwch economaidd, bod cyfran uwch o'r boblogaeth yn cael cymorth ar ffurf budd-daliadau a bod ganddynt broblemau iechyd cronig.

O'm safbwynt i o ran y ddemograffeg—mae lefelau eithaf uchel o iechyd meddwl gwael, a lefelau eithaf uchel o gyflyrau iechyd hirdymor eraill hefyd, sydd o bosibl yn mynd yn ôl i orffennol diwydiannol yr ardal. Mae yma lefelau uchel o ddiweithdra. Yn anffodus, mae hynny'n adlewyrchu'r math o broblemau sydd gan Flaenau Gwent, ond o dan hynny i gyd mae 'na gymunedau cryf iawn sy'n cydweithio ac yn helpu ei gilydd. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Soniodd y cyfranogwyr nad oedd ymdrechion gwirfoddoli wedi'u cyfyngu i weithgareddau a gyflawnwyd gan y gwirfoddolwyr 'gweladwy' ar lawr gwlad yn unig. Yn wir, roedd gwahanol fathau o wirfoddolwyr a oedd yn gwneud gweithgareddau cymysg mewn gwahanol leoliadau ac roedd y ffiniau rhwng bod yn dderbynnydd ac yn wirfoddolwr yn aneglur weithiau. Er enghraifft, roedd y rhai a oedd yn derbyn cymorth yn aml yn mynegi'r awydd i 'gydgyfnewid', y bwriad i roi rhywbeth yn ôl i'r gymuned a oedd yn eu cefnogi; yn ogystal â'r rhai gwan eu hiechyd a oedd yn gorfod gwarchod eu hunain - ac roedd llawer o'r unigolion hyn yn chwilio am gyfleoedd i gyfrannu at eu cymuned yn ystod y pandemig mewn ffyrdd eraill.

Rwyf wedi gallu parhau i weithio tra bod y cyfan yn digwydd, er mwyn fy nghadw'n ddiogel a gallu helpu'r gwasanaeth. Pan nad oeddwn i'n gallu gwneud unrhyw beth yn y cyfnod cyntaf, pan oedden ni'n ceisio cael trefn ar bethau, rhaid i mi gyfaddef ei bod yn anoddach gan fy mod i'n gwybod bod angen cymorth ar staff yn y gwaith, ond doedd dim y gallwn i ei wneud i helpu. Felly, ymunais â Thîm Llesiant Gwent, yr hyrwyddwyr sy'n helpu i anfon negeseuon at ffrindiau a theuluoedd am ddiweddariadau. (Gwirfoddolwr, Blaenau Gwent)

Dywedodd yr arweinwyr strategol o'r cynghorau lleol fod yr awydd i helpu a gwirfoddoli hefyd i'w weld mewn ardaloedd â mwy o amddifadedd, gydag unigolion economaidd anweithgar yn dod o hyd i ffyrdd o gyfrannu, ochr yn ochr â'r rhai â chyflyrau iechyd sylfaenol - gan awgrymu nad oedd gwirfoddoli a'r manteision a ddaw yn ei sgil yn gyfyngedig o reidrwydd i'r rhai sydd mewn sefyllfa ariannol fwy sefydlog neu'r rhai a chanddynt iechyd da:

Mae gennym ni hefyd wirfoddolwyr rydyn ni'n gwybod eu bod yn cael trafferth gyda chyflyrau iechyd eu hunain yn enwedig llesiant emosiynol, llesiant meddyliol sydd â chyflyrau eraill ac maen nhw'n gwirfoddoli'n rheolaidd oherwydd mae'n eu helpu nhw, yn gwneud iddyn nhw deimlo'n well, felly rwy'n meddwl ei fod yn tynnu eu sylw oddi wrth eu heriau eu hunain weithiau drwy helpu pobl eraill. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Roedd y fenyw i fyny'r hewl, nad ydy hi erioed wedi gweithio neu dyw hi heb weithio ers cyfnod maith, mae ganddi blant ac roedd hi'n anfon pob math o becynnau llesiant at deuluoedd mewn angen. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Gan edrych ar nodweddion economaidd-gymdeithasol gwirfoddolwyr ar draws cwintelau amddifadedd, canfu'r arolwg fod gwirfoddolwyr yn y cwintelau â mwy o amddifadedd yn tueddu i fod yn iau, yn fwy amrywiol o ran ethnigrwydd, a bod ganddynt lai o addysg ffurfiol o gymharu â'r cwintelau â llai o amddifadedd. Fodd bynnag, ni welwyd unrhyw wahaniaeth o ran cyflogaeth na'r math o wirfoddoli ar draws y cwintelau gwahanol (gweler Tabl 3 yn yr Atodiad).

Crynodeb o'r pwyntiau allweddol

- Roedd proffil demograffig yr ardal neu'r gymdogaeth yn dylanwadu ar y gwaith o gydlynw'r cymorth a'r ddarpariaeth gymunedol.
- Roedd ardaloedd gwledig, mwy cefnog yn debygol o fod â mwy o adnoddau i'w defnyddio, ond hefyd gyfran uwch o boblogaeth oedrannus a phoblogaeth dros dro o oedran gweithio (h.y. cymudwyr).
- Roedd ardaloedd â mwy o amddifadedd yn fwy tebygol o fod â phoblogaeth lle y ceir cyfran uwch o bobl sy'n agored i niwed oherwydd lefelau uwch o anweithgarwch economaidd, cyfran uwch o'r boblogaeth a oedd yn cael budd-daliadau a chanddynt broblemau iechyd cronig.
- Yn ystod y pandemig, roedd 'gweithio gartref' a ffyrlo yn golygu bod y boblogaeth oedran gweithio yn cael mwy o gyfleoedd i wirfoddoli; mewn cymunedau â mwy o amddifadedd, dywedwyd bod y rhai sy'n economaidd anweithgar a'r rhai â chyflyrau iechyd sylfaenol hefyd yn cael eu sbarduno i ddod o hyd i ffyrdd amgen o gefnogi eu cymunedau drwy wirfoddoli.

3.3.3 Lleihau effaith y pandemig ar anghydraddoldebau a oedd eisoes yn bodoli

Mae'r ymateb a ysgogir gan y gymuned wedi cyfrannu at leihau effaith y pandemig ar anghydraddoldebau presennol drwy:

- i. Ehangu cyrhaeddiad a capasiti.
- ii. Bod yn ymatebol a darparu cymorth yn lleol.
- iii. Drwy gryfhau cydlyniant cymunedol.

i. Drwy ehangu cyrhaeddiad a capasiti

Roedd awdurdodau lleol (gan gynnwys Cyngorau Tref a Chymuned) yn gallu ymestyn eu cyrhaeddiad a'u capasiti i ddarparu cymorth a gwybodaeth drwy weithio mewn partneriaeth â grwpiau cymunedol lleol. Manteisiodd yr arweinydd strategol/sector cyhoeddus **ar arbenigedd lleol, capasiti a chyrhaeddiad grwpiau gwirfoddol**, a fu'n fodd o ehangu'r ymateb. Disgrifiwyd gwirfoddolwyr lleol yn aml gan arweinydd strategol fel 'clustiau a llygaid ar lawr gwlad', sydd hefyd yn cyfrannu at adnabod unigolion y mae angen cymorth ychwanegol arnynt a fyddai fel arall yn annhebygol o fod yn hysbys i wasanaethau ac yn hynny o beth yn cyfrannu at **gamau atal cynnar**.

Byddai'r gwirfoddolwyr yn sylwi ar bethau eraill, mae'n debyg mai'r un math o bobl yw'r rhain â'r rhai y byddem fel arfer yn eu colli, felly'r bobl a fyddai'n disgyn drwy'r rhwyd fel arall. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Wel, mae'n rhaid i mi fod yn onest dydw i ddim yn gwybod beth fyddwn i wedi'i wneud heb ddyn nhw. Dydw i wir ddim yn gwybod, mae'n gas gen i feddwl a dweud y gwir. Mae wedi bod-wel mae wedi bod yn achubiaeth i mi. (Derbynnnydd cymorth, Sir Fynwy)

Roedd gwasanaethau'n ddiolchgar ac yn ymwybodol o faint y cyfraniad a wnaed gan wirfoddolwyr at yr ymateb ac fe wnaethant weithio'n galed i ddatblygu'r perthnasoedd hyn. Roedd gweithio mewn partneriaeth hefyd wedi codi ymwybyddiaeth o'r ystod o sefydliadau a grwpiau sy'n bodoli ar lefelau lleol yr oedd arweinwyr strategol yn teimlo eu bod wedi helpu i gynyddu eu gwybodaeth am ble i gyfeirio pobl yn y dyfodol.

Roedden nhw i gyd yn gweithio mewn partneriaeth a chytgord, dim ond er mwyn gwneud eu gorau dros y gymuned. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

ii. Drwy fod yn ymatebol a darparu cymorth yn lleol

Roedd hyn yn amlwg hefyd yn sylwadau'r derbynyddion, a oedd yn gweld y cymorth gan eu cymuned leol fel achubiaeth hollbwysig ac yn aml yn mynegi eu diolch o wybod bod y '**cymorth cymunedol yno, pe bai byth ei angen arnynt**'. Roedd grwpiau cymunedol yn gallu symud yn gyflym i ddod o hyd i atebion ymarferol ar gyfer anghenion yr oedd angen eu diwallu. Roedd hyn yn arbennig o hanfodol ar ddechrau'r pandemig lle roeddent yn darparu cymorth hanfodol, gan fynd i'r afael â heriau ac anghenion a oedd yn dod i'r amlwg yn lleol (e.e. pryderon am aelodau bregus o'r teulu yn ystod y cyfyngiadau symud, dosbarthu bwyd, casglu presgripsiynau, darparu prydau ysgol sy'n gysylltiedig â budd-daliadau yn ystod y cyfyngiadau symud i ddisgyblion cymwys), gan roi amser i wasanaethau sefydlu systemau ymateb addas.

Dywedodd y fferyllfeydd - pe na bai eich grŵp chi wedi camu i'r adwy yna mae'n debyg y byddem wedi cael ein gorlethu gan y galw. Oherwydd doedd ganddyn nhw ddim capasiti i ddosbarthu presgripsiynau i bobl a oedd yn gwarchod eu hunain, felly mae'n bosibl na fydden nhw wedi gallu dosbarthu presgripsiynau i bobl yr oedd eu hangen arnynt. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Mae'n gas gen i feddwl beth fyddai wedi digwydd pe nai bai'r adnodd hwnnw ar gael ar lefel gymunedol. Rwy'n meddwl y byddai sefydliadau, sefydliadau'r sector cyhoeddus wedi'u gorlethu ac nid dim ond oherwydd ein gallu i wasanaethu'r niferoedd y byddai wedi bod angen y cymorth hwnnw arnynt nhw ond gan feddwl hefyd am golli staff yn y ddwy don gyntaf ac fe welodd pob un ohonom yn y sector cyhoeddus staff yn gorfod hunanynysu neu'n mynd yn sâl eu hunain neu'n gwarchod hunain ac yn sydyn roedd cyfran fawr o'r gweithlu wedi diflannu ac yna cafodd llawer o'r gweithlu eu rhoi ar ffyrlo felly doedden nhw ddim ar gael. (Arweinydd strategol, Sir Fynwy)

iii. Drwy gryfhau cydlyniant cymunedol

Roedd effaith cymorth cymunedol yn llawer ehangach nag anghenion ymarferol ac yn ymestyn i gefnogi iechyd meddwl a lliniaru ynysu cymdeithasol ac unigrwydd, drwy estyn allan at y rhai a allai elwa o alwad ffôn, neu gymryd y cyfle i gael sgwrs fer ar gefn dosbarthu siopa, neu bresgripsiynau. Roedd yr elfen hon o gydgyfnewid hefyd yn cryfhau rhwydweithiau a chysylltiadau cymdeithasol rhwng aelodau'r gymuned, ac yn pontio i'r rhai a oedd yn darparu cymorth.

Roedd yn golygu sefyll ar garreg y drws yn siarad â rhywun. Ie, galla'i ffonio pobl ond does dim cysylltiad wyneb-yn-wyneb gan fod yn rhaid e-bostio pawb. Ond y cyswllt wyneb-yn-wyneb hwnnw, dyna wnaeth fy nghadw i fynd. Daeth un ferch draw, ac mae gennym ni gadeiriau bach plastig y tu allan i'r fflatiau ac fe gododd hi gadair, eistedd arni, a buodd hi yno am tua 20 munud dim ond yn siarad â mi. Fe wnes i gerdded i mewn i'r fflat, cau'r drws a beichio crio achos bod rhywun wedi treulio amser o'i diwrnod yn sgwrsio â fi. (Derbynydd cymorth, Blaenau Gwent)

Cyfeiriwyd yn aml mewn cyfweiliadau ansoddol at sut yr oedd y cymorth wedi'i ysgogi gan y gymuned hefyd yn cyfrannu at fanteision cymunedol ehangach, megis cryfhau cydlyniant cymunedol ac ymdeimlad o berthyn i'ch cymuned. Canfu'r arolwg ganfyddiadau tebyg, sef bod 85.9% (1605/1869) o'r cyfranogwyr yn cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn teimlo bod pobl yn eu cymuned/cymdogaeth leol wedi bod yn cefnogi ei gilydd yn dda iawn yn ystod y pandemig. Dywedodd 38.0% (710/1867) eu bod wedi siarad â'u cymdogion yn amlach nag o'r blaen ers y pandemig, byddai 70.0% (1308/1866) yn teimlo'n gyfforddus yn gofyn i rywun yn eu cymuned gasglu hanfodion ar eu cyfer pe bai eu hangen arnynt, ac roedd 30.7% (573/1868) yn teimlo, o gymharu â chyn i'r pandemig ddechrau, yn fwy cyfforddus yn gofyn i rywun yn eu cymuned am help (gweler Tabl 5 yn yr Atodiad).

Mae pawb wedi bod yn gefnogol iawn. Hyd yn oed y ddynes sy'n byw gyferbyn â mi, sydd ond wedi symud i mewn tua blwyddyn cyn y pandemig, doeddwn i ddim hyd yn oed yn gwybod ei henw, fe gurodd ar y drws a cherdded yn ôl at ymyl y dreif a dweud - os oes angen unrhyw beth arnoch chi, chwifwch drwy'r ffenest ac fe ddaw un ohonom draw i weld beth sydd ei angen arnoch chi.
(Derbynnydd cymorth, Blaenau Gwent)

Crynodeb o'r pwyntiau allweddol

- Mae'r ymateb a ysgogir gan y gymuned wedi cyfrannu at leihau effaith y pandemig ar anghydraddoldebau presennol drwy **ehangu cyrhaeddiad a chapasiti; galluogi cymorth yn seiliedig ar le a ddarperir yn lleol** a llenwi bylchau; a thrwy **gryfhau cydlyniant cymunedol**.
- Er mwyn cyrraedd y rhai sy'n agored i effeithiau'r pandemig ac unrhyw fesurau a gyflwynir, mae'n bwysig **nodi unrhyw anghenion sy'n dod i'r amlwg yn gynnar**, ochr yn ochr â nodi'r rhai ag anghenion mwy cymhleth, a'r ffordd orau o gydlynw cymorth ar draws sectorau.

3.4 Cynaliadwyedd ac integreiddio i'r system ehangach

3.4.1 Egwyddorion arweiniol ar gyfer cynnal camau gweithredu dan arweiniad y gymuned

Amlygodd canfyddiadau'r arolwg fod dros 65.6% (1225/1868) o'r ymatebwyr hynny a oedd yn gwirfoddoli ar y pryd yn bwriadu parhau i wneud hynny dros y 12 mis nesaf, a'r prif resymau oedd: roeddent yn teimlo eu bod yn gwneud gwahaniaeth (64.1%, 1182/1845); roedd wedi cael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant pobl eraill (47.4%, 874/1845) ac roeddent wedi dod yn fwy ymwybodol o anghenion eu cymuned (40.7%, 751/1845) (gweler Tabl 15 yn yr Atodiad). Roedd rhesymau eraill yn cynnwys: teimlo dyletswydd neu rwymedigaeth (31.3%, 577/1845); teimlo'n fwy cysylltiedig â'u cymuned (29.4%, 542/1845). Yr ymatebwyr hynny sy'n gwirfoddoli **mewn mwy nag un lleoliad** oedd y grŵp mwyaf tebygol o ddweud eu bod yn bwriadu parhau i wirfoddoli dros y 12 mis nesaf (92.6%, 553/597), yna wirfoddolwyr anffurfiol (87.6%, 547/624) ac yna'r rhai mewn lleoliadau ffurfiol (82.8%, 536/647) (gweler Tabl 16 yn yr Atodiad).

O gymharu â gwirfoddolwyr mewn lleoliadau ffurfiol, roedd gwirfoddolwyr anffurfiol ychydig yn fwy tebygol o nodi'r canlynol fel rhesymau dros barhau: bod yn ymwybodol o anghenion eraill yn eu cymuned (42.7%, 272/637 o'i gymharu â 39.8%, 244/613) a theimlo'n fwy cysylltiedig â'u cymuned (27.9%. 178/637 o'i gymharu â 24.6%, 151/613) (gweler Tabl 16 yn yr Atodiad).

Er mwyn nodi'r ffordd orau o gynnal a harneisio'r camau gweithredu hyn dan arweiniad y gymuned, mae'n bwysig deall eu nodweddion allweddol a'r hyn a ddenodd bobl i gymryd rhan. Roedd camau gweithredu dan arweiniad y gymuned a'u gweithredu yn ystod y pandemig o ran eu natur yn anffurfiol iawn, wedi'u

cydgynhyrchu gan aelodau'r gymuned, a'u cydgysylltu ar lawr gwlad gyda'r bwriad o ddiwallu anghenion lleol. Roedd grwpiau cymunedol yn ystwyth, yn gallu gwneud penderfyniadau cyflym, gan addasu wrth i'r anghenion godi ac esblygu eu prosesau drwy gydol eu hymateb. Roedd hyn hefyd yn golygu bod llawer iawn o hyblygrwydd i'r rhai a oedd yn cynnig eu hamser i ddarparu cymorth. Cyfeiriodd llawer o wirfoddolwyr anffurfiol a grwpiau dan arweiniad y gymuned (a oedd yn bennaf yn boblogaeth o oedran gweithio) yn eu cyfweiliadau at nifer o alluogwyr allweddol a fyddai'n cefnogi eu cyfranogiad parhaus. Roedd y rhain yn canolbwyntio'n bennaf ar:

Galluogwyr allweddol cyfranogiad parhaus.

- i. Y disgwyliadau a'r ymrwymadau.
- ii. Amser a hyblygrwydd.
- iii. Cynnal ymdeimlad o ymreolaeth.
- iv. Cymorth gyda threfniadau llywodraethu.
- v. Cymorth ar gyfnodau pontio a phwrpas parhaus.
- vi. Osgoi gorddibyniaeth.

i. Y disgwyliadau a'r ymrwymadau; gwirfoddoli tameidiog; gwerth cyfranogiad anstrwythuredig ac anfynych

Pan ofynnwyd iddynt am eu cyfranogiad parhaus, cyfeiriodd **gwirfoddolwyr anffurfiol** at yr **angen i newid** rhai o'r arferion gwirfoddoli presennol, o ran sut y mae gwirfoddolwyr yn cymryd rhan. Teimlwyd nad oedd yr ymrwymiad sylweddol yr oedd ei angen yn aml ar gyfer cyfleoedd gwirfoddoli ffurfiol traddodiadol yn ymarferol i'r boblogaeth oedran gweithio amser llawn. Roedd yn well gan y grŵp hwn gyfleoedd 'anstrwythuredig' a ddisgrifiwyd fel rhai â *'llai o rwystrau o ran mynediad na chyfleoedd a hysbysebiri yn ffurfiol'*. Roedd y grŵp hwn o'r farn bod gwirfoddoli ffurfiol yn cynnwys gormod o brosesau mewnol a gwaith papur cysylltiedig, a oedd yn gyfyngedig o ran ei rôl a amlinellwyd gan y gwahanol bolisiâu gwirfoddoli. Yn lle hynny, roedd yn well gan y gwirfoddolwyr anffurfiol wirfoddoli 'anfynych' a 'darniog', megis cyfle i gynnig awr o'u hamser yn lleol yn ôl yr angen.

Mae'r math yna o wahoddiadau i wirfoddoli ar gyfer pethau bob amser yn ymddangos yn llawer mwy penodol o ran yr hyn sy'n ofynnol gan y gwirfoddolwr ac yn aml mae'n ymrwymiad eithaf sylweddol nad yw'n ymarferol cofrestru ar ei gyfer, os oes gennych chi swydd hefyd. Rwy'n meddwl mai un o'r pethau sydd wedi bod yn eithaf braf am y math o wirfoddoli y mae'r grŵp wedi'i annog yw y gallwch chi wneud ychydig ohono pan fydd yn gyfleus i chi. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Gan ein bod ni'n grŵp llai ffurfiol mae 'na lai o rwystrau i ymuno yn ôl pob tebyg o gymharu â gwirfoddoli ar gyfer rhywbeth sy'n cael ei hysbysebu'n ffurfiol – efallai'n wir y byddan nhw'n cyfweld â chi, mae'n debyg y bydd yn rhaid i chi lenwi 25 tudalen o wahanol fathau o ffurflenni caniatâd a pholisi, efallai na fyddwch yn gallu dechrau nes eu bod wedi cwblhau llwyth o brosesau mewnol, mae'n debyg y bydd yn rhaid i chi fynd ar gwrs hyfforddi. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Amlygodd sylwadau gan gydlynwyr y grwpiau cymunedol anffurfiol hefyd mai'r allwedd i sicrhau hyblygrwydd a chyfleoedd gwirfoddoli tameidiog oedd cael rolau penodol (e.e. cydlynwyr; gwirfoddolwyr). Ystyriwyd bod y rhain yn hanfodol i sicrhau hyblygrwydd a gofynion y gellir eu rheoli. Cyfeiriodd rhai cydlynwyr gwirfoddol at ymgymryd â gormod o waith gwirfoddoli ar ddechrau'r pandemig a bron â llosgi'r gannwyll y ddau ben a dysgu i ledaenu'r cyfrifoldebau ar draws y tîm.

ii. Amser a hyblygrwydd

Yr allwedd i'r grŵp hwn o wirfoddolwyr barhau i wirfoddoli oedd creu cyfleoedd sy'n fwy cydnaws â'r bywydau gwaith yr oedd gwirfoddolwyr yn dychwelyd atynt, a rhai sy'n cyd-fynd â'u hargaeledd, eu hamser a'u diddordebau. Roedd rhai awgrymiadau'n cynnwys creu llwyfannau rhanbarthol neu leol, a allai restru timau cymdogaeth a thimau cymunedol lleol sy'n gweithredu yn yr ardal – gan ei bod yn well gan lawer o wirfoddolwyr anffurfiol â diddordeb mewn parhau estyn allan i dimau lleol.

Mae'r ffordd y maen nhw wedi rhoi eu hamser, wedi tueddu i fod ar ffurf llawer o bobl yn cyfrannu swm bach yn anfynych ac mewn ffordd anstrwythuredig, yn hytrach na bod nifer bach o bobl yn rhoi llawer o'u hamser mewn ffordd lawer mwy strwythuredig. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Weithiau gallwch symud ymlaen i wahanol safleoedd ond efallai mai Cymru gyfan neu'r DU fydd hynny, ac mae angen i chi gael gwybod ble mae'ch cangen neu dîm lleol. Oherwydd weithiau gall deimlo ychydig yn fwy personol. (Derbynnydd cymorth, Blaenau Gwent)

iii. Cynnal ymdeimlad o ymreolaeth

Roedd ymdeimlad cryf o berchnogaeth i gyd-fynd â'r camau gweithredu ar lawr gwlad a ysgogwyd gan y gymuned, mynegodd yr aelodau eu bod yn falch o'r ffordd y daethant at ei gilydd fel cymuned a'r hyn a gyflawnwyd ganddynt. Er bod y gwirfoddolwyr/grwpiau hynny'n cydnabod y manteision a gafwyd o'r cymorth a gawsant gan yr awdurdod lleol neu'r trydydd sector (yn enwedig gyda'r prosesau mwy ffurfiol) – mae angen i unrhyw integreiddio neu ymdrechion i gynnal y math hwn o wirfoddoli allu cynnal annibyniaeth y grŵp, yr ymdeimlad o berchnogaeth a'r penderfyniadau a wneir o fewn y grŵp. Cynnig cymorth ffurfiol, heb ffurfioli'r anffurfiol.

Mae hwn yn fath gwahanol iawn, iawn o weithgarwch trydydd sector, mae'n dod o lawr gwlad i fyny, ac mae'n dibynnu ar bobl yn teimlo'n annibynol. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Maen nhw eisiau eu hymreolaeth; maen nhw wedi dod at ei gilydd a chreu rhywbeth ac yn teimlo'n falch o'r hyn maen nhw wedi'i greu. Y bendant mae angen cymorth a chefnogaeth gan yr Awdurdodau arnon ni, ond yr hyn sydd ddim yn gweithio yw eu bod nhw'n dod i mewn ac yn dweud wrthym beth i'w wneud. Hyd yn oed os yw'r hyn maen nhw'n ei ddweud wrthym yn iawn ac y gallem fod yn gwneud rhywbeth yn well, nid yw'n mynd i lawr yn dda iawn serch hynny. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

iv. Cymorth gyda threfniadau llywodraethu

O ran y dyfodol, amlygodd y gwirfoddolwyr anffurfiol yr angen hefyd i gasglu gwersi a ddysgwyd o brofiad y grwpiau dan arweiniad y gymuned er mwyn creu canllaw arfer gorau neu lawlyfr ar sut i sefydlu grŵp cymunedol mewn argyfwng. Ystyriwyd bod hyn yn ddefnyddiol iawn o ran cefnogi'r gymuned i gamu ymlaen yn y dyfodol, pe bai angen. Er mwyn grymuso'r gymuned i gamu i'r adwy, gallai'r llawlyfr gynnwys canllawiau ar sut i sefydlu grŵp (strwythur a chydlyn), rhestr o setiau sgiliau ac adnoddau sydd eu hangen a sut i gael mynediad at offer allweddol i gefnogi cydlynu effeithlon o'r cychwyn (e.e. templedi, ffurflenni, trin arian, cyfeiriadau, systemau rheoli achosion). Gallai hyn gynnwys rhestr o adnoddau cymorth gyda phrosesau mwy ffurfiol (e.e. diogelu, asesiadau risg), rhestr gyswllt allweddol ar gyfer staff mewn llywodraeth leol, awdurdod lleol, y trydydd sector a all gynnig cymorth ac arbenigedd gyda hyfforddiant, recriwtio a rheoli gwirfoddolwyr; gwiriadau'r Swyddfa Datgelu a Gwahardd; cyngor ac arweiniad ar sut i gael gafael ar gyllid.

Roedd yn ymddangos bod llawer o grwpiau fel ein grŵp ni, yn dod i'r amlwg ym mhobman ond roedden nhw i gyd yn gwneud pethau'n hollol wahanol, fel y byddech chi'n ei ddychmygu, oherwydd nid oedd unrhyw ganllawiau arfer gorau o ran sut i greu sefydliad i ymateb i Covid, oherwydd does neb wedi gwneud hynny o'r blaen. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Cyfeiriodd y gwirfoddolwyr ymhellach at fudd sefydlu cronfa argyfwng a allai ddod o dan y Cyngor Sir o bosibl, y gall grwpiau cymunedol gael mynediad ati mewn argyfwng. Ymhlith enghreifftiau o rai o'r costau cychwynnol hyn y bu i aelodau'r gymuned ddefnyddio eu harian personol eu hunain i'w prynu ar y dechrau roedd talu am argraffu taflenni a phosteri, peiriannau cardiau, festiau melyn, cardiau adnabod etc.

Pe bai dim ond cwpl o gannoedd wedi bod ar gael i'ch rhoi chi ar ben ffordd, dim ond i dalu am daflenni, i dalu am beiriannau cardiau a'r math yna o beth ar y dechrau. Dw i'n meddwl y byddai hynny wedi gwneud pethau'n llawer haws. Byddai cyswllt a rhyw fath o nodiadau canllaw ar sefydlu grŵp yn ddefnyddiol. Pe bai gennych lawlyfr yn dweud, dyma beth weithiodd - byddai hynny wedi sicrhau ein bod ar 90% cyn i ni ddechrau, dw i'n meddwl. Roedd llawer o amser yn cael ei dreulio'n ceisio dirnad sut i ddatrys problemau, ond maen nhw wedi cael eu datrys nawr. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Mae ganddyn nhw enghreifftiau o bolisiau a gweithdrefnau y gallwch eu lawrlwytho a'u haddasu ar gyfer eich sefydliad eich hun. Mae pethau fel yna'n ddefnyddiol iawn, iawn i grwpiau cymunedol, sydd eisieu gwneud gwahaniaeth ond efallai nad ydyn nhw'n gyfarwydd â'r model corfforaethol busnes o weithio a chael polisiau ar gyfer hyn a'r llall, a pholisiau a gweithdrefnau. Mae'n golygu gwybod ble i gael pethau fel hyfforddiant amddiffyn plant a hyfforddiant cymorth cyntaf. Yr holl bethau hanfodol hynny sydd eu hangen ar bob sefydliad i weithio'n effeithiol. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

v. Cymorth ar gyfnodau pontio a phwrpas parhaus

Wrth i'r ymateb i'r pandemig ddechrau symud tuag at adferiad, roedd grwpiau'n dweud bod gwir angen sgwrs barhaus rhwng y gwasanaethau cyhoeddus a'r trydydd sector a'r grwpiau cymunedol. Mynegodd grwpiau dan arweiniad y gymuned yr angen am gymorth yn enwedig ar gyfnodau pontio allweddol, wrth i'r cyfnod adfer ddechrau, pan fo'r galw'n dal yn uchel ond bod gwirfoddolwyr yn dechrau dychwelyd i'r gwaith, gan leihau'r capasiti i ddarparu gwasanaeth. Gyda llai o gapasiti a cheisiadau'n dal i ddod i law, roedd y rhain yn cael eu rheoli gan lond llaw o wirfoddolwyr ond daeth yn fwy heriol ymateb iddynt, gan fod llawer o wirfoddolwyr wedi dechrau dychwelyd i'r gwaith ac i lawer o grwpiau roedd y cymorth ariannol a dderbyniwyd yn dod i ben, ac roedd y rhoddion yn lleihau gan fod pobl yn teimlo nad oedd argyfwng mwyach. Ar y pwynt hwn wrth ystyried y dyfodol roedd y grwpiau dan arweiniad y gymuned yn wynebu cwestiynau ynghylch a) lleihau'r ddarpariaeth ac i ba raddau, b) ailddiffinio eu pwrpas ac c) hirhoedledd.

Roedd yr hyn yr oeddem yn ei wneud yn argyfwng, a ddylem barhau i wneud y pethau hyn pan nad oes argyfwng? (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

*Mae'n ymwneud â **nodi angen lleol**, oherwydd dyna oedd y sbardun allweddol i ni, roedd gwir angen i ni wneud yr hyn a wnaethom. Rwy'n meddwl ei fod yn ymwneud â datrys problem, mae'r cyfan yn ymwneud â mynd i'r afael ag angen sy'n bodoli. Wel, dim ond os ydych chi'n gwybod beth yw'r anghenion y gallwch wneud hynny.* (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Roedd diddordeb y grwpiau cymunedol mewn parhau y tu hwnt i'r angen brys yn amrywio ac yn gyffredinol gellid eu rhannu fel a ganlyn: a) y rhai â gweledigaeth hirdymor; b) y rhai a oedd yn ansicr o'u pwrpas y tu hwnt

i'r pandemig ond yn gweld gwerth yn y rhwydwaith cymunedol a sefydlwyd ganddynt; c) y rhai a oedd yn hapus i barhau â'r ddarpariaeth ond dim ond o fewn ffiniau eu cymuned eu hunain; a ch) y rhai a fyddai'n dod i ben cyn gynted ag y bydd yr argyfwng yn dod i ben. Roedd grwpiau hefyd, a oedd yn gweld gwerth mewn parhau â'u darpariaeth i ddiwallu anghenion lleol ehangach drwy wneud cais am statws elusennol. Fodd bynnag, wynebwyd nifer o rwystrau, megis newid o'r anffurfiol i'r ffurfiol, a oedd yn gofyn am sefydlu prosesau a pholisïau, y galw am fwy o ymrwymiad gan aelodau, nodi mynediad at gyllid er mwyn parhau â gweithgareddau a'u datblygu.

Mae'r grwpiau COVID-19 hyn a sefydlwyd, y grwpiau cydgymorth, wedi symud ymlaen at bethau eraill. Maen nhw wedi datblygu oergelloedd cymunedol. Maen nhw wedi datblygu opsiynau rhannu pryddau ar gyfer y gymuned. Maen nhw wedi dechrau helpu ei gilydd yn eu stryd eu hunain. Felly mae'n enghraifft o ble mae'r gymuned wedi cael ei grymuso i wneud hyn, nid dim ond gennym ni ond gan Covid 19. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Yn ddiddorol ddigon, o ran y rhan fwyaf o grwpiau dan arweiniad y gymuned a arafodd pan ostegodd y brys a'r galw am eu cymorth wrth i'r cyfyngiadau ddechrau codi, cadwodd llawer o gydlynwyr fanylion gwirfoddolwyr a sianeli grŵp ar agor, fel y gallant fod ar eu traed yn gyflym pe bai angen neu pe bai trydedd ton yn cyrraedd.

vi. Osgoi gorddibyniaeth

Teimlai llawer o grwpiau cymunedol eu bod yn gwneud **penderfyniadau am eu parhad** ar eu pen eu hunain, a byddent wedi croesawu **gwell trefniadau rhannu gwybodaeth a sgwrs barhaus** gydag awdurdodau lleol wrth ddechrau adfer o'r pandemig, i ddeall pa wasanaethau sy'n dychwelyd ac a oedd angen i'r grŵp cymunedol barhau mewn rhyw fodd wrth i'r cymorth a ddarparwyd gan y grwpiau a'u capasiti leihau. Roedd pryderon ynglŷn â chreu gorddibyniaeth ar wasanaethau'r grwpiau, a oedd yn aml yn cael eu gweld fel rhai a oedd yn 'llenwi bwlch' a 'thros dro', tra bod yr argyfwng yno. Mynegodd llawer yr angen i gynllunio ymlaen llaw ar gyfer strategaeth ymadael a reolir, yn enwedig ar gyfer y bobl agored i niwed yr oedd grwpiau cymunedol yn eu cefnogi ac a allai fod wedi dod yn ddibynnol arnynt.

Mae'n ymwneud â'i gynnal dros amser, ond dydw i ddim yn meddwl bod angen iddo edrych yr un peth am byth oherwydd mae'r sefyllfa wedi newid, yn tydi, ond ie, mae bron fel dirywiad wedi'i reoli am wn i, sut mae gweithio gyda thynnu'r cymorth yn ôl a gwneud yn siŵr nad ydych chi'n cael eich gadael gyda phobl sy'n agored i niwed. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Roedd rhai grwpiau'n teimlo'n gryf na ddylai'r system ddibynnu ar grŵp anffurfiol penodol o wirfoddolwyr COVID-19 i ddarparu'r hyn yr oeddent yn ei weld fel 'gwasanaethau craidd', gan awgrymu y gallai fod angen llunio ffiniau cliriach o amgylch gwasanaethau craidd.

Rydyn ni'n meddwl nawr, wel, pa rai o'r pethau yr oeddem yn eu gwneud oherwydd ei fod yn argyfwng y dylem barhau i'w gwneud pan nad yw'n argyfwng? Rwy'n meddwl ein bod ni'n ymwybodol iawn ei fod yn teimlo fel bod llawer o'r pethau a oedd ar waith o'r blaen wedi diflannu ac nad ydynt o reidrwydd wedi dychwelyd yn yr un ffurf. Felly, mae'n teimlo fel bod dipyn o berygl i bobl ddod yn ddibynnol arnom ni yn y pen draw, pobl nad oedden nhw'n ddibynnol arnom ni cyn Covid ac na ddylen nhw fod yn ddibynnol arnom ni yn yr hidrymor. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Byddai'n ddefnyddiol teimlo bod ychydig mwy o gadernid ar lefel llywodraeth leol o ran sut y mae rhai o'r gwasanaethau craidd hyn yn cael eu darparu nad oes rhaid iddo ddibynnu arnom ni yn unig – oherwydd mae'n un peth dibynnu ar sefydliad mawr, lle mae'n bosibl bod ganddo gontract ar gyfer darparu gwasanaethau penodol neu y gallai fod math o gyllid ffurfiol yn cael ei ddarparu gan

lywodraeth ganolog neu o ffynonellau eraill i gefnogi hynny a galluogi'r gwasanaeth hwnnw. Ond gyda ni mae'n teimlo - o wel nawr rydych chi'n bodoli, felly byddwn ni'n eich defnyddio chi a byddwn ni'n eich defnyddio chi fel rhan o'n gweithrediad arferol o ddydd i ddydd ac nid yw hynny'n ymddangos yn iawn. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Ystyriaethau craidd i gefnogi gwirfoddoli/gweithredu cymunedol yn y dyfodol

- Mae ymgysylltu â'r rhai sydd â diddordeb mewn gwirfoddoli yn debygol o fod yn fwy llwyddiannus os oes ystod o gyfleoedd ar gael yn amrywio o'r rhai ble mae angen ymrwymiad anstrwythuredig, anfynych, i'r rhai sy'n cyd-fynd ag ymrwymadau eraill gwirfoddolwyr anffurfiol (e.e. gwaith neu ofalu am eraill).
- Mae angen i integreiddio ac ymdrechion i gynnal camau gweithredu dan arweiniad y gymuned neu wirfoddoli anffurfiol gynnal ymdeimlad o ymreolaeth, perchnogaeth leol, ac osgoi ffurfioli'r anffurfiol.
- Nodwyd y byddai canllaw arfer gorau neu 'lawlyfr sut i' i helpu i rymuso pobl i gymryd camau gweithredu dan arweiniad y gymuned mewn argyfwng yn adnodd defnyddiol ar gyfer y dyfodol gan gynnwys cymorth llywodraethu, nodi gweledigaeth, strwythur a ffynonellau cyllido hirdymor.
- Gall ymgysylltu â grwpiau cymunedol newydd helpu i gefnogi penderfyniadau ynghylch eu parhad a'u diben pellach.
- Mae osgoi gorddibyniaeth ar grwpiau cymorth cymunedol cydfuddiannol lle y dylai cymorth gael ei ddarparu gan wasanaethau craidd, yn debygol o gefnogi ymateb mwy parhaus.

3.4.2 Galluogwyr strwythurol a galluogwyr ar lefel system i gynnal camau gweithredu dan arweiniad y gymuned

Roedd galluogwyr strwythurol allweddol ar gyfer cynnal a harneisio ymgysylltiad dan arweiniad y gymuned o safbwynt arweinwyr strategol yn canolbwyntio ar y canlynol:

Galluogwyr strwythurol ar gyfer cynnal a harneisio ymgysylltiad dan arweiniad y gymuned:

- i. Model partneriaeth gymunedol.
- ii. Harneisio Arbenigedd.
- iii. Buddsoddi, Cysylltu a Bod yn bresennol.
- iv. Sgyrsiau Parhaus.
- v. Cyllid a Chydnabyddiaeth.

i. Model partneriaeth gymunedol

Roedd arweinwyr strategol yn ystyried mai'r allwedd i ymgysylltiad parhaus oedd galluogi ac adeiladu ymhellach ar y model partneriaeth gymunedol, a chryfhau perthnasoedd a sefydlwyd yn ystod y pandemig rhwng y sector cyhoeddus, grwpiau cymunedol ac unrhyw gyfryngwyr. Yn ogystal â hynny, i gyrff cyhoeddus gynnig eu harbenigedd, heb orfodi unrhyw systemau ffurfiol ar y gymuned, ac i grwpiau cymunedol ddeall at bwy y mae angen iddynt estyn allan a sut, pan fydd angen cymorth.

Os byddwch yn eu ffurfioli, efallai y byddwch yn colli'r hyn a ddenodd bobl oherwydd mae'n debyg mai dim ond grŵp o bobl gydwybodol â diddordeb oedden nhw a ddaeth at ei gilydd, ac felly does arnyn nhw ddim eisiau polisi, a does arnyn nhw ddim eisiau cyfansoddiad, felly mae'n colli ei apêl. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Rwy'n meddwl ein bod ni wedi gweld ymateb anhygoel gan y gymuned a byddai'n drueni pe na baem ni fel sector cyhoeddus yn parhau â'r berthynas honno. Felly parhau i adeiladu ar hynny a darganfod nawr beth sydd ei angen ar gymunedau i'w codi ar eu traed a sicrhau eu bod yn ffynnu ac yn gweithio eto, a sut rydym yn eu helpu i wneud hynny. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Cyfeiriodd llawer o arweinwyr strategol at **werth** trefnu **cymorth yn seiliedig ar le**, cysylltu'r cymorth **mor lleol â phosibl**, cryfhau perthnasoedd lleol, a chryfhau cymorth a ysgogir gan y gymuned; parhau i fuddsoddi yn y rhwydweithiau cymdogaeth hynny. Ystyriwyd mai'r her i awdurdodau lleol oedd penderfynu ar y ffordd orau o barhau i ymgysylltu â'r gymuned, a'r angen i fuddsoddi amser ac egni i feithrin y perthnasoedd hynny a'r ymddiriedaeth yn yr hirdymor. Cyfeiriwyd at enghreifftiau o ardaloedd lle y gweithiodd hyn yn arbennig o dda yn cynnwys ardaloedd sydd wedi mabwysiadu egwyddorion datblygu cymunedol ar lefel arweinwyr, er enghraifft harneisio dulliau'n seiliedig ar asedau neu'r dull Datblygu Cymunedol yn Seiliedig ar Asedau yn Sir Fynwy.

Rwy'n meddwl mai dealltwriaeth bersonol yn seiliedig ar le, calon cymuned a lle mae pobl yn byw, dyna beth mae angen i ni ei ddeall a'i ddadansoddi a'r ffordd orau o ddod i ddeall cymuned yw mynd i siarad â'r bobl sy'n byw ynddi. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Os byddwn ni'n gwneud hyn yn iawn ac yn ymgorffori'r ymdeimlad hwnnw o gymuned, yr ymdeimlad hwnnw o gymuned sy'n seiliedig ar le, lle mae gennym lwybr cymorth cyfan o'r anffurfiol iawn, sy'n golygu cymryd rhan eich hun neu gefnogi unigolyn, yr holl ffordd drwodd i'r ffurfiol, os caiff hynny ei drefnu ar sail lle. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

ii. Harneisio arbenigedd

Fel rhan o'r model partneriaeth gymunedol, roedd arweinwyr strategol yn gweld gwerth yn eu rôl o ran dod i gefnogi camau gweithredu dan arweiniad y gymuned, gyda'u harbenigedd a mynediad at yr adnoddau. Roedd hyn yn cynnwys cefnogi'r gymuned i gyflawni ei nodau (e.e. darparu hyfforddiant, llywodraethu, diogelu, asesiadau risg) a chysylltu'r gymuned ag adnoddau (e.e. cael gafael ar gyllid, staff ag arbenigedd o sefydliadau penodol, rheoli achosion cymhleth). Ond hefyd helpu gyda'r gwaith ehangach o gydlyn cymorth ac adnoddau ar draws y rhanbarth, gan gynnwys helpu i recriwtio, rheoli a chefnogi gwirfoddolwyr neu gyflwyno asiantaethau arbenigol a oedd â'r seilwaith ac a oedd yn y sefyllfa orau i gefnogi hyn, yn ogystal â staff wedi'u hadleoli.

Yr hyn sy'n bwysig yw bod yn rhaid i chi ei roi ar waith drwy seilwaith, ni allwch ganiatáu i rywun-rywun guro ar ddrws rhywun a dweud, "Dw i yma i helpu". Dyna pam y gwnaethom edrych ar draws y systemau, ar unrhyw wybodaeth a oedd gennym, a chaniatawyd i ni wneud hyn o safbwynt diogelu data, oherwydd cawsom ganiatâd gan yr adran iechyd a gofal cymdeithasol, caniatwyd i ni edrych ar draws unrhyw system i weld a oedd unrhyw ffactorau penodol a fyddai'n gwneud unigolion yn agored i niwed, o safbwynt gwirfoddoli lle na fyddem yn anfon gwirfoddolwr, ond mewn gwirionedd byddem yn gwneud yn siŵr bod y person hwnnw'n cael ei gefnogi gan aelod cyflogedig o staff, ac fe wnaethon ni gryn dipyn o hynny hefyd dim ond er mwyn gwneud yn siŵr nad oeddem yn rhoi ein gwirfoddolwyr mewn unrhyw sefyllfa lle y bydden nhw'n agored i niwed hefyd. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Dywedodd y cyfranogwyr fod Awdurdodau Lleol/Cynghorau Sir mewn sefyllfa arbennig o dda i gynnig cymorth i wirfoddolwyr dan arweiniad y gymuned ar lawr gwlad, er enghraifft wrth ymdrin ag achosion cymhleth sydd y tu hwnt i gapasiti gwirfoddolwyr anffurfiol. Roedd hyn yn cynnwys cyngor arbenigol/asesiad o anghenion, cymorth gwirfoddolwyr ynghylch rheoli'r berthynas a disgwyliadau'r derbynwyr (sefydlu ffiniau iach); cynorthwyo gyda chysylltu â gwasanaethau cymorth priodol pe bai'r gwirfoddolwr yn tynnu sylw at bryderon ynghylch anghenion ychwanegol.

Mae'n tueddu i ymwneud â chymhlethdod yr achosion. Felly byddai gwirfoddolwyr yn dechrau gweithio gyda rhywun ac yn sydyn iawn byddai'r person hwnnw'n gofyn am fwy a mwy. Byddai'n eu ffonio i gael cymorth emosiynol gyda'r nos ac ati. Mae llawer o bobl yn cael trafferth gyda hynny a dyna lle y gwnaethon ni gamu i'r adwy i helpu i gefnogi'r person hwnnw, ar gyfer amryw o wahanol bethau. Gallai hynny fod ar gyfer cysylltu â gwasanaethau gwirioneddol ond hefyd ymatebion gwirfoddolwyr. Felly gwasanaeth cyfeillio i wirfoddolwyr lle mae ganddyn nhw gefnogaeth ychwanegol, cefnogaeth wirfoddoli ynghylch sut maen nhw'n rheoli perthnasoedd ac ati. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Mae'n golygu gwneud yn siŵr bod ganddyn nhw'r canllawiau a'r ffiniau cywir a hyfforddiant a phopeth y tu ôl iddyn nhw ar yr un pryd. Rwy'n meddwl bod rôl gwirfoddoli yn bendant yn fwy gweladwy a gobeithio y bydd yn parhau felly cyhyd ag y bydd pawb yn cael eu trin yn dda a chyda pharch a chymorth. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

iii. Buddsoddi, cysylltu a bod yn bresennol

Roedd arweinwyr strategol yn teimlo ei bod yn bwysig i'r sector cyhoeddus **fuddsoddi amser** ac **ymdrech** wrth barhau i weithio gyda gwirfoddolwyr **i gynnal y perthnasau hynny** a sefydlwyd yn ystod y pandemig. Roedd hyn yn golygu gofyn cwestiynau fel:

Beth sy'n rhaid i ni ei wneud yw buddsoddi'r amser, yr egni a'r ymdrech mewn cynnal y perthnasoedd hynny ac adeiladu'r bartneriaeth gyfartal honno gyda'r unigolion hynny. Felly os oes ganddyn nhw awr yr wythnos efallai i wneud rhywbeth penodol, sut y gallwn eu cynorthwyo i wneud hynny, os ydyn nhw angen i ni wneud hynny. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Er mwyn sicrhau dilyniant, roedd yn bwysig cael gwell dealltwriaeth o'r hyn sy'n ysgogi'r gwirfoddolwyr anffurfiol hynny a beth sy'n bwysig iddyn nhw yn eu cymunedau. Rhoddwyd gwerth ychwanegol ar gysylltu arweinwyr cymunedol â'i gilydd ac â'r sector cyhoeddus/trydydd sector ehangach i sefydlu cysylltiadau neu gryfhau cysylltiadau presennol.

Mae'n ymwneud â chadw'r berthynas a'r ddealltwriaeth honno. "Iawn, does dim llawer o amser gyda chi nawr ond a oes rhywbeth yr ydych yn meddwl am fod yn rhan ohono neu gymryd rhan ynddo yn y dyfodol". Hefyd, mae yna dipyn o herio o fewn y gymuned hefyd, ynghylch rhai o'r pethau rydyn ni'n gwybod sy'n heriau yn eu hardal – "Ydy hynny'n bwysig i chi neu ydych chi'n ymwybodol o hynny hyd yn oed ac a oes unrhyw un yn eich cymuned yr ydych chi'n meddwl yr hoffon nhw gamu ymlaen?" (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Rydyn ni wedi gweld math o ymateb lle mae pobl yn camu ymlaen, lle mae ganddyn nhw'r amser. Rwy'n meddwl bod yr unigolion hynny, a nawr mae rhai ohonyn nhw o bosibl wedi mynd yn ôl i'r gwaith felly does ganddyn nhw ddim cymaint o amser nawr ag yr hofffen nhw ei gael, ond rwy'n meddwl ei fod yn ymwneud â manteisio ar hynny. Dw i wastad wedi dweud o ran y math o gymhelliant cynhenid i helpu, maen nhw'n amlwg yn teimlo'n angerddol am eu cymuned, mae hynny'n rhywbeth roedden nhw'n ei deimlo, yn gryfiawn eu bod nhw eisiau cynnig eu hamser a'u hegri a'u hymdrechion yn ystod y pandemig. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Roedd hyn hefyd yn golygu **parhau i fuddsoddi yn y sefydliadau angori allweddol hynny** yn y gymuned, **y seilwaith ffisegol** gyda'r rhain yn aml yn canolbwyntio ar ymateb y gymuned yn ystod y pandemig (e.e. neuaddau pentref, Eglwysi, sefydliadau, elusennau, busnesau lleol), dyma oedd mannau ymgynnull y gymuned. Roedd gan y sefydliadau hyn y fantais o fod **wedi'u hymwreiddio'n dda yn y gymuned** ac roeddent yn cynnig **seilwaith a'u galluogodd i sefydlu** a chydlynu'r ymateb yn gyflym (e.e. defnyddio safle'r Eglwys i storio a dosbarthu bwyd; defnyddio cyfrifon banc a chylchlythyrau pwyllgor neuaddau pentref i sefydlu grŵp a dosbarthu gwybodaeth allweddol i drigolion). Cyfeiriodd llawer o arweinwyr a gwirfoddolwyr at **rôl hollbwysig y sefydliadau hynny a oedd wedi ymwreiddio (neu angori)** o ran hwyluso'r ymateb, ond hefyd eu rôl bwysig o ran creu cyfleoedd i ddod â'r gymuned ynghyd ar ôl y pandemig COVID-19, yn aml mewn ardaloedd lle nad oedd dim arall yno.

Dw i'n meddwl bod neuadd y pentref yn dechrau atgyfodi, a dweud y gwir. Hynny yw, dod yn ganolbwynt i'r pentref unwaith eto. Mae'r neuadd bob amser wedi ceisio trefnu rhywbeth sy'n cynnwys pawb ac yn enwedig pethau fel brecwast, lle mae pawb yno, o'r babanod i'r bobl hynaf. Dwi'n meddwl mai dyma ble mae calon y gymuned mewn gwirionedd. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

iv. Sgwrs barhaus

Myfyriodd y rhanddeiliaid ar gyfnodau pontio allweddol yn llinell amser y pandemig a'r camau yn yr ymateb dan arweiniad y gymuned pan oeddent yn teimlo bod angen mwy o gefnogaeth neu arweiniad ar grwpiau cymunedol. Llwyddodd llawer o gymunedau i addasu'n gyflym ac ystwytho eu systemau wrth i ni wynebu gwahanol gamau o'r pandemig (y don gyntaf, yr ail don, adferiad). Roedd hyn yn golygu adolygu a gwella eu systemau ymateb a'u prosesau monitro cymorth ar ôl y don gyntaf gychwynnol, yr angen i gynyddu'r capasiti i fodloni'r galw cynyddol, ond hefyd yr angen i gyflwyno elfennau o ddiogelu, asesiadau risg ac asesiadau o anghenion wrth i'r pandemig fynd yn ei flaen ac wrth i anghenion mwy cymhleth ddechrau dod i'r amlwg. Esblygodd a mireiniodd llawer o'r grwpiau hyn eu systemau a'u prosesau, wrth i'r pandemig COVID-19 fynd rhagddo. Ar y pwyntiau hyn, chwaraeodd gwasanaethau cyhoeddus (Cynghorau Gwirfoddol Sirol, Cynghorau Cymuned, Awdurdod Lleol) rôl bwysig o ran cefnogi'r ddarpariaeth leol gyda'u hadnoddau a'u harbenigedd, gan weithredu fel seinfwrdd a chynnig cymorth gyda hyfforddiant diogelu, gwiriadau'r Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd ar gyfer gwirfoddolwyr, a defnyddio eu cysylltiadau, eu hadnoddau a'u harbenigedd i gefnogi ymateb y gymuned.

Roedd arweinwyr strategol hefyd yn cydnabod y rôl y gallant ei chwarae i gefnogi grwpiau cymunedol gyda chyfnodau pontio, pan ddechreuodd yr argyfwng ostegu neu pan ddechreuodd yr angen am gymorth leihau (e.e. ar ôl y don gyntaf; unwaith ym mhob cyfnod adfer).

Mae yna swyddogaeth ganolog. Mae gennym y berthynas â'r gwirfoddolwyr, a'r hyn wnaethon ni'n gyson, wrth i bethau ddechrau gostegu ar ôl y don gyntaf, oedd siarad â nhw am eu gweledigaeth hirdymor fel grŵp. Ond dywedodd eraill, rhai o'n grwpiau mwy oedrannus mewn ardaloedd gwledig, "Edrychwch, rydyn ni'n mynd i gadw ein grŵp WhatsApp i fynd. Rydyn ni'n mynd i barhau i ofyn i'n gilydd am gymorth ond does gennym ni ddim gweledigaeth hirdymor i weithio gyda chi a'r gwasanaethau cymdeithasol ac eraill ar hyn". Ac yna, mae'r darn yn y canol lle nad ydyn nhw'n hollol siŵr, neu lle nad oedden nhw'n hollol siŵr beth allai eu pwrpas fod yn y dyfodol ond roedden nhw'n gwybod bod gwerth i'r rhwydwaith cymunedol roedden nhw wedi'i sefydlu. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Mae'n teimlo fel bod y grŵp wedi gwneud gwaith gwerthfawr iawn drwy gydol y pandemig a'n bod ni wedi adeiladu rhywbeth o ran ymrwymiad cymunedol a bod pobl wir yn dod at ei gilydd ac yn teimlo eu bod eisiau helpu ei gilydd, ac rydym eisiau cadw hynny. Ond mae'n rhaid i ni roi ffiniau o amgylch y gwasanaethau rydyn ni'n mynd i'w darparu, oherwydd yn naturiol mae amser gwirfoddoli pobl yn prinhau, oherwydd maen nhw'n dychwelyd i batrymau gwaith mwy normal. Mae'n debyg bod rhai pobl wedi gweithio'n galed iawn dros y misoedd diwethaf ac angen seibiant. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

v. Cydnabyddiaeth, gwerth a chyllid

Myfyriodd y rhanddeiliaid ar werth asiantaethau'r sector cyhoeddus o ran creu amgylchedd cefnogol sy'n galluogi cymunedau hefyd i gydnabod cerrig milltir ei gilydd, a chael eu hysbrydoli gan y naill a'r llall. Gall y sector cyhoeddus gefnogi hynny drwy er enghraifft ddarparu cyllid (e.e. Cronfa Argyfwng y Trydydd Sector), mannau cymunedol, a chael presenoldeb yn y gymuned - fel bod y gymuned yn gwybod ble i ddod i gael cymorth.

Cydnabod y cyfraniad a'r gwerth y mae cymunedau wedi'u creu ac rydych chi'n gwybod bod hynny'n gydnabyddiaeth leol ond hefyd efallai'n gydnabyddiaeth genedlaethol bod angen i ni gydnabod pob un o'n cymunedau. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Roedd arweinwyr strategol yn llwyr gydnabod, er mwyn galluogi a grymuso cymunedau i barhau i gyfranogi, y byddai angen cymorth pellach gyda mynediad at gyllid, gan gynnwys sicrhau parhad cyllid hirdymor ar gyfer rhai o'r sefydliadau allweddol yn y trydydd sector sydd wedi'u hymgorffori o'u mewn.

Mae angen arian ar sefydliadau cymunedol i roi'r goleuadau ymlaen, i groesawu pobl, i roi coffi iddyn nhw, i roi bisged iddyn nhw ac o ran y dyfodol dylem barhau i fynd â phobl i'r grwpiau hynny i'w cefnogi yn lle rhyngweithio â Gofal Cymdeithasol. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Nid dim ond er mwyn cael y sicrwydd o wybod y gallwch barhau â'ch gwasanaethau a pharhau i gefnogi'ch cymuned, ond o safbwynt sicrwydd swydd i'r staff hefyd. Dw i wedi colli dau aelod o staff yn y ddau fis diwethaf ac roedd un ohonyn nhw'n bendant wedi mynd oherwydd ei bod yn teimlo'n ansicr ynghylch dyfodol ei rôl. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

Ystyriaethau craidd i gefnogi gwirfoddoli/gweithredu cymunedol yn y dyfodol

Model partneriaeth gymunedol

- Parhau i gryfhau perthnasoedd a sefydlwyd yn ystod y pandemig rhwng y cyhoedd, y trydydd sector a chymunedau.
- Ystyried mabwysiadu dull yn seiliedig ar le o ddarparu cymorth integredig.

Harneisio Arbenigedd

- Mae gan y Sector Cyhoeddus a'r Trydydd Sector rôl allweddol o ran gallu cynnig arbenigedd a chefnogi darpariaeth gymunedol leol gyda mynediad at eu hadnoddau (e.e. gwiriadau'r Swyddfa Datgelu a Gwahardd ar gyfer gwirfoddolwyr, diogelu).

Buddsoddi, Cysylltu a Bod yn bresennol

- Buddsoddi amser ac ymdrech er mwyn i asiantaethau cyhoeddus gynnal perthnasoedd a adeiladwyd yn ystod y pandemig a pharhau i adeiladu partneriaethau cyfartal â chymunedau.
- Buddsoddi mewn cymunedau i sicrhau parhad sefydliadau angori allweddol, hybiau cymunedol a all gynnig seilwaith i'w galluogi i sefydlu'n gyflym yn ystod y pandemig.

Sgyrsiau Parhaus

- Parhau i ymgysylltu â grwpiau cymunedol sy'n dod i'r amlwg, a'u cefnogi wrth bontio tuag at adferiad, os ydynt yn dymuno bodoli y tu hwnt i'r pandemig.

Cyllid a Chydnabyddiaeth

- Gall creu amgylchedd sy'n cefnogi camau gweithredu dan arweiniad y gymuned annog cyfranogiad pellach (e.e. cymorth i ganfod cyllid, mynediad at fannau cymunedol).
- Ystyried modelau cyllido mwy cynaliadwy ar gyfer sefydliadau gwirfoddol yng Nghymru, gyda gweledigaeth strategol tymor hwy (cyfnodau ariannu hwy).
- Adnabod a chydabod y gwerth a'r cyfraniad y mae cymunedau wedi'u creu, yn lleol neu'n genedlaethol.

3.4.3 Beth yw'r rhwystrau i gynnal camau gweithredu dan arweiniad y gymuned?

Dangosodd canfyddiadau'r arolwg fod tua 4.8% (91/1868) o'r ymatebwyr hynny a wirfoddolodd yn ystod y pandemig wedi nodi eu bod yn annhebygol o barhau i wneud hynny dros y 12 mis nesaf. Roedd y rhesymau mwyaf cyffredin dros beidio â pharhau yn cynnwys: roedd ganddynt lai o amser nawr (34.3%, 444/1295); problemau iechyd (15.4%, 200/1295) a theimlo nad oedd eu hymdrechion bob amser yn cael eu gwerthfawrogi (8%, 104/1295) (gweler Tabl 15 yn yr Atodiad). Roedd teimlo nad oeddent yn cael eu gwerthfawrogi yn rhywbeth a fynegwyd yn benodol gan y rhai a gymerodd ran yn yr arolwg, ond ar draws y canfyddiadau ansoddol dywedodd y rhan fwyaf o'r gwirfoddolwyr eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi a'u gwerthfawrogi'n dda. O ran y gwirfoddolwyr hynny a ddywedodd eu bod yn teimlo nad oeddent yn cael eu gwerthfawrogi i'r un graddau, roedd hyn yn cynnwys ambell wirfoddolwr ffurfiol a fynegodd rywfaint o anfodlonrwydd ynghylch sut yr ymdriniwyd â sefyllfaoedd, yn gysylltiedig â **chanfyddiad o ddiffyg cyflymder i harneisio holl fomentwm** a brwdfrydedd gwirfoddolwyr ar ddechrau'r pandemig, ochr yn ochr â methu â dod o hyd i leoliad iddynt. Roedd hon yn her fawr, a nodwyd gan arweinwyr strategol hefyd, a gyfeiriodd at yr anhawster yn gysylltiedig â'r diffyg cyfatebiaeth rhwng yr angen a'r galw, nifer y gwirfoddolwyr a oedd yn cynnig eu hunain a chapsiti'r sefydliad i'w rhoi mewn rolau neu ddatblygu rhai newydd, a'u prosesu.

Ar y dechrau roedd yna lu o wirfoddolwyr ond dim byd yn digwydd i ni allu eu defnyddio. A doedden ni ddim yn gallu eu rhoi yn rhywle-rhywle, oherwydd y ffordd yr ydym yn gweithio gyda gwirfoddolwyr, roedden ni ond yn gallu eu lleoli gyda sefydliad sydd â'r polisiau priodol, polisiau diogelu, gwirfoddoli, a'r holl bethau hynny. Felly, roedd yn anodd i ni. Felly, roedd ychydig o ddatgysylltiad yn wreiddiol ar y camau cynnar. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Yn y cyfweiliadau ansoddol, bu grwpiau cydgymorth cymunedol a gwirfoddolwyr anffurfiol hefyd yn myfyrio ar **nifer o rwystrau cyffredin** a brofwyd o'u safbwynt hwy, drwy gydol eu hymateb i'r pandemig. Roedd y rhain yn cynnwys:

Rhwystrau cyffredin i ymateb dan arweiniad y gymuned:

- i. Absenoldeb cydlynnydd cenedlaethol.
- ii. Rhwystrau ffurfiol i fynediad.
- iii. Diogelu.
- iv. Trosglwyddo'r baich.
- v. Grwpiau cymunedol presennol a phethau'n ailagor.

i. Absenoldeb cydlynnydd cenedlaethol

Wrth fyfyrir ar y cyd-destun ar ddechrau'r pandemig, teimlai rhai grwpiau cyd-gymorth cymunedol fod cydlynnydd cenedlaethol neu gorff trosfwaol yn absennol ar y dechrau, gan wneud iddynt deimlo nad oedd unrhyw seilwaith: *'doedd neb i bwysu arno'* (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy), a arweiniodd at y rhan fwyaf o gymunedau'n dechrau gweithredu. Disgrifiwyd hyn yn aml fel *'taflu pethau at ei gilydd yn wyllt'* yn ystod yr ychydig wythnosau cyntaf pan oedd y grwpiau'n cael eu sefydlu a chyfeiriwyd ato fel: *'dyfeisio rhywbeth yn y fan a'r lle o reidrwydd yn hytrach nag o ddewis'* (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy).

Roedd popeth ar fin chwalu, felly roedd rhaid camu i mewn (e.e. roedd ein fferyllfa'n gwegian).
(Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Byddai'n beth da y tro nesaf y bydd rhywbeth fel hyn yn digwydd, pe bydden ni'n teimlo bod yna bethau gwell i ni ddibynnu arnyn nhw na phawb yn y gymuned yn trefnu pethau drostyn nhw eu hunain. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

ii. Rhwystrau ffurfiol i fynediad

Cyfeiriodd ambell wirfoddolwr ffurfiol a gofrestrodd i wirfoddoli ar ddechrau'r pandemig at eu rhwystredigaeth oherwydd arafwch a rhwystrau i fynediad yn y camau cofrestru cychwynnol, gan arwain at yr hyn a ddisgrifiwyd fel *'llawer o lenwi ffurflenni a dim llawer o wirfoddoli'*. Ystyriwyd mai rhwystrau *biwrocrataidd* oedd y rhain, gan gynnwys yr hyn a ddisgrifiwyd gan rai fel asesiadau risg a oedd *'dros ben llestri'*. Teimlwyd bod hyn weithiau'n arwain at *'gollir foment'* a diddordeb y gwirfoddolwr. Myfyriodd rhai ar y rhwystredigaeth o orfod aros am y cyfle i wirfoddoli, yn rhannol oherwydd y galw, ac yn rhannol oherwydd mesurau'n ymwneud â chyfyngiadau'r pandemig a oedd yn effeithio ar gyflawni'r gweithgaredd gwirfoddoli.

Yn sicr mae yna rwystrau biwrocrataidd ac mae'r holl bobl wahanol hyn yn gwneud pethau gwahanol, nid yw'n gydgyssylltiedig. Gormod o ffurflenni, gormod o e-byst yn dweud, mae hwn ar gael, mae'r llall ar gael, mae gennym ni sesiwn hyfforddi yma, mae gennym rywbeth acw, ond y paradocs a hiwmor braidd yn ddu y sefyllfa yw nad ydw i wedi cael unrhyw brofiadau i sôn amdany'n nhw. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

iii. Diogelu gwirfoddolwyr a derbynyddion

Amlygodd y gwirfoddolwyr anffurfiol fod angen ffiniau cliriach ar gyfer diogelu gwirfoddolwyr a'r rhai a oedd yn derbyn cymorth, ond mewn ffordd nad yw'n gorlwytho'r gwirfoddolwyr â strwythurau a phrosesau. Cyfeiriodd y gwirfoddolwyr hyn yn aml at yr heriau'n gysylltiedig â'r galw cynyddol gan rai derbynyddion ar wirfoddolwyr wrth i'r pandemig fynd rhagddo (e.e. y rhai ag anghenion mwy cymhleth) ac a oedd weithiau'n teimlo y tu hwnt i allu a rôl y gwirfoddolwr. Roedd grwpiau cymunedol yn ymwybodol iawn o faterion diogelu posibl, ac roeddent am sicrhau diogelwch y derbynyddion a sicrhau profiad cadarnhaol i'r gwirfoddolwyr hefyd. Roedd rhai gwirfoddolwyr anffurfiol yn teimlo bod y prosesau i recriwtio a threfnu gwirfoddolwyr ar y dechrau gan sefydliadau'r sector cyhoeddus/trydydd sector a gwiriadau'r Swyddfa Datgelu a Gwahardd yn rhy araf, ac y dylai fod llai o rwystrau er mwyn bwrw ati. Fel arall, teimlai grwpiau cymunedol fod hyn yn peri risg y byddai grwpiau'n hepgor trefniadau o'r fath oherwydd bod hynny'n anorfod, ac o bosibl yn creu mwy o faterion diogelu.

Y perygl yw bod pobl yn hepgor yr holl bethau hyn oherwydd bod hynny'n anorfod ac mae hynny o bosibl yn cynyddu'r risg y bydd gennych rywun sy'n cymryd rhan yn y grŵp, na fydddech o bosibl, petaech chi'n gwybod ychydig mwy amdany'n nhw neu pe bai rhywun wedi gwneud ychydig mwy o wiriadau i'w cefndir, eisiau iddyn nhw gymryd rhan. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

iv. Trosglwyddo'r baich

Mynegodd rhai grwpiau, sydd wedi bod yn ymdrin ag ardaloedd mwy, bryderon ynghylch sefydliadau'r sector cyhoeddus yn **'trosglwyddo'r baich'**, a lle roedd gorddibyniaeth ar gymunedau i ddarparu cymorth ar gyfer materion a ystyriwyd yn wasanaethau craidd, sydd â chyllid a seilwaith ac arbenigedd i gyflawni hyn.

Rydym yn sicr wedi gweld symudiad tuag at bobl yn ei weld fel gwasanaeth yn hytrach nag fel mudiad gwirfoddoli. Felly, mae i'w ddisgwyl i ryw raddau, yn cael ei gymryd yn ganiataol nawr ac rwy'n meddwl ar gefn hynny mae'n debyg y bydden ni'n colli rhoddion oherwydd ni fydd pobl yn ei weld yn yr un ffordd. (Gwirfoddolwr, Sir Fynwy)

Mae yna bwynt lle mae y tu hwnt i'r hyn y gall gwirfoddolwr ei ddarparu. Nawr mae'r presgripsiynau yn un enghraifft, ond hefyd pethau'n ymwneud ag iechyd meddwl, pethau'n ymwneud â dementia. Roedd gwirfoddolwyr yn dod yn ôl atom ac yn dweud "dw i ddim yn gallu ymdopi". Roedd hynny'n eithaf diddorol o'n safbwynt ni. Roedden nhw'n ysgwyddo llawer mwy nag y dylai gwirfoddolwr fod yn ei ysgwyddo ac mae yna le i wasanaethau gamu i mewn ac rydyn ni wedi gwneud hynny. (Arweinydd Strategol, Sir Fynwy)

v. Grwpiau cymunedol presennol a phethau'n ailagor

Adeg y cyfweiliadau (Mai-Gorffennaf 2021) codwyd pryderon ynghylch y cam ailagor, yn enwedig ar gyfer **grwpiau cymunedol a oedd yn bodoli cyn y pandemig** y gall fod angen **cymorth ac arweiniad** arnynt ar **weithredu yn y cyd-destun rheoleiddio COVID-19 newydd**.

Rydym eisiau hyrwyddo'r ffaith bod y gwasanaethau hyn yn agor unwaith eto, bod y canolfannau cymunedol ar agor eto, a dyma sut olwg fydd arny'n nhw. Annog pobl i ddod yn ôl allan a dechrau defnyddio'r canolfannau a'r lleoliadau, a'r cyfleusterau eto. (Arweinydd Strategol, Blaenau Gwent)

Crynodeb o'r pwyntiau allweddol

- **Roedd y rhwystrau allweddol i gynnal camau gweithredu dan arweiniad y gymuned** a chyfranogiad gwirfoddolwyr anffurfiol ar ôl y pandemig yn **cynnwys-newidiadau i amgylchiadau unigol** megis llai o amser, problemau iechyd, neu deimlo nad oeddent yn cael eu gwerthfawrogi.
- Byddai **presenoldeb cyffredinol cydlynnydd cenedlaethol ar ddechrau'r pandemig** wedi cael ei groesawu, ynghyd â chael seilwaith i'r gymuned bwysu arno.
- Roedd heriau eraill a brofwyd yn ymwneud â'r cyfnod recriwtio cynnar ar ddechrau'r pandemig, a'r canfyddiad o safbwynt y gwirfoddolwyr bod arafwch o ran harneisio momentwm a brwdfrydedd y gwirfoddolwyr - a arweiniodd at golli diddordeb, neu at ddechrau gweithgareddau mwy anffurfiol yn lleol yn lle hynny.
- Nododd sefydliadau **her o ran yr angen a'r galw**, yn deillio o ddiffyg capasiti a seilwaith ar ddechrau'r pandemig i brosesu, lleoli neu ddatblygu rolau newydd ar gyfer cynifer o wirfoddolwyr.
- Teimlai rhai gwirfoddolwyr fod rhwystrau ffurfiol i fynediad, gan arwain at ormod o lenwi ffurflenni a phrosesau, a oedd yn cyfyngu ar ba mor gyflym y gallai gwirfoddolwyr newydd gymryd rhan.
- Mynegodd rhai grwpiau cydgymorth COVID-19 ac arweinwyr strategol hefyd bryderon ynghylch creu gorddibyniaeth ar grwpiau cymunedol, yn enwedig lle mae gofynion y rôl wedi mynd y tu hwnt i allu a chapasiti gwirfoddolwyr, a ble mae angen ystyriaeth i sicrhau nad yw hyn yn disodli rôl gwasanaethau craidd.
- Mae angen cymorth ar y cam ailagor, wrth i ni symud tuag at adferiad, ar gyfer grwpiau cymunedol a oedd yn bodoli cyn y pandemig i gynorthwyo gydag ailaddasu i'r cyd-destun newydd.

3.5 Defnyddio data anstrwythuredig i ddarparu mewnwelediadau byw

Er mwyn deall anghenion lleol a'r cymorth a ddarperir yn fyw wrth iddyn nhw godi, roeddem am ymchwilio i'r potensial o ddefnyddio data newydd (fel data cyfryngau cymdeithasol) i ategu gwybodaeth leol gyda mewnwelediadau byw i ddeall yn well sut y mae cymunedau'n ymdopi â'r pandemig.

Fe wnaethom ymchwilio i'r posibilrwydd o ddefnyddio data anstrwythuredig o'r wefan cyfryngau cymdeithasol Twitter i ddeall hwyliau a llesiant y boblogaeth. Yn gyntaf, fe wnaethom brofi a oedd data Twitter yn adlewyrchu'r cyfraddau allgáu digidol a fesurwyd ar draws Awdurdodau Lleol (gweler Adran 3.5.1.). Yna, aethom ymlaen i brofi effeithiolrwydd rhagweld hwyliau a llesiant rhwng Awdurdodau Lleol ar un adeg benodol (gweler Adran 3.5.2), ac ar draws yr holl Awdurdodau Lleol dros amser (gweler Adran 3.5.3).

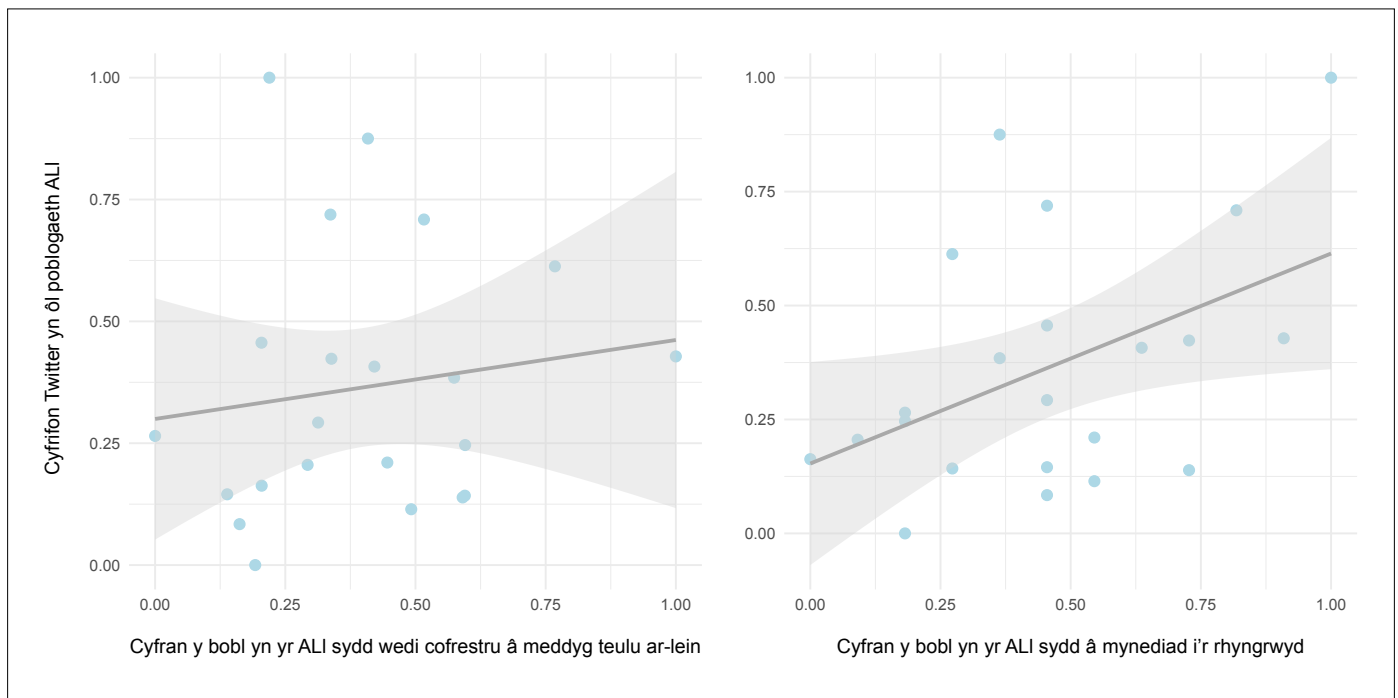
3.5.1 Twitter ac Allgáu Digidol

Er mwyn mesur allgáu digidol, fe wnaethom ystyried y cyfrannau o gleifion meddygon teulu ym mhob Awdurdod Lleol a oedd wedi'u cofrestru â gwasanaethau meddygon teulu digidol (2020), a chyfran y bobl ym mhob Awdurdod Lleol a ddywedodd bod ganddynt fynediad rheolaidd i'r rhyngrwyd (2018). Gan gymryd nifer y cyfrifon Twitter unigryw o bob Awdurdod Lleol fel cyfran o'r boblogaeth, a'r cyfraddau allgáu digidol priodol, i gyd wedi'u safoni i'r ystod 0 i 1, fe wnaethom gyfrifo Cyfernod Cydberthyniad Pearson.

Y cydberthyniad rhwng nifer y cyfrifon fesul ardal a phobl sydd wedi'u cofrestru gyda gwasanaethau digidol eu meddyg teulu yw $r = 0.139$ ($p = 0.537$). Y cydberthyniad rhwng nifer y cyfrifon fesul ardal a phobl gyda'r gallu i ddefnyddio'r rhyngrwyd yw $r = 0.453$ ($p = 0.034$). Dangosir darlun o'r cydberthyniadau hyn yn Ffigur 3. Nid oes cydberthyniad rhwng y gyfran o bobl yn yr Awdurdod Lleol sydd wedi cofrestru â gwasanaethau digidol

meddygon teulu a chyfran y boblogaeth sy'n trydar. Fodd bynnag, wrth ystyried cyfran y boblogaeth sydd â mynediad i'r rhyngwrwd gwelwn fod cydberthyniad rhwng y rhain, a bod y cydberthyniad hwn yn gwrthod y rhagdybiaeth nwl nad oes perthynas rhwng y newidynnau hyn.

Ffigur 3: Dau ddiagram gwasgariad sy'n dangos y cydberthyniad rhwng nifer y cyfrifon Twitter a ganfuwyd fesul poblogaeth ym mhob Awdurdod Lleol, ac yn y drefn honno, cyfran cleifion meddygon teulu yn yr Awdurdod Lleol sydd wedi'u cofrestru ar gyfer gwasanaethau meddyg teulu ar-lein (ar y chwith) a chyfran y bobl yn yr Awdurdod Lleol sy'n dweud eu bod yn defnyddio'r rhyngwrwd yn rheolaidd (ar y dde). Mae'r dotiau glas yn dynodi Awdurdodau Lleol unigol, gyda llinell atchweliad llwyd tywyll, ac mae'r arlliwio llwyd yn dynodi'r cyfeiriornad safonol.



3.5.2 Llesiant a Twitter ar draws daearyddiaethau

Er mwyn profi a yw data Twitter yn rhagfynegydd lefelau llesiant ar draws daearyddiaethau yng Nghymru, fe wnaethom gydberthyn y tri mesur teimlad a ddeilliodd o Twitter (cadarnhaol, negyddol, cyfansawdd) â llesiant a thrallod cyffredinol a fesurwyd gan Arolwg Llesiant Cymru.

Canfuwyd mai'r canlyniad mwyaf llwyddiannus oedd bod cydberthyniad rhwng y mesur cyfansawdd o deimlad ar Twitter (hynny yw, y sgôr sengl i grynhoi teimlad) a'r mesur o lesiant cyffredinol ($r = 0.56$, $p = 0.007$). Gwelsom hefyd bod y mesur o drallod yn cydberthyn gyda theimlad negyddol ar Twitter ($r = 0.47$, $p = 0.029$) a'r mesur cyfansawdd o deimlad ar Twitter ($r = -0.52$, $p = 0.014$). Nid oedd cydberthyniad rhwng teimlad cadarnhaol ar Twitter a llesiant ($r = 0.03$, $p = 0.906$).

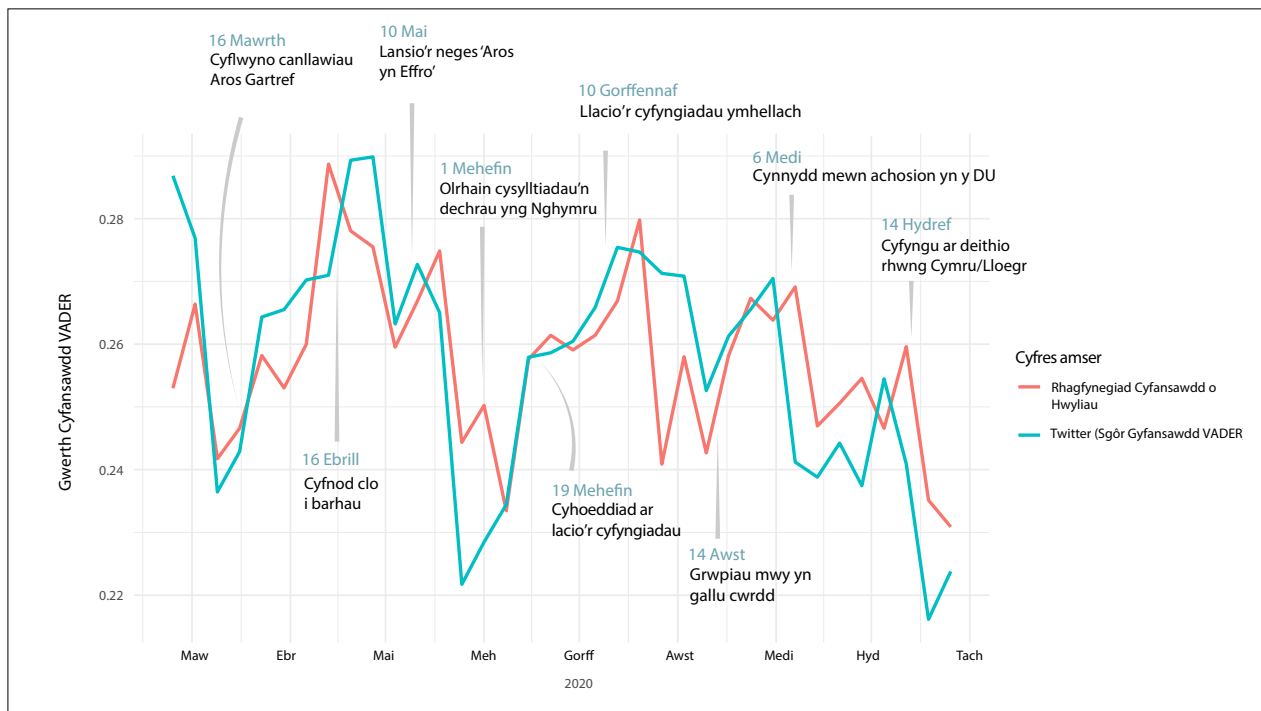
O ystyried hyn gallwn ddod i'r casgliad y gall y data ar yr iaith a ddefnyddiwyd ar Twitter fod yn arwydd o lesiant a thrallod y boblogaeth ar un adeg benodol ar draws ardaloedd daearyddol. Ar y sail hon penderfynwyd mai teimlad cyfansawdd oedd y nodwedd fwyaf defnyddiol o ddata ar yr iaith a ddefnyddiwyd ar Twitter i'w brofi gyda dadansoddiad cyfres amser. Mae'r mesur cyfansawdd o deimlad hefyd yn fuddiol gan ei bod yn haws crynhoi un mesur na dau fesur gwahanol, a'i fod yn symlach i'w ddehongli.

3.5.3 Hwyliau a Twitter dros amser

Er mwyn cymharu Twitter a hwyliau dros amser fe wnaethom ddefnyddio'r 12 emosiwn sy'n cael eu cynnwys yn yr arolwg "Britain's Mood Measured Weekly". Fe wnaethom gydgasglu teimladau Twitter fel cymedr wythnosol, ac yna gynhyrchu cyfuniad llinol o'r 12 gwerth hwyliau i un gwerth cyfansawdd drwy atchwelu'r gwerthoedd yn erbyn y sgôr teimlad. Rhoddodd hyn un gwerth hwyliau i ni y gellid ei gymharu â dadansoddiad o deimlad VADER fel cyfres amser, a all ddweud wrthym os gall sgôr gyfansawdd VADER ar gyfer teimlad ar Twitter weithredu fel procsi ar gyfer hwyliau. Mae Ffigur 4 yn dangos dwy gyfres amser ganlyniadol o deimladau ar Twitter a'r sgôr gyfansawdd sy'n deillio o hynny ar gyfer hwyliau, wedi'u mapio yn erbyn digwyddiadau allweddol yn ystod y pandemig COVID-19 drwy gydol 2020.

Mae cydberthyniad rhwng y ddwy gyfres amser hyn, gyda $r = 0.695$ ($p < 0.0001$). Fe wnaethom hefyd ddefnyddio dadansoddiad Achosiaeth Granger i gael gwell dealltwriaeth o ba gyfresi amser sydd fwyaf defnyddiol wrth ragweld y llall (yn yr achos hwn nid ydym yn ceisio awgrymu bod cysylltiad achosol rhwng y newidynnau hyn mewn gwirionedd). Gellir profi hyn gyda chyfnodau oedi o wahanol hyd, sy'n golygu ei bod yn bosibl profi a all un newidyn ragweld un arall nifer o wythnosau ymlaen llaw. Canfuwyd bod teimlad Twitter yn Granger-achosi'r sgôr cyfansawdd hwyliau, a bod y canlyniad hwn wedi para gydag oedi o un, dwy neu dair wythnos. I'r gwrthwyneb, nid oedd y sgôr gyfansawdd ar gyfer hwyliau yn Granger-achosi teimlad Twitter gydag unrhyw gyfnod o oedi. Mae hyn yn awgrymu bod Twitter yn darparu arwyddion o hwyliau hyd at dair wythnos cyn i'r boblogaeth adrodd ar yr hwyliau hyn.

Ffigur 4: Teimladau ar Twitter (wedi'u mesur gan ddefnyddio cyfansoddyn VADER) ym mhoblogaeth Cymru a'r hwyliau cyfansawdd sy'n deillio o "Britain's Mood Measured Weekly" a gasglwyd gan YouGov ar gyfer poblogaeth Cymru a fapiwyd yn wythnosol o fis Mawrth i fis Hydref 2020. Mae'r graff wedi'i anodi â dyddiadau arwyddocaol o'r pandemig COVID-19 yng Nghymru.



3.5.4 Gwelliannau i Fap Ymateb Cymunedol COVID-19

Mae Map Ymateb Cymunedol COVID-19 wedi'i ddiweddararu gyda data cylchol o adroddiadau Brechu Iechyd Cyhoeddus Cymru a chan ddefnyddio sgôr teimlad cyfansawdd VADER. Mae'r rhain yn caniatáu i ddefnyddiwr y map (sydd ar gael yma: <https://covidresponsemap.wales/map.html>) weld sut y mae teimladau a fynegir ar Twitter yn amrywio ar draws Awdurdodau Lleol Cymru, a hefyd sut y mae cyfraddau brechu presennol yn amrywio yn ôl poblogaeth.

4.0 Trafodaeth a chasgliad

Nod yr astudiaeth hon oedd deall rôl camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn ystod y pandemig COVID-19, y ffactorau galluogi, i ba raddau y gall camau gweithredu dan arweiniad y gymuned fynd i'r afael â phenderfynyddion sylfaenol anghydraddoldebau iechyd, a sut y gall camau gweithredu dan arweiniad y gymuned cael eu cynnal a'u hintegreiddio i'r system iechyd, y trydydd sector, a chymorth cymdeithasol.

O ystyried yr amser a'r adnoddau a oedd ar gael yn ystod y pandemig COVID-19, nid oedd yn bosibl cynnal arolwg cynrychioliadol o'r boblogaeth o gamau gweithredu dan arweiniad y gymuned yng Nghymru. Felly, lansiwyd arolwg ar-lein gennym ar wirfoddoli a chafwyd cyfanswm o 2075 o ymatebion o bob rhan o Gymru. Drwy ddwyn ynghyd ganfyddiadau'r arolwg trawstoriadol hwn, ynghyd â chyfweliadau ansoddol manwl mewn dwy ran o Gymru, rydym yn darparu trosolwg o'r ymateb dan arweiniad y gymuned yng Nghymru yn ystod y pandemig COVID-19. Yma rydym yn ystyried y themâu allweddol o'n hastudiaeth, o fewn cyd-destun y dystiolaeth ehangach, er mwyn nodi'r goblygiadau allweddol ar gyfer camau gweithredu cynaliadwy ac integredig dan arweiniad y gymuned yng Nghymru yn y dyfodol.

Camau gweithredu dan arweiniad y gymuned a'r pandemig

Yn ystod y pandemig, cynyddodd camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn sylweddol ledled Cymru mewn ymateb i ganlyniadau iechyd a chymdeithasol y feirws (19). Ysgogwyd cymunedau i gefnogi ei gilydd mewn ymateb i angen canfyddedig a gwirioneddol yn y gymuned ac awydd cryf i helpu, neu deimlad angerddol bod 'angen gwneud rhywbeth'; yn ogystal â phryder am y rhai sy'n agored i niwed yn y gymuned. Ymatebodd pobl i'r argyfwng trwy i wirfoddoli ddod yn rhan annatod (anffurfiol) o'r ymateb ehangach, mwy ffurfiol (system). Gweithredodd cymunedau lleol gan hunandrefnu ar sail diben cyffredin i ddiwallu anghenion ymarferol, a ehangodd yn fuan i gynnwys anghenion emosiynol (43), drwy:

- Grwpiau **anffurfiol** (lleol iawn neu gymunedol) e.e. cymorth cydfuddiannol COVID-19; ymateb ar lawr gwlad; neu fel **ymateb unigol** e.e. helpu cymdogion, cardiau cyswllt drwy'r drws
- **Ymateb mwy ffurfiol**, fel 'gwirfoddolwyr traddodiadol' (presennol) neu drwy 'alwad i weithredu' a helpu mewn canolfannau brechu (newydd).

Gwelsom mai adnabod rhywun yn bersonol yr oedd angen cymorth arnynt, gweld galwad am wirfoddolwyr ar y cyfryngau cymdeithasol, ymuno â Gwefan Gwirfoddoli Cymru a bod yn rhan o grŵp cymunedol lleol a oedd eisoes yn bodoli - oedd y pedair ffordd fwyaf cyffredin i wirfoddolwyr ddechrau cymryd rhan mewn gwaith gwirfoddol.

Nodweddion gwirfoddolwyr

Roedd dros 90% o'r ymatebwyr i'r arolwg yn unigolion a wirfoddolodd mewn rhyw fodd neu'i gilydd yn ystod y pandemig. Dangosodd ein hastudiaeth fod mwyafrif yr ymatebwyr a wirfoddolodd yn fenywod, wedi'u haddysgu i lefel gradd neu uwch o leiaf, rhwng 45-65 oed ac yn wyn yn bennaf. O gymharu â phroffil gwirfoddolwyr ar y lefelau cyn y pandemig, dangosodd data o Arolwg Cenedlaethol Cymru fod 26% o'r

rhai a ymatebodd i'r arolwg yn 2019-2020 yn gwirfoddoli ar y pryd (44), a'u bod yn bennaf rhwng 65-74 oed gyda chymhwyster lefel gradd neu gymhwyster addysg uwch o leiaf. Efallai fod y gwahaniaeth hwn yn adlewyrchu'r boblogaeth wahanol a ymatebodd i'r arolwg, ond gall hefyd adlewyrchu newid ym mhroffil oedran 'traddodiadol' gwirfoddolwyr, gyda mwy o unigolion iau yn camu ymlaen oherwydd bod llai o bwysau ar eu hamser, ac mae hyn hefyd yn cael ei ategu gan y cyfweiliadau ansoddol.

Dangosodd canlyniadau'r arolwg hefyd fod yr ymatebwyr hynny a gymerodd ran mewn gwirfoddoli yn ystod y pandemig yn tueddu i fod â lefelau cymedrol i uchel o gadernid, iechyd cyffredinol da i dda iawn, a lefel llesiant cyfartalog i uchel. Er bod gwirfoddolwyr mewn ardaloedd â mwy o amddifadedd yn nodi bod eu hiechyd cyffredinol yn waeth, ni welwyd unrhyw wahaniaeth o ran cadernid na llesiant ymysg gwirfoddolwyr ar draws cwintellau amddifadedd gwahanol. Yn yr un modd, rydym wedi gweld o'r wybodaeth ansoddol nad oedd iechyd gwaeth o reidrwydd yn rhwystr i fynd ati i chwilio am ffyrdd o gefnogi eraill yn ystod yr ymateb i'r pandemig, ac mewn rhai achosion, roedd y ffin rhwng bod yn gynorthwydd neu'n dderbynnwydd cymorth yn fwy niwlog.

Ymysg y **prif ysgogiadau** i wirfoddolwyr gymryd rhan mewn gweithgareddau yn ystod y pandemig roedd **teimlo eu bod yn gallu helpu** (oedran, iechyd) ac **amser**. Ymysg yr **ysgogiadau ehangach** roedd **ffocws cymunedol cryf** (e.e. ymwybyddiaeth gynyddol o anghenion lleol a rhoi rhywbeth yn ôl i'r gymuned), **meddu ar sgiliau** neu **adnoddau trosglwyddadwy** (e.e. car), ochr yn ochr â **gwerthoedd anhunanol** (e.e. awydd i helpu) a **diwallu anghenion personol** (e.e. cyswllt cymdeithasol).

Gwirfoddolwyr newydd

Roedd tua **thraean** yr ymatebwyr a wirfoddolodd yn ystod y pandemig yn **newydd i wirfoddoli**. Roedd y gwirfoddolwyr newydd hyn yn fwy tebygol o fod yn fenywaidd ac yn llai tebygol o fod yn y grŵp oedran 65+, yn fwy tebygol o fod o **oedran gweithio** (45-65 oed) ac mewn cyflogaeth **amser llawn neu ran-amser**, ac yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gwirfoddoli anffurfiol. Dangosodd ein canfyddiadau fod y cyfuniad o newidiadau mewn ffactorau galluogi ar lefel unigolion (e.e. newid i weithio gartref, mwy o amser, gorfod aros yn lleol) ochr yn ochr ag ymyriadau ymddygiadol a chymdeithasol a gyflwynwyd, y canfyddiad o argyfwng byd-eang a'r ymdeimlad o frys, oll wedi cyfrannu at greu cyd-destun unigryw a chyfleoedd a alluogodd i fwy o unigolion wirfoddoli a chymryd rhan yn yr ymateb i'r pandemig. Roedd llawer yn gallu cynnig a chymhwyso eu sgiliau presennol yn lleol i helpu i gefnogi'r ymateb.

Gwirfoddolwyr presennol yn ymestyn eu cyrhaeddiad

Dangosodd ein canfyddiadau fod cyfran fawr (tri chwarter) o'r ymatebwyr hynny a wirfoddolodd yn ystod y pandemig wedi gwirfoddoli'n flaenorol ac yn tueddu i barhau i gymryd rhan mewn gweithgareddau a oedd yn bodoli eisoes drwy gydol y pandemig (lle roedd hynny'n bosibl). Canfu ein hastudiaeth hefyd fod llawer o wirfoddolwyr presennol wedi cymryd rhan mewn gweithgareddau ychwanegol newydd a'u bod yn fwy tebygol o ymestyn eu cyrhaeddiad yn ystod y pandemig, drwy wirfoddoli ar draws lleoliadau cymysg (ffurfiol ac anffurfiol). Mae hyn yn unol â chanfyddiadau Arolwg Cenedlaethol Cymru 2020-21 (44) gyda 62% o'r rhai a wirfoddolodd yn ystod y pandemig (ym mis Mehefin 2020) wedi dweud yn arolwg y flwyddyn flaenorol eu bod eisoes yn gwirfoddoli i sefydliadau neu glybiau cyn y pandemig.

Y rhai a gamodd yn ôl neu nad oeddent erioed wedi gwirfoddoli o'r blaen

Bu'n rhaid i gyfran o'r ymatebwyr a oedd yn gwirfoddoli cyn y pandemig gamu'n ôl oherwydd gofynion gwarchod neu bryderon ynghylch y risgiau o ddal y feirws. Roedd canfyddiadau o'r cyfweiliadau'n awgrymu bod hyn i'w weld yn bennaf ymhlith y rhai a oedd wedi ymddeol neu yn y grŵp oedran 65+. Er nad yw'n rhan o'r astudiaeth hon, mae gwerth i waith ymchwil yn y dyfodol archwilio pa gyfran o'r gwirfoddolwyr a oedd yn bodoli eisoes sydd wedi dychwelyd i wirfoddoli wrth i gyfyngiadau gael eu llacio a chyfraddau brechu'r boblogaeth gynyddu.

Roedd ein harolwg hefyd yn cynnwys cyfran fach o ymatebwyr (llai na 10%) **na wnaethant wirfoddoli yn ystod y pandemig**. Roedd gan y rhain broffil demograffig tebyg i wirfoddolwyr, ac eithrio'r mwyafrif o fewn y grŵp oedran 55-64 neu 65+. Galluogodd hyn i ni hefyd gael dealltwriaeth o resymau'r rhai a ddewisodd beidio â chymryd rhan. Nid yw dros hanner y rhain erioed wedi gwirfoddoli, a dim ond ychydig yn llai na'u chwarter a oedd wedi gwirfoddoli cyn y pandemig mewn lleoliad ffurfiol. **Y prif resymau pam na chymerodd gwirfoddolwyr ran** mewn gwirfoddoli **yn ystod y pandemig**, oedd yn rhannol oherwydd **cyfyngiadau'n ymwneud ag amgylchiadau unigol** (dim amser oherwydd gwaith, ymrwymadau gofalu eraill), ochr yn ochr â **phryderon yn ymwneud â risgiau** megis rhoi eu hunain neu eu teulu mewn perygl o ddal COVID-19, **gorfod hunanynysu/gwarchod eu hunain** oherwydd COVID-19 neu oherwydd **problemau iechyd eraill**.

Y lleoliad gwirfoddoli ffurfiol ac anffurfiol a hylifedd

O blith y gwirfoddolwyr a ymatebodd i'r arolwg, roedd traean yn gwirfoddoli mewn lleoliadau ffurfiol, traean yn gwirfoddoli'n anffurfiol, a thraean yn cymryd rhan mewn gweithgareddau a oedd yn cynnwys gwirfoddoli ffurfiol ac anffurfiol ill dau. Er bod llenyddiaeth flaenorol yn nodi bod gwirfoddolwyr ffurfiol ac anffurfiol yn grwpiau gwahanol (43), canfuwyd **nad oedd y gweithgaredd gwirfoddoli bob amser yn gyfyngedig i un math o leoliad**, a bod llawer o **hylifedd a symudiad rhwng y gweithgareddau** yr oedd y gwirfoddolwyr a gymerodd ran yn yr arolwg yn ymwneud â nhw drwy gydol y pandemig ac o'u cymharu â'u gweithgareddau cyn y pandemig; gyda **llawer yn gwirfoddoli ar draws lleoliadau cymysg (ffurfiol ac anffurfiol)**. Fe wnaethom hefyd sylwi bod y **ffiniau rhwng y rhai sy'n helpu a'r rhai sy'n derbyn cymorth yn aml yn aneglur**, yn ystod y pandemig. Nodwyd rhai gwahaniaethau ar draws grwpiau oedran, gyda'r **boblogaeth o oedran gweithio (35-54 oed) yn fwy tebygol o ddewis gwirfoddoli anffurfiol** (gwirfoddoli yn eu cymdogaeth neu gymuned leol), tra bod **grwpiau oedran 55 a hŷn yn fwy tebygol o ffafrio gwirfoddoli ffurfiol**. Roedd benywod yn fwy tebygol o ddewis gwirfoddoli anffurfiol a dynion yn fwy tebygol o ddewis gwirfoddoli ffurfiol. Roedd y rhai a oedd yn ymwneud â **gwirfoddoli anffurfiol yn llai tebygol o fod yn economaidd anweithgar**. Ni welwyd unrhyw wahaniaeth rhwng lleoliad gwirfoddoli a gwledigrwydd; roedd dros hanner y gwirfoddolwyr a arolygwyd yn byw mewn lleoliad trefol.

Rôl camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn y pandemig ac wrth leihau anghydraddoldebau iechyd

Roedd gwaith partneriaeth, rhwng awdurdodau lleol, y trydydd sector, iechyd a grwpiau cymunedol lleol yn **hanfodol i ymestyn cyrhaeddiad a chapasiti** i gefnogi'r rhai sy'n agored i niwed yn y gymuned, a chodi ymwybyddiaeth o'r asedau sydd ar gael. Chwaraeodd grwpiau cymunedol lleol a gwirfoddolwyr ar lawr gwlad rôl hollbwysig o ran cyrraedd y rhai mewn angen, **manteisio ar wybodaeth a rhwydweithiau lleol; gweithredu o safle o ymddiriedaeth**, gyda'r **gallu i weithredu'n gyflym**, aros yn **ystwyth ac addasu'n hyblyg i flaenoriaethau sy'n newid**. Mae'r ymateb a ysgogir gan y gymuned wedi **cyfrannu at leihau effaith y pandemig a gwaethygu anghydraddoldebau presennol** ymhellach drwy: i) **ehangu cyrhaeddiad a chapasiti**; ii) **bod yn ymatebol a darparu cymorth yn lleol**; a iii) drwy **gryfhau cydlyniant cymunedol** (gweler Adran 3.3.3).

Gwahaniaethau mewn camau gweithredu dan arweiniad y gymuned ar draws cymunedau

Nid oes un dull sy'n addas i bawb ar gyfer cydlynio cymorth dan arweiniad y gymuned. Dangosodd canfyddiadau'r astudiaeth hon amrywiadau ar draws ardaloedd a chymunedau, wedi'u hysgogi'n bennaf gan lefelau'r seilwaith presennol, perthnasoedd ac asedau ffisegol, cymdeithasol a dynol presennol (gweler Adran 3.3.2). Gall maint lle, proffil economaidd a demograffeg/nodweddion y boblogaeth ar gyfer yr ardal benodol fod yn arwydd o effeithiau iechyd a chymdeithasol tebygol y pandemig, a adlewyrchir yn nodweddiadol mewn lefelau o anghenion presennol, datblygol a dwys ar gyfer yr ardal. Roedd yn ymddangos bod y gwahaniaethau mewn ymwneud â gwirfoddoli ar draws cymunedau hefyd yn cael eu hadlewyrchu yn yr heriau strwythurol unigol ac ar lefel ardal mewn ardaloedd o amddifadedd (gweler Adran 3.2.4). Waeth beth fo'r lleoliad trefol neu wledig,

roedd pob cymuned yn canolbwyntio ar nifer o themâu allweddol i ddarparu cymorth gan gynnwys ffocws ar ddarpariaeth leol iawn, gan fanteisio ar gysylltedd a sgiliau pobl, a chysylltiadau sefydledig neu newydd â sefydliadau angori cymunedol/gwirfoddoli (gweler Adran 3.2.2).

Anghenion sy'n dod i'r amlwg, ffactorau sy'n gwneud pobl yn agored i niwed a chymorth

Dangosodd ein canfyddiadau bwysigrwydd camau gweithredu dan arweiniad y gymuned o ran nodi'n gynnar unrhyw anghenion sy'n dod i'r amlwg, ochr yn ochr â'r rhai sy'n debygol o gael eu gwaethygu gan y pandemig ac unrhyw fesurau rheoli a gyflwynwyd (gweler Adran 3.3.1). Ystyriwyd bod y ddealltwriaeth leol hon o anghenion sy'n dod i'r amlwg a'r gallu i gysylltu â'r rhai mwyaf agored i niwed yn gryfder allweddol yn yr ymateb dan arweiniad y gymuned (gweler Adran 3.3.1). Roedd grwpiau cymunedol a gwirfoddolwyr hefyd yn cydnabod gwerth offer digidol i gysylltu a rhannu gwybodaeth, ond hefyd effaith allgáu digidol fel rhwystr i fanteisio ar y cymorth sydd ar gael neu fod yn ymwybodol ohono. Er enghraifft, ymhlith y rhai ag anabledd cofrestredig, y rhai â phroblemau iechyd meddwl neu gorfforol presennol neu anghenion mwy cymhleth eraill, aelwydydd incwm isel neu'r rhai sydd eisoes dan straen ariannol, y rhai sy'n profi newid annisgwyl mewn cyflogaeth sy'n eu gadael mewn sefyllfa fregus a dyled. Ochr yn ochr â deall anghenion, pwysleisiodd arweinwyr strategol bwysigrwydd cynnal ymarferion mapio lleol ar draws holl haenau'r system i nodi sefydliadau cymorth ffurfiol ac anffurfiol a grwpiau cymunedol gweithredol, eu ffocws a'u cwmmpas daearyddol, ochr yn ochr â nodi unrhyw fylchau neu ddyblygu yn y ddarpariaeth (gweler Adran 3.3.1). Er bod llawer o'r arferion a fabwysiadwyd wedi'u cynllunio i ddiwallu'r anghenion yn yr ymateb uniongyrchol i'r argyfwng, mae ystyriaethau o ran mynd i'r afael ag unrhyw effeithiau hirdymor y pandemig yn hanfodol wrth i ni symud tuag at adferiad.

Adnabod anghenion drwy ddefnyddio data (anstrwythuredig) i ddarparu darlun mewn amser real

Fel rhan o'r astudiaeth hon, fe wnaethom hefyd brofi potensial defnyddio ffynonellau data anstrwythuredig (e.e. Data Twitter) i nodi darluniau amser real o lefelau anghenion a chymorth mewn cymunedau sy'n ymdopi â'r pandemig COVID-19. Dangosodd ein canlyniadau fod teimlad cyfansawdd sy'n deillio o ddata testunol Twitter yn fesur unigol buddiol a all helpu i ddarparu 'arwydd' o lesiant neu drallod poblogaeth ar un adeg benodol, ar draws ardaloedd daearyddol. Pan gymharwyd data Twitter ag arolwg *Britain's Mood Measured Weekly* (36), darparodd Twitter arwyddion o hwyliau hyd at dair wythnos cyn i'r boblogaeth adrodd ar hyn. Dengys ein canfyddiadau y gall data anstrwythuredig (fel Twitter) fod yn arf defnyddiol i ddarparu darlun amser real i ddeall beth sy'n digwydd yn y cymunedau sy'n ymateb i'r pandemig a helpu i nodi anghenion yn gynnar.

Rhwystrau strwythurol ac unigol i wirfoddoli

Drwy archwilio'r rhwystrau a'r heriau allweddol a brofwyd, cafwyd cipolwg ar rai o'r gwersi i'w dysgu ac arferion posibl i'w mabwysiadu er mwyn cynnal ymgysylltiad grwpiau cymunedol neu wirfoddolwyr anffurfiol yn y dyfodol (gweler Adran 3.4). Roedd y pandemig yn gatalydd ar gyfer gweithio mewn partneriaeth a chwalu seilios mewn rhai ardaloedd, yn dibynnu'n bennaf ar ba mor effeithiol oedd y partneriaethau cyn y pandemig a chyda heriau ychwanegol yn gysylltiedig â chreu partneriaethau rhwng cyrff cyhoeddus a grwpiau cymunedol a oedd yn cynnwys gwirfoddolwyr, a chyda heriau ymarferol yn ymwneud â rheoli gwirfoddolwyr (19). Roedd diffyg cyfatebiaeth ar ddechrau'r pandemig rhwng nifer y gwirfoddolwyr a oedd yn cynnig eu hunain a'r rolau a oedd ar gael, yn ogystal â chydlynw a rheoli gwirfoddolwyr a materion fel diogelu (19). Canfu ein hastudiaeth hefyd fod hon yn her allweddol a nodwyd gan wirfoddolwyr (a oedd yn teimlo bod hyn wedi arwain at golli momentwm) ac arweinwyr strategol (a oedd yn ei gweld fel materion yn ymwneud â chapasiti, seilwaith a phroses) (gweler Adran 3.4.3).

Ymysg yr heriau ychwanegol a nodwyd gan y gwirfoddolwyr (gweler Adran 3.4.3), roedd: canfyddiad o ddiffyg seilwaith i'r cymorth ar ddechrau'r pandemig, arafwch a rhwystrau cychwynnol i wirfoddolwyr, cyfyngiadau i rôl gwirfoddolwyr a phryderon ynghylch gorddibyniaeth ar grwpiau cyd-gymorth cymunedol. Wrth i ni ddechrau adfer o'r pandemig, lleisiodd grwpiau cymunedol yr angen am sgysiaau parhaus â gwasanaethau cyhoeddus a'r

trydydd sector ynghylch rhagwelediad a chynllunio; cymorth gyda gwneud penderfyniadau ynghylch parhad, pwrpas a hirhoedledd, a sicrhau parhad yn y cymorth ar gyfer anghenion cymunedol parhaus. Wrth adfer, bydd rhai grwpiau'n dirwyn i ben ac yn rhoi'r gorau i'w gweithgareddau a bydd eraill yn awyddus i ffurfioli a sefydlu eu hunain fel grwpiau mwy ffurfiol, gyda mynediad priodol at gyllid a chymorth (e.e. diogelu) a sicrhau bod grwpiau sy'n cael eu heffeithio'n anghymesur gan y pandemig (e.e. grwpiau BAME) yn cael eu hystyried yn ofalus (19).

Pwysigrwydd ffactorau galluogi sy'n cyfrannu at gynnal gweithgaredd gwirfoddoli

Mae camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn gwneud cyfraniad pwysig at iechyd y boblogaeth, ac ochr yn ochr â chyfalaf cymdeithasol maent yn asedau allweddol ar gyfer cryfhau cadernid a lleihau anghydraddoldebau iechyd a chymdeithasol mewn cymunedau wrth iddynt adfer o'r pandemig. Drwy'r ymchwil hwn, rydym yn dysgu o enghreifftiau o'r hyn a weithiodd yn dda i gefnogi cymunedau yn ystod y pandemig, a sut y gellir ail-greu a pharhau â'r amodau hyn, gan y gall gwirfoddoli chwarae rhan annatod yn yr adferiad ar ôl y pandemig (19) (gweler Adrannau 3.4.1 a 3.4.2).

Gan ddefnyddio **canfyddiadau allweddol yr adroddiad hwn, egwyddorion arweiniol ar gyfer cyfranogiad parhaus gwirfoddolwyr anffurfiol** (a nodir yn Adrannau 3.4.1-3.4.3); ochr yn ochr â **galluogwyr ar lefel strwythurol a lefel system ar gyfer cyfranogiad parhaus** (gweler Adran 3.4.2) - fe wnaethom awgrymu fframwaith newydd ar gyfer ymgysylltu'n barhaus â chamau gweithredu dan arweiniad y gymuned ar draws camau'r ymateb i'r pandemig a thu hwnt (gweler Adran 4.4).

Yn ogystal, pan wnaethom ystyried y ffordd orau o integreiddio'r camau gweithredu hyn dan arweiniad y gymuned wrth i ni symud tuag at adferiad, ac yn y cyfnod ar ôl y pandemig i sicrhau nad oes neb yn cael ei adael ar ôl, daeth tair thema allweddol i'r amlwg. Roedd ymatebion y cyfranogwyr yn canolbwyntio'n bennaf ar y cysyniadau o fecanweithiau allweddol a all helpu i gefnogi a galluogi'r integreiddio hwn, a oedd yn cynnwys:

- i. Pwysigrwydd lle
- ii. Ystyried system ehangach
- iii. Ffactorau sy'n ysgogi ac yn sbarduno tegwch iechyd

4.1 Pwysigrwydd lle

i. Pwysigrwydd Lle

- Mae angen i gymorth fod yn **seiliedig ar le ac wedi'i ysgogi'n lleol** – nid 'un dull sy'n addas i bawb' (gweler Adran 3.3.2).
- Dylid defnyddio asedau ac adnoddau lleol sydd wedi'u hymwreiddio yn y gymuned.
- Wedi'i lywio gan ac yn seiliedig ar **wybodaeth leol, perthnasoedd, rhwydweithiau ac ymddiriedaeth**.
- Adeiladu ar **weithio mewn partneriaeth** ac **egwyddorion cydgynhyrchu** i gynyddu cyrhaeddiad a chapasiti.
- Mae angen cydlynu camau gweithredu lleol ar ryw lefel, ond nid o'r brig i lawr. Yn hytrach mae angen swyddogaeth alluogi h.y **nid gwneud 'i' ond gwneud 'gyda'**.
- Rôl allweddol **sefydliadau angori**; adnoddau ffisegol, cyfalaf dynol a chymdeithasol.

Roedd y cysyniad o le yn thema ganolog drwy gydol y cyfweiliadau (gweler Adran 3.3.2). Mae hyn yn arbennig o bwysig mewn perthynas â deall **ei rôl wrth benderfynu** ar lefelau anghenion ac adnoddau, ochr yn ochr ag unrhyw asedau cymdeithasol, dynol a ffisegol presennol y gall y gymuned eu defnyddio i ymateb i'r pandemig.

Fel y gwelsom o'r ffactorau sy'n ymwneud â gwahaniaethau mewn ymateb ar draws cymunedau, ysgogwyd y gwahaniaethau hyn yn bennaf gan ddaearyddiaeth, maint lle, demograffeg poblogaeth, proffil economaidd, perthnasod a seilwaith. Roedd **lle** felly yn **ffactor pwysig** wrth benderfynu sut y mae cymorth yn cael ei gydlyn, ac rydym wedi gweld hyn yn arwain at amrywiadau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol (gweler Adran 3.3.2). Fodd bynnag, waeth beth fo'r lleoliad, tynnodd yr holl grwpiau cymunedol sylw at werth darpariaeth leol, gan ddefnyddio rhwydweithiau a chysylltiadau cymdeithasol lleol, yn seiliedig ar wybodaeth leol a phobl leol (gweler Adran 3.3.2). Roedd gan gymunedau yr oedd ganddynt seilwaith yn ei le eisoes (e.e. sefydliad angori allweddol gweithredol), partneriaethau gwaith sefydledig gydag awdurdodau lleol neu gyrff cyhoeddus a thrydydd sector eraill, y fantais o adeiladu ar y sylfeini hyn, ac roeddent yn gallu gweithredu'n gyflymach ac yn fwy effeithlon (gweler Adran 3.2).

Gall dulliau cymorth sy'n canolbwyntio ar gymorth dan arweiniad y gymuned sy'n seiliedig ar le chwarae rhan bwysig o ran helpu i fynd i'r afael ag unrhyw anghenion sy'n dod i'r amlwg yn lleol ac anghydraddoldebau cymdeithasol ac anghydraddoldebau ieuchyd sy'n gwaethgu, drwy eu galluogi i ehangu capasiti a chyrhaeddiad, drwy'r gallu i hunandrefnu'n gyflym a symud ac ysgogi ymateb, drwy weithio mewn partneriaeth â'r cyhoedd a chyrrff y trydydd sector i gydlyn a chyfrannu at gamau atal cynnar, drwy gryfhau cydlyniant cymunedol ac ymdeimlad o berthyn. Adlewyrchwyd ymdeimlad cryf o le hefyd yn ffiniau'r cymorth a ddarparwyd, gyda grwpiau cymunedol gwledig yn cydlyn cymorth yn bennaf o fewn ffiniau eu pentrefi neu drefi, ac mewn ardaloedd mwy trefol roedd hyn yn canolbwyntio'n amlwg ar unedau daearyddol llai, ar lefel leol iawn (e.e. lefel stryd) (gweler Adran 3.2).

Mae camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn ystod y pandemig wedi tynnu sylw at **bwysigrwydd atebion lleol i faterion lleol**, a'r angen i **sicrhau bod grymuso cymunedau yn bwrw gwreiddiau** ledled Cymru a sicrhau bod pobl leol yn ymgysylltu ac yn cael eu cynnwys yn y broses o ddod o hyd i'r atebion cywir i faterion sy'n wynebu eu cymunedau (17,19). Ymhellach, mae gwirfoddolwyr yn bwysig o ran cefnogi adferiad cynaliadwy o'r pandemig wrth i broblemau newydd godi o bosibl (e.e. ieuchyd meddwl; dirwasgiad) drwy eu gwaith sydd â'i wreiddiau yn y gymuned, a thrwy ddefnyddio gwybodaeth leol, ymddiriedaeth gymunedol, ac asedau cymunedol – sy'n arbennig o bwysig yn yr ardaloedd y mae anghydraddoldebau ieuchyd ac anghydraddoldebau cymdeithasol yn effeithio arnynt (17,19). Mae hyn hefyd yn troi i fuddion cymunedol ehangach, wrth i ymddiriedaeth ddatblygu ac wrth i gydlyniant gryfhau. Fel yr adroddwyd yn ein canfyddiadau, soniodd y cyfranogwyr am fwy o ymdeimlad o berthyn ac ymdeimlad o gydgyfnewid rhwng derbynyddion, gwirfoddolwyr a'r gymuned.

Yn ganolog i gadernid cymunedol mae'r pwyslais cryf ar gryfhau cyfalaf cymdeithasol (cysylltiadau cymdeithasol), ochr yn ochr â dulliau gweithredu sy'n seiliedig ar asedau sy'n adeiladu ar adnoddau a seilwaith presennol y cymunedau (45,46) a datblygu capasiti ar y cyd i ymateb i newid (47) (gweler Adranau 3.2.2 a 3.2.3). Yn yr un modd, mae ymchwil yn awgrymu bod y rhyngweithio rhwng gwirfoddolwyr a'r rhai y maent yn eu helpu, wedi'i gefnogi gan rwydweithiau a seilweithiau ehangach sy'n bresennol mewn cymunedau, yn gwella llesiant unigol a chymunedol ac yn helpu i ddatblygu cymunedau cydlynol (46) sy'n sail i Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (48). Mae dulliau sy'n seiliedig ar asedau yn aml yn mabwysiadu ffordd o weithio sy'n seiliedig ar bartneriaeth, gan feithrin ymddiriedaeth rhwng aelodau'r gymuned a staff proffesiynol (49,50); gan ganolbwyntio ar gryfhau cyfalaf cymunedol gyda phwyslais cryf ar adeiladu cyfalaf cymdeithasol (4) (gweler Adran 3.2.3). Yn nodweddiadol, caiff dulliau cyffredinol sy'n seiliedig ar asedau o ymdrin â chadernid cymunedol eu darparu mewn partneriaethau rhwng pobl leol a sefydliadau allweddol, yn seiliedig ar egwyddorion cyfraniad cyfartal, cydgynhyrchu, a chydgyllunio er mwyn integreiddio, cysylltu ac alinio arbenigedd, gwybodaeth ac adnoddau lleol (4). Dylai cadernid cymunedol fod wedi'i wreiddio mewn dull sy'n seiliedig ar le, gan gydnabod a deall gwybodaeth ac adnoddau lleol presennol; ac ni ddylai ddadrymuso cadernid naturiol na gwaethgu anghydraddoldebau cymdeithasol (4).

Mae astudiaethau blaenorol wedi awgrymu bod ardaloedd â llai o amddifadedd economaidd-gymdeithasol a lefelau uwch o lesiant yn tueddu i fod â dwysedd uwch o grwpiau gwirfoddol; a bod cymunedau mwy cefnog yn tueddu i drefnu eu hunain, ond bod cymunedau â mwy o amddifadedd (ac y mae angen mwy o gymorth arnynt) hefyd yn tueddu i fod â diffyg mynediad at adnoddau (51). Canfuwyd fod y cymunedau gwledig mwy

cefnog, i ryw raddau, yn fwy tebygol o fod yn hunangynhaliol neu'n hunanddibynnol wrth ddarparu cymorth yn ystod y pandemig. Dangosodd ein hastudiaeth y **gall y cymunedau hynny â mwy o amddifadedd ddarparu ymateb cryf dan arweiniad y gymuned, oherwydd yn aml mae ganddynt lawer o gyfalaf cymdeithasol, cymunedau mwy clos a chysylltiadau cymdeithasol cryf, sy'n cael eu dangos drwy'r ffocws ar le a chymorth lleol iawn. Fodd bynnag, efallai y bydd angen mwy o fewnbwn gan sefydliadau allanol i gael gafael ar adnoddau.** Mae ymchwil hefyd yn awgrymu bod cymunedau gwledig yn tueddu i fod ag unigolion sy'n fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgaredd gwirfoddoli ffurfiol a gwirfoddoli ar lefel y gymdogaeth (51). Yn ein hymchwil, ni welsom wahaniaethau mor amlwg o ran rhaniad gwledig/trefol. Roedd y ffocws ar gymorth lleol iawn neu wirfoddoli ar lefel y gymdogaeth yn amlwg ar draws y ddwy ardal.

4.2 Y system gymhleth ehangach

ii. Y system gymhleth ehangach

- Mae creu amgylcheddau sy'n cefnogi camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn gofyn am alluogi a hyrwyddo gweithio mewn ffyrdd sy'n **gydweithredol** eu natur – rhwng cymunedau, y sector cyhoeddus ar bob lefel, a'r trydydd sector, a deall a hyrwyddo'r sbardunau i wirfoddoli.
- Cydgynhyrchu atebion lleol ar y cyd â chymunedau **ymgysylltiedig** sydd **wedi'u grymuso**.
- Darparu cyfleoedd i gymunedau **gymryd rhan a dylanwadu ar benderfyniadau allweddol a newid polisi ac ymarfer**.
- Mae **rhwydweithiau cymdeithasol a pherthnasoedd** yn allweddol – perthnasoedd a rhwydweithiau presennol ond hefyd creu rhai newydd lle mae bylchau; adeiladu ar y model partneriaeth gymunedol, galluogi a chefnogi arweinyddiaeth gymunedol; a darparu cymorth o ran cydlyn, cyngor ynghylch y lleoliad gorau iddynt o ystyried y seilwaith presennol, rhwydweithiau ehangach a mynediad at adnoddau.

Yn ystod y pandemig, gwelwyd cynnydd mewn gwirfoddoli ac ymddygiad rhag-gymdeithasol ymysg **gwirfoddolwyr presennol** a barhaodd neu a ehangodd y camau yr oeddent yn eu cymryd i helpu eraill ac addasu i ffyrdd newydd o weithio'n gyflym o fewn ymyriadau ymddygiadol a chymdeithasol COVID-19 (e.e. gweithio ar-lein; cyrraedd y rhai sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol), yn ogystal â **gwirfoddolwyr newydd** a oedd yn dod i'r amlwg (gweler Adranau 3.1.4. a 3.0). Roedd y cymorth hwn yn **adeiladu ar weithgareddau a ddarparwyd cyn y pandemig** dros gyfnod hwy o amser gan raglenni cymunedol a sefydliadau gwirfoddol, ac roedd hefyd yn **dod i'r amlwg fel cymorth newydd** a oedd yn aml yn dod i'r wyneb yn ddigymell drwy fod yn gymdigion cymwynasgar a thrwy gysylltiadau cymunedol (17).

Roedd y gwirfoddoli hwn yn ymatebol i angen yn y gymuned ac roedd yn hanfodol i gefnogi cymunedau lleol, gan ddarparu gwasanaethau a chymorth ymarferol yn ystod y pandemig (e.e. darparu hanfodion fel bwyd a meddyginiaeth ar bresgripsiwn), a ehangodd yn fuan iawn i gefnogi ieuchyd emosiynol drwy weithgareddau cyfeillio (43,46,51). Bu hyn yn fodd o helpu i leihau unigrwydd a gwella llesiant o fewn cymunedau drwy gysylltiadau cymdeithasol ystyrlon, ar gyfer y rhai sy'n cefnogi eu cymunedau yn ogystal â'r unigolion sy'n cael eu cefnogi (18,46). Dangosodd ein canfyddiadau hefyd fod llawer o **wirfoddolwyr yn dymuno parhau i gymryd rhan ar ôl y pandemig**, gan iddynt **nodi manteision ehangach cymryd rhan** (e.e. y teimlad o wneud gwahaniaeth, cael effaith gadarnhaol ar ieuchyd pobl eraill, mwy o ymwybyddiaeth o anghenion y gymuned, gweler Adran 3.4.1). O ran y gwirfoddolwyr a nododd eu bod yn **annhebygol o barhau i wirfoddoli**, rhestrwyd y rhesymau fel **newidiadau mewn amgylchiadau unigol** megis llai o amser, problemau ieuchyd neu resymau'n ymwneud â'u profiad o wirfoddoli megis teimlo nad oedd eu hymdrechion yn cael eu gwerthfawrogi bob amser (e.e. anhawster i reoli disgwyliadau a gofynion derbynyddion, rhwystredigaeth ynghylch diffyg cyfleoedd i gymryd rhan) (gweler Adran 3.4.3).

Er mwyn creu amgylchedd sy'n cefnogi camau gweithredu dan arweiniad y gymuned ac i geisio atal lleihad mewn gwirfoddoli a'r cysylltiadau cymdeithasol a fu mor llwyddiannus yn ystod y pandemig wrth i bobl ddychwelyd i "normalrwydd" ac wrth i forâl a brwdfrydedd bylu, mae angen cymorth gan y sector cyhoeddus a sectorau eraill. (4,46,51). Byddai hyn yn golygu gweithio mewn ffyrdd **cydweithiol, gan gyd-gynhyrchu atebion lleol ar y cyd â chymunedau lleol** sy'n ymgysylltiedig ac **sydd â chyfleoedd i gymryd rhan** (e.e. gwirfoddoli) a **dylanwadu ar benderfyniadau allweddol a newid polisi ac ymarfer** (4,17) (gweler Adranau 3.4.1 a 3.4.2). Mae ein canfyddiadau'n dangos y **gall sefydliadau gyflawni hyn** drwy **barhau i fuddsoddi amser ac ymdrech mewn cynnal y perthnasoedd** a sefydlwyd yn ystod y pandemig ac **adeiladu ymhellach ar y model partneriaeth gymunedol** (gan anrhydeddu partneriaeth gyfartal a rôl lle), **harneisio'r arbenigedd y gall sefydliadau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector ei gynnig** er mwyn cefnogi grwpiau cymunedol i gyflawni eu nodau neu nodi rhai newydd (e.e. hyfforddi, cyllido, llywodraethu, diogelu), **cynnig llwybrau sy'n cefnogi'r hyblygrwydd o amgylch y strwythurau a'r prosesau anffurfiol** y mae camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn tueddu i'w ffafrio; ochr yn ochr â **galluogi a chefnogi arweinyddiaeth gymunedol**; a **darparu cymorth yn ymwneud â chydlyn, cyngor** ynghylch y lleoliad gorau iddynt o ystyried y seilwaith presennol, rhwydweithiau ehangach a mynediad at adnoddau (e.e. atgyfeiriadau sy'n achosion cymhleth).

Ymhellach, bu'r pandemig yn gatalydd ar gyfer newid. **Mae'r galluogwyr allweddol o ran cynnal a harneisio camau gweithredu dan arweiniad y gymuned** yn gofyn am ganolbwyntio ar **alluogi mwy o hyblygrwydd ynghylch cyfleoedd gwirfoddoli a chreu llai o rwystrau i fynediad** a all fod **yn fwy cydnaws â ffyrdd o fyw y boblogaeth o oedran gweithio neu'r boblogaeth wedi ymddeol**, gan gynnig mwy o **hyblygrwydd o ran lefelau ymrwymiad** ac **amllder** gwirfoddoli (e.e. gwirfoddoli anaml, tameidiog), tra'n galluogi'r grwpiau cymunedol i gynnal **ymdeimlad o ymreolaeth a pherchnogaeth** (gweler Adran 3.4.1). Sicrhau, lle mae cymunedau yn camu ymlaen bod yna **llwybrau i'w cefnogi'n briodol**, a bod **arweinyddiaeth gymunedol yn cael ei feithrin a'i ddatblygu** ymhellach (gweler Adran 3.4.1).

Mae angen bwrw ati i leihau gweithio mewn 'seilos' rhwng asiantaethau a'r gymuned ehangach, nid yn unig drwy adeiladu ar berthnasoedd a rhwydweithiau presennol ond drwy greu rhai newydd lle mae bylchau, er mwyn galluogi a hyrwyddo cydweithio (18,43), gan ddefnyddio gwybodaeth leol, a newid polisi ac ymarfer (17). Yn ogystal â hynny, mae angen **sicrhau bod camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn gynaliadwy**, drwy er enghraifft, **sicrhau bod buddsoddiad a chyllid sydd ar gael i grwpiau anffurfiol a chymunedol, egwyddorion dylunio gwasanaeth; a chydweithio** rhwng cymunedau, y sector cyhoeddus ar bob lefel, a'r trydydd sector (17,18). Mae'r gallu i **'drosglwyddo pŵer' i gymunedau yn ystyrlon** (51) – mewn geiriau eraill **grymuso cymunedau** a gwneud pethau **'gyda nhw'** yn hytrach nag 'iddyn nhw', hefyd yn bwysig (gweler Adran 3.3.2).

Mewn ardaloedd mwy homogenaidd, mae statws economaidd-gymdeithasol yn cael ei ddisodli gan statws diwylliannol (52). Mae rhwydweithiau a chysylltiadau cymdeithasol, gwybodaeth leol, ac ymddiriedaeth gymdeithasol yn ddimensiynau allweddol sy'n gysylltiedig â threfnu cymunedau a gwirfoddoli (51). Mae deall y sbardunau ar gyfer gwirfoddoli yn bwysig, megis oherwydd bod y rhai sy'n gwirfoddoli wedi cael cymorth yn y gorffennol neu wedi mynd i'r arfer o wirfoddoli drwy brofiad bywyd (52), neu bod ganddynt rwydwaith cymdeithasol mawr neu drwy fynd i'r Eglwys (23). Mae ymchwil wedi canfod bod gwirfoddolwyr yn gwerthfawrogi cysylltiad cymdeithasol a'r manteision ehangach sy'n deillio o hynny, fel ymdeimlad o bwrpas a chyflawniad a pherthyn, gan arwain at deimladau o lesiant (46,53). Mae canfyddiadau ein hastudiaeth hefyd yn cefnogi hynny. Er yr awgrymwyd bod cynnydd yn nifer y gwirfoddolwyr newydd wedi'i ysgogi gan y cynllun ffyrlo (46), yn ein hastudiaeth canfuwyd mai dim ond nifer bach o bobl ar ffyrlo a oedd ymhlith y rhai a gymerodd ran yn yr arolwg, ond cyfeiriwyd atynt yn anecdotaidd yn y cyfweiliadau wrth ddisgrifio nodweddion y gwirfoddolwyr newydd.

Yn ystod y pandemig, bu'n rhaid i wirfoddolwyr addasu eu gwasanaethau a'u ffyrdd o drefnu eu hunain er mwyn dod yn fwy digidol, gyda llawer o offer digidol yn cael eu defnyddio at wahanol ddibenion - o WhatsApp fel platfform trefnu, i Zoom/Skype yn cael ei ddefnyddio ar gyfer galwadau grŵp, a Facebook ar gyfer ailgreu gweithgareddau wyneb yn wyneb (51). Roedd technoleg yn caniatáu hyblygrwydd i rai gwasanaethau gael eu darparu'n ddigidol ac i alluogi gweithio mewn partneriaeth, ond roedd angen ystyried allgáu digidol ac ystyried mynediad at ddyfeisiau digidol ac roedd angen cymorth i'w defnyddio (46).

Yn ein hastudiaeth canfuwyd patrymau defnydd tebyg (gweler Adran 3.2.5). Roedd symud i lwyfannau digidol yn ganolog i alluogi parhad yn y ddarpariaeth a chydlyn ymateb yn ystod y pandemig, ond hefyd i alluogi ehangu cyfleoedd gwirfoddoli a mwy o gynwysoldeb (e.e. hyfforddiant, recriwtio, hygyrchedd). Fodd bynnag, creodd hyn heriau o ran mynediad cyfyngedig at gymorth wyneb yn wyneb, gan waethygu rhagor o anghydraddoldebau presennol, ochr yn ochr ag anhawster cael mynediad at wybodaeth allweddol a chymorth ymhlith y rhai sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol. Roedd y rhan fwyaf o grwpiau cymunedol yn ymwybodol iawn o hyn, gan amlygu pwysigrwydd sicrhau bod llwybrau lluosog yn cael eu defnyddio i rannu gwybodaeth allweddol, a sicrhau bod cymorth yn cyrraedd y rhai sydd â'r angen mwyaf. Daw hyn yn ôl at amlygu rôl dulliau mwy traddodiadol o rannu gwybodaeth, megis llinellau ffôn pwrpasol, newyddlenni, neu wybodaeth wedi'i hargraffu drwy rannu taflenni o ddrws i ddrws.

4.3 Ffactorau sy'n ysgogi ac yn sbarduno tegwch iechyd

iii. Ymgorffori ysgogiadau a sbardunau cydraddoldeb a chadernid iechyd er mwyn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd cynyddol

- Mae'n ymwneud â **dull system gyfan**, sy'n golygu:
- Gwell **cydlyniant o ran polisi** – Sicrhau ein bod yn deall y ffactorau sy'n sail i gadernid ond hefyd sicrhau bod gennym ni bolisiau *galluogol* i greu'r amgylchedd sy'n cefnogi hynny.
- **Cyfranogiad cymdeithasol** - deall rôl cyfranogiad cymdeithasol i sicrhau nad oes neb yn cael ei adael ar ôl.
- Gwell dealltwriaeth o ffactorau, cymhellion a chyd-destun ehangach camau gweithredu dan arweiniad y gymuned sy'n cyfrannu at adeiladu cymunedau cadarn a'r effaith ar liniaru neu leihau anghydraddoldebau; gan gynnwys **grymuso**.
- Mae camau gweithredu parhaus dan arweiniad y gymuned ac integreiddio â systemau iechyd a gofal cymdeithasol presennol yn hanfodol i adeiladu cymunedau cadarn.

Mae camau gweithredu dan arweiniad y gymuned mewn ymateb i'r pandemig wedi dangos y gall cymunedau lleol ddefnyddio'r adnoddau sydd ar gael yn gyflym a gallant chwarae rhan hanfodol wrth ddarparu cymorth i'r rhai sydd fwyaf agored i niwed, neu sydd â mynediad cyfyngedig at gymorth. Mae gwella ein dealltwriaeth o baratoi cymunedau'n well i ymateb yn weithredol ac addasu'n gadarnhaol i adfyd, gan gynnwys argyfyngau iechyd fel y pandemig presennol, yn bwysig i iechyd y boblogaeth yng Nghymru ac yn rhyngwladol ac i greu cymunedau cadarn.

Mae angen **dull system gyfan** er mwyn creu cymunedau cysylltiedig a grymus sy'n gydlynol ac yn gadarn (4) ac i alluogi camau gweithredu cynaliadwy dan arweiniad y gymuned. Fodd bynnag, mae hefyd yn bwysig ystyried ffactorau sy'n gwneud pobl yn agored i niwed ac sy'n creu annhegwch er mwyn sicrhau nad oes neb yn cael ei adael ar ôl wrth i ni adfer o'r pandemig. Mae lefelau cyfranogiad cymdeithasol a grymuso, ochr yn ochr â chydlyniant polisi yn sbardunau pwysig o ran tegwch ym maes iechyd a gwyddys eu bod yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant unigolion a chymunedau (54). Mae **cyfranogiad cymdeithasol**, megis cymryd rhan mewn camau gweithredu dan arweiniad y gymuned, yn grymuso unigolion a chymunedau pan fyddant yn cymryd rhan ac yn gallu diffinio'r amodau sy'n llywio eu bywydau a'u hiechyd (20). Mae darparu adnoddau cymunedol a chreu cyfleoedd ar gyfer cyfranogiad a mwy o gydlyniant cymunedol yn allweddol i gyfranogiad cymdeithasol. Mae **cydlyniant polisi** o fewn ac ar draws unigolion, sefydliadau a lefelau llywodraethu, yn galluogi mwy o gyfranogiad cymdeithasol a grymuso, a chreu amodau ar gyfer iechyd a llesiant (20,54). Yn sail i gyfranogiad cymdeithasol a chydlyniant polisi mae **grymuso unigolion a chymunedau lleol**, dod â phobl ynghyd a darparu ymdeimlad o dynged a rheolaeth gyfunol (20), gan eu galluogi i gymryd rhan a chymryd rheolaeth.

4.4 Fframwaith ar gyfer camau gweithredu a mesur llwyddiant

Drwy'r ymchwili helaeth a wnaed yn y rhaglen hon, fe wnaethom nodi gwersi a ddysgwyd ac egwyddorion arweiniol ar gyfer cyfranogiad parhaus gan wirfoddolwyr anffurfiol, yn ogystal â galluogwyr strwythurol allweddol ar gyfer cynnal a harneisio ymgysylltiad dan arweiniad y gymuned. Mae canfyddiadau allweddol yr adroddiad hwn wedi'u crynhoi mewn argymhellion terfynol ar gyfer camau gweithredu a'u dwyn ynghyd mewn fframwaith integredig o egwyddorion arweiniol ar gyfer galluogi a chynnal gwirfoddoli a chamau gweithredu anffurfiol dan arweiniad y gymuned ar draws pob sector. Mae'r camau gweithredu hyn yn cael eu hystyried ar draws y camau ymateb i'r pandemig (h.y. parodrwydd, yn ystod pandemig, ar ôl adferiad a thu hwnt). Amlinellir y fframwaith isod.

Fframwaith ar gyfer galluogi a chynnal cyfranogiad dan arweiniad y gymuned drwy gydol yr ymateb i'r pandemig a thu hwnt, i'r cyfnod ôl-bandemig

Cyfnodau'r camau gweithredu yn ystod yr ymateb i'r pandemig	Cyfle i alluogi a chynnal cyfranogiad dan arweiniad y gymuned	Rôl yn yr ymateb	
		Arweinwyr Strategol (polisi/cyrff cyhoeddus/trydydd sector)	Grwpiau Cymorth Cydfuddiannol Cymunedol
Parodrwydd			
1. Grymuso / galluogi gwirfoddoli			
	Cydgynhyrchu fframwaith gweithredu i alluogi gweithio'n gyflym, yn ymatebol ac yn effeithiol ar draws y sector cyhoeddus, camau gweithredu dan arweiniad y gymuned a'r trydydd sector gan fynd i'r afael ag anghenion lleol (gweler Adran 3.4.3)	✓	
	Nodi'r sefydliadau sydd yn y sefyllfa orau i ymgysylltu/grymuso/symbylu gwirfoddolwyr yn gyflym i ymateb, a seilwaith cefnogol i gyfateb capasiti gwirfoddoli â'r galw (gweler Adran 3.4.3)	✓	
	Datblygu offeryn "arfer gorau" i gefnogi datblygiad a chynaliadwyedd camau gweithredu dan arweiniad y gymuned (adran 3.4.1) yn cwmpasu llywodraethu, diogelu, hyfforddiant, gwiriadau'r Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd, mynediad at gyllid, cysylltiadau defnyddiol (e.e. awdurdod lleol a chynghorau gwirfoddol sirol, timau cymunedol a phartneriaeth)		

2. Ymarfer mapio - asesu anghenion (agored i niwed) ac asedau (traws-sectoraidd a chwmpas)	Nodi poblogaethau hysbys sydd mewn perygl a grwpiau sy'n debygol o fod angen cymorth mewn ymateb i fesurau rheoli'r pandemig - defnyddio data/cronfeydd data presennol a nodi grwpiau lleol eraill sy'n agored i niwed (gweler Adran 3.3.1)	✓	✓
	Mynd ati i gynnal ymarfer mapio lleol ar draws y system (y sector cyhoeddus a'r trydydd sector, lefel gymunedol) i ddeall y cymorth a ddarperir ar draws ardaloedd, cwmpas daearyddol, a nodi unrhyw fylchau neu ddyblygu yn y ddarpariaeth (gweler Adran 3.3.1).	✓	
	Cydgynhyrchu adnoddau, canllawiau, cymorth a sianeli gwybodaeth i sicrhau cynwysoldeb (e.e. gan gynnwys grwpiau ag anabledd cofrestredig (e.e. nam ar y golwg, anawsterau clywed)) (gweler Adran 3.3.1)	✓	
	Sicrhau bod adnoddau, canllawiau, cymorth a sianeli gwybodaeth yn hygyrch i'r rhai a all fod wedi'u hallgáu'n ddigidol (gweler Adran 3.2.5) (e.e. Darparu gwybodaeth a llwybrau at gymorth mewn fformatau lluosog ((e.e. llinellau ffôn penodol, ar-lein, taflenni, cylchlythyrau) (gweler Adran 3.2.5))	✓	✓
	Sicrhau bod grwpiau newydd agored i niwed yn gallu cael cymorth (e.e. y rhai sy'n profi newid sydyn mewn cyflogaeth, ar ffyrlo, gostyngiadau mewn incwm) (gweler Adran 3.3.1)	✓	
3. Rhwydweithiau a phartneriaethau (ffyrdd o weithio, harneisio asedau, nodi heriau)	Adeiladu ar berthnasoedd presennol i greu llwybrau ar gyfer cymorth yn seiliedig ar le; ystyried system gymorth haenog leol i integreiddio <i>a. gwirfoddolwyr anffurfiol b. gwirfoddolwyr ffurfiol c. gwasanaethau cymorth</i> (gweler Adran 3.4.2)	✓	
	Darparu canllaw arfer gorau neu 'lawlyfr sut i' ar gyfer camau gweithredu dan arweiniad y gymuned mewn argyfwng, gan gynnwys dolenni i adnoddau allweddol a gwersi a ddysgwyd er mwyn sicrhau'r effeithlonrwydd gorau (gweler Adran 3.4.3)		
	Darparu cymorth i grwpiau cymunedol a gwirfoddolwyr i helpu i reoli achosion cymhleth a chysylltu â gwasanaethau arbenigol, ble mae hyn y tu hwnt i'w gallu (gweler Adran 3.4.2)	✓	
4. Chwalu rhwystrau i harneisio dinasyddiaeth weithredol dan arweiniad y gymuned (gwirfoddoli)	Lleihau rhwystrau i wirfoddoli, gan leihau'r ffurflenni y mae'n rhaid eu llenwi a'r prosesau (lle y bo'n bosibl) er mwyn cyflymu a gwella pethau (gweler Adrannau 3.4.1 a 3.4.4)	✓	
	Creu cyfleoedd sy'n galluogi'r rhai sy'n ffafrio gwirfoddoli anffurfiol i wneud gwaith gwirfoddol anstrwythuredig, anfyndych a thameidiog (gweler Adran 3.4.1)	✓	✓
	Cynnig cymorth i gael mynediad at gyllid i sicrhau bod cymorth parhaus dan arweiniad y gymuned yn cael ei ddarparu (gweler Adrannau 3.4.1 a 3.4.2)	✓	

YN YSTOD: Drwy gydol y pandemig

5. Ymateb integredig a dull yn seiliedig ar le	Ystyried mabwysiadu dull yn seiliedig ar le ar gyfer darparu cymorth integredig (y sector cyhoeddus a'r trydydd sector, y gymuned) (gweler Adrannau 3.2.3 a 3.4.2)	✓	
6. Adnabod cyfyngiadau a ffiniau rolau camau gweithredu dan arweiniad y gymuned	Cydnabod cyfyngiadau a ffiniau rolau gwirfoddol (anffurfiol a ffurfiol) (gweler Adrannau 3.4.1 a 3.4.3)	✓	✓
	Osgoi gorddibyniaeth ar grwpiau cymorth cymunedol cydfuddiannol lle y dylai cymorth gael ei ddarparu gan wasanaethau craidd (gweler Adrannau 3.4.1 a 3.4.3)	✓	
7. Swyddogaeth alluogi: cymorth gyda llywodraethu, hyfforddiant, asesiadau risg, cyllid	Mae sefydliadau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector mewn sefyllfa dda i gynnig cymorth i grwpiau cymunedol gyda llywodraethu (hyfforddiant, asesiadau risg, diogelu, gwiriadau'r Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd, amddiffyn plant), mynediad at gyllid (gweler Adrannau 3.4.1 a 3.4.2)	✓	
AR ÔL: Adferiad a thu hwnt (paratoi ar gyfer y trychineb nesaf)			
8. Swyddogaeth alluogi: cefnogi camau gweithredu wedi'u grymuso dan arweiniad y gymuned i barhau/ar gyfnodau pontio	Adeiladu ymhellach ar berthnasodd a sefydlwyd i greu llwybrau ar gyfer cymorth yn seiliedig ar le; ystyried system gymorth haenog leol i integreiddio <i>a. gwirfoddolwyr anffurfiol b. gwirfoddolwyr ffurfiol c. gwasanaethau cymorth</i> (gweler Adran 3.4.2)	✓	✓
	Parhau i harneisio amser, egni ac awydd gwirfoddolwyr i helpu y tu hwnt i'r cyfnod adfer, drwy sgysiau parhaus gyda'r grwpiau cymunedol a thrwy greu cyfleoedd cefnogol i aelodau'r gymuned barhau i gymryd rhan (gweler Adran 3.4.2)	✓	
	Mae angen i unrhyw integreiddio neu ymdrechion i gynnal camau gweithredu dan arweiniad y gymuned neu wirfoddoli anffurfiol gynnal eu hymdeimlad o ymreolaeth, perchnogaeth ac osgoi ffurfioli'r anffurfiol (gweler Adran 3.4.2)	✓	✓
	Creu cyfleoedd sy'n fwy cydnaws â bywydau gwaith gwirfoddolwyr anffurfiol er mwyn galluogi cyfranogiad parhaus yn ystod y cyfnod adfer ac ar ôl yr adferiad (gweler Adran 3.4.1)	✓	
	Y sector cyhoeddus i gynnal sgwrs barhaus â grwpiau cymunedol am ragolygon a chynlluniau wrth i'r adferiad ddechrau, a pha wasanaethau sy'n ailagor o'u cwmpas i sicrhau cymorth ar gyfer unrhyw fylchau sy'n weddill yn y ddarpariaeth (gweler Adran 3.4.2)	✓	

	Cefnogi grwpiau cymunedol ar gyfnodau pontio allweddol gyda phenderfyniadau ynghylch parhad, pwrpas a hirhoedledd, y strwythur a ddymunir, wrth i gapasiti gwirfoddolwyr anffurfiol leihau wrth bontio i'r cyfnod adfer (gweler Adran 3.4.1)	✓	
	Nodi effaith hirdymor ac unrhyw anghenion parhaus am gymorth, wrth i ni ddechrau'r cyfnod pontio tuag at adferiad ac wrth i grwpiau cymunedol ddirwyn i ben neu gael eu diddymu (gweler Adran 3.4.3).	✓	✓
	Wrth i ni ddechrau adfer, mae angen i grwpiau cymunedol sydd â diddordeb mewn parhau i ddarparu cymorth nodi pwrpas newydd a mynediad at gyllid (e.e. ennill statws elusenol) (gweler Adran 3.4.1)	✓	
9. Buddsoddi mewn cymunedau: adnoddau/ asedau lleol (e.e. sefydliadau angori)	Buddsoddi mewn cymunedau i sicrhau parhad sefydliadau angori allweddol a hybiau cymunedol sy'n hwyluso camau gweithredu lleol (gweler Adran 3.4.2)	✓	
	Cynorthwyo grwpiau dan arweiniad y gymuned sy'n dymuno parhau, gyda mynediad at gyllid ar gyfer gweithgareddau parhaus a/neu weithgareddau newydd, wrth i'r adferiad ddechrau (gweler Adran 3.4.2)	✓	
	Ystyried yr angen am weledigaeth strategol tymor hwy ar gyfer gwirfoddoli a chamau gweithredu lleol dan arweiniad y gymuned yng Nghymru, gan gynnwys ystyriaethau cyllido (gweler Adranau 3.4.2 a 3.4.3)	✓	
	Cynorthwyo grwpiau cymunedol a oedd yn bodoli cyn y pandemig yn ystod y cam ailagor, gan gynorthwyo gydag ailaddasu i gyd-destun newydd o ran ailagor yn ddiogel, cynnal asesiadau risg, a nodi cyllid i barhau â'r ddarpariaeth (gweler Adran 3.4.3)	✓	
10. Cydnabod gwerth a chyfraniad drwy'r system gyfan (cryfhau rhwydweithiau cymdeithasol)	Cymryd camau i adnabod a chydabod y gwerth a'r cyfraniad y mae cymunedau wedi'u creu, yn lleol neu'n genedlaethol (gweler Adran 3.4.2).	✓	✓

Mesur llwyddiant

Byddai mesur llwyddiant drwy werthusiadau o fodelau newydd o weithredu dan arweiniad y gymuned sy'n deillio o'r pandemig yn helpu i ddangos effaith a datblygu sylfaen dystiolaeth gadarn, gynyddol ar gyfer 'yr hyn sy'n gweithio' o ran camau gweithredu dan arweiniad y gymuned. Dylai monitro a gwerthuso ddilyn fframwaith i archwilio a yw nodau'r prosiect cymunedol neu nodau gwasanaeth yn cael eu cyflawni, i ddangos effaith, ac i allu bwydo'r hyn a ddysgwyd yn ôl i'r gwaith sy'n cael ei wneud. Gallai hyn ateb y cwestiwn a yw'r prosiect neu'r gwasanaeth cymunedol yn gweithio a sut; a gyflawnwyd canlyniadau mesuradwy; a yw'n sicrhau gwerth am arian (os yw'n cael ei ariannu) neu a oes ganddo werth cymdeithasol mesuradwy; ac a yw'r prosiect neu'r gwasanaeth cymunedol wedi cael yr effaith a fwriadwyd, er enghraifft a yw'n cyrraedd ei boblogaeth darged neu a oes canlyniadau anfwriadol?

Gallai'r gwerthusiad hwn gasglu'r wybodaeth sydd ei hangen drwy gymysgedd o ddulliau meintiol ac ansoddol. Gallai'r dulliau amrywio o archwilio cadernid cymunedol sy'n gysylltiedig ag iechyd a fesurir fel newidiadau ar lefel y boblogaeth mewn dangosyddion gwydnwch neu lesiant (4,55), hyd at ymarferion mapio asedau gan ddefnyddio offer Asesu Cadernid Cymunedol (4); a chasglu data arolwg ac ansoddol (55). Bydd y dulliau a ddewisir yn dibynnu ar faint y prosiect neu'r gwasanaeth cymunedol (55).

4.5 Perthnasedd i iechyd y cyhoedd

Mae cryfhau cymunedau yn flaenoriaeth fyd-eang ac yn flaenoriaeth i'r DU, a adlewyrchir yn Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (48). Mae'r ddogfen **Marmot Review 10 Years On** - yn cydnabod bod lefelau o rymuso a rheolaeth gymunedol yn cyfrannu at anghydraddoldebau iechyd (56).

Ochr yn ochr â'r pandemig a'i gamau rheoli, cafwyd camau gweithredu dan arweiniad y gymuned gan wirfoddolwyr newydd (57-59) i gefnogi pobl a oedd yn agored i niwed. Mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg yn awgrymu bod y pandemig wedi cael mwy o effaith ar y rhai sydd eisoes yn profi anghydraddoldebau (9,60), gan ddatgelu anghydraddoldebau cymdeithasol, iechyd a strwythurol sylfaenol. Er bod graddiant cymdeithasol cydnabyddedig yn ymwneud â grymuso (20), mae llai yn hysbys am sut y mae anghydraddoldebau yn effeithio ar ymdeimlad cymunedau o reolaeth, y gallu i gymryd camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn ystod pandemig, a sut i gynnal hyn ar ôl pandemig.

Wrth wraidd y polisi Health 2020 mae'r egwyddor bod manteision economaidd a chymdeithasol ehangach yn gysylltiedig ag iechyd a lesiant da a lleihau anghydraddoldebau iechyd (24). Ymhellach mae cryfhau cymunedau yn flaenoriaeth fyd-eang, a adlewyrchir yn Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (10, 25). Gellir dadlau y byddai datblygu nodau Health 2020 a'r Nodau Datblygu Cynaliadwy wedi ein galluogi i fod yn fwy parod i wynebu'r pandemig, er enghraifft, drwy ddatblygu systemau iechyd cryfach, lleihau anghydraddoldebau iechyd drwy benderfynyddion cymdeithasol iechyd, amgylchedd iachach, a chymdeithasau mwy cadarn (4,24). Er gwaethaf y polisiau uchelgeisiol hyn, mae anghydraddoldebau o fewn gwledydd yn parhau (26). Gall argyfyngau fel y pandemig waethygu gwendidau mewn seilwaith a systemau, a gwaethygu'r gwahaniaethau presennol mewn cymdeithas; fodd bynnag, maent hefyd yn gatalyddion pwerus ar gyfer newid ac yn creu cyfleoedd i drawsnewid mewn adferiad, a gwella'r gallu i atal a gwrthsefyll heriau tebyg yn y dyfodol (27,28).

Yn ogystal, mae effeithiau argyfyngau fel y pandemig yn aml yn mynd y tu hwnt i ddim ond ymdopi â'r canlyniadau iechyd uniongyrchol a'r canlyniad economaidd-gymdeithasol anuniongyrchol, i gael effaith andwyol ar iechyd meddwl a lesiant ar draws y boblogaeth gyfan (28). Mae'r ofn, y pryder, yr ansicrwydd a'r straen hirfaith o amgylch y pandemig yn debygol o arwain at effaith iechyd meddwl a seicogymdeithasol (29), gyda data o'r DU yn edrych ar gynnydd cyffredinol mewn adroddiadau am bryder, a mwy o gynnydd ymysg grwpiau agored i niwed (30).

Mae *Marmot Review: 10 Years On* yn cydnabod bod lefelau o rymuso a rheolaeth gymunedol yn cyfrannu at anghydraddoldebau iechyd. Bydd yr allbynnau a ddisgrifir isod yn helpu i gefnogi'r camau gweithredu yng Nghynllun Adfer Llywodraeth Cymru, Arwain Cymru Allan o'r Pandemig Coronafeirws, a hefyd ddyheadau tymor hwy Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) a'r strategaethau Ffyniant i Bawb i gyflymu effaith gadarnhaol, lleihau anghydraddoldebau, a meithrin cadernid ymhlith pawb.

Mae'r ffocws ar gryfhau cadernid wrth i ni symud tuag at adferiad, er mwyn 'ailgodi'n gryfach', wedi dod yn ffactor flaenllaw yng nghyd-destun y pandemig hwn. Mae cryfhau cadernid wedi'i ymgorffori yn un o'r blaenoriaethau yn Health 2020, a chaiff ei weld fel rhywbeth sy'n chwarae rhan allweddol wrth gyflawni holl agenda Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig wrth fynd i'r afael â gwendidau a chreu cymdeithasau cynaliadwy, ochr yn ochr â'i arwyddocâd ar gyfer canlyniadau iechyd a llesiant y boblogaeth fel rhagamod ar gyfer datblygu cynaliadwy (61).

Yng nghyd-destun COVID-19, gwelir cadernid fel y cyfle i fynd i'r afael â'r gwendidau a ddatgelwyd, i gau'r bwlch anghydraddoldebau a chryfhau capasiti gwledydd, systemau, cymunedau ac unigolion i baratoi ac ymateb i argyfyngau yn y dyfodol, megis 'tonnau dilynol' y pandemig (62). Mae rhoi mwy o gapasiti i unigolion, cymunedau a systemau i ymdopi, ymateb ac addasu'n gadarnhaol i newid, yn flaenoriaeth i iechyd y boblogaeth (4).

Drwy fframio cadernid o fewn cyd-destun sbardunau strwythurol ar gyfer tegwch iechyd ceir potensial i alluogi llunwyr polisi gyda chyd-destunau economaidd a chymdeithasol-wleidyddol amrywiol i hyrwyddo camau gweithredu er mwyn cryfhau cadernid a chyflymu cynnydd tuag at iechyd a ffyniant i bawb. Mae hyn yn arbennig o berthnasol yng nghyd-destun y pandemig y DU a chyd-destun ehangach y cynnydd yn erbyn Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig, yn enwedig lleihau anghydraddoldebau incwm o fewn ac ymhlith gwledydd (63).

Datblygodd Prifysgol Bryste ac Iechyd Cyhoeddus Cymru Fap Ymateb arloesol i COVID-19, gan ddwyn ynghyd ffactorau sy'n gwneud pobl yn agored i niwed, anghenion a chymorth o ddata digidol (39). Fe wnaethom sylweddoli bod potensial i gryfhau'r adnodd hwn, er mwyn integreiddio cymorth cymunedol anffurfiol a ffurfiol yn well (39,54) a llywio penderfyniadau lleol. Yn ogystal, mae camau gweithredu parhaus dan arweiniad y gymuned ac integreiddio â systemau iechyd a gofal cymdeithasol presennol yn hanfodol i greu cymunedau cadarn (4). Gellir gwella ymateb i drychinebau ac adferiad drwy gryfhau rhwydweithiau a phartneriaethau cymdeithasol anffurfiol a ffurfiol; a thrwy ddeall gallu cymuned i drefnu a defnyddio adnoddau (4). Mae hyn yn amserol wrth i effaith uniongyrchol ac anuniongyrchol y pandemig ar iechyd, heriau cymdeithasol ac anghydraddoldebau ddod yn gliriach.

Mae ein dadansoddiad hefyd yn dangos gwerth a photensial ffynonellau data digidol ar gyfer iechyd y cyhoedd, ac yn benodol ar gyfer deall cymunedau, y pwysau sydd arnynt a sut y maent yn ymateb iddynt. Yn ôl y disgwyl, mae'r nifer sy'n defnyddio Twitter ledled Cymru yn adlewyrchu patrymau allgáu digidol. Er bod hyn yn cyfyngu ar y data, mae hefyd yn awgrymu ffordd newydd o archwilio allgáu digidol a'i ddilyniannau, a'r posibilrwydd o gywiro i ystyried rhagfarn canfyddiad mewn data digidol gan ddefnyddio gwybodaeth ar wahân ar allgáu digidol ar draws rhanbarthau. Rydym wedi dangos y gellir defnyddio ffynonellau data traddodiadol ar lefel awdurdod lleol megis *Arolwg Llesiant Cymru* i fireinio codio data o ffynonellau digidol fel Twitter, a bod cyfatebiaeth dda rhwng hwyliau'r cyhoedd sy'n cael eu codio â'r algorithmau a data arolygon wythnosol fel *Britain's Mood Measured Weekly* a gesglir dros yr un cyfnod. Yn wir, mae sawl mantais i greu mynegeion o hwyliau'r cyhoedd o'r cyfryngau cymdeithasol o gymharu â dulliau traddodiadol. Gan nad ydynt yn dibynnu ar gyfranogwyr yn cofio eu cyflwr mewnol yn y gorffennol, gellir cael darlun gan y cyfryngau cymdeithasol mewn amser real o ddigwyddiadau cyfredol, yn hytrach nag wrth edrych yn ôl ar rywbeth a ddigwyddodd yr wythnos diwethaf. Mae'r symiau mawr o ddata ymddygiadol sydd ar gael yn gyfleus hefyd yn llawer haws ac yn rhatach i'w casglu na'r samplau bach nodweddiadol a gesglir yn wythnosol gan astudiaethau hydredol o hwyliau'r boblogaeth, gan ganiatáu dadansoddiadau manylach o bosibl o sut y mae ymatebion i ddigwyddiadau yn amrywio ar lefel ranbarthol. Mae hyn, ynghyd â'r posibilrwydd o ganfod olion traed digidol llesiant cymunedol yn hytrach na dim ond hwyliau drwy gysylltu setiau data hydredol newydd, yn gyfeiriadau diddorol ar gyfer ymchwil yn y dyfodol.

4.6 Casgliad

Mae ein canfyddiadau'n hynod berthnasol i ymateb presennol y DU a'r ymateb rhyngwladol i'r pandemig a'r adferiad ohono, sy'n ymestyn y tu hwnt i'r pandemig hwn i gynlluniau sifil wrth gefn ar gyfer argyfyngau yn y dyfodol (gan gynnwys adfyd yn ymwneud ag iechyd, yr amgylchedd neu adfyd cymdeithasol); a chynaliadwyedd trawsnewidiadau tymor hwy ym maes iechyd a gofal cymdeithasol (64). Yng Nghymru, mae'r canfyddiadau'n uniongyrchol berthnasol i Drawsnewid Iechyd a Gofal Cymdeithasol (65), Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol, wrth iddynt weithredu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, a rhoi'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant ar waith (48,66). Mae'r ddau fframwaith cyfreithiol yn nodi rôl gryfach i'r sector gwirfoddol a chymunedau, gan annog gweithio mewn partneriaeth ar draws sectorau, a'i gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol hyrwyddo gwasanaethau gofal a chymorth, gan gynnwys sefydliadau lleol dan arweiniad defnyddwyr a sefydliadau'r trydydd sector. Gan fod Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig, a fframwaith Health 2020 Sefydliad Iechyd y Byd (67,68) yn darparu'r rheidrwydd i gefnogi a galluogi cymunedau i ymateb ac addasu'n gadarnhaol i adfyd, mae modd trosglwyddo ein canfyddiadau i bolisi ac ymarfer iechyd a gofal cymdeithasol ar draws y DU ac yn rhyngwladol.

1. Gorbalenya A, Baker SC, Baric RS, De Groot RJ, Drosten C, Gulyaeva AA, et al. The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nat Microbiol.* 2020;5:536–44.
2. Sefydliad Iechyd y Byd. *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020.* 2020. Ar gael o <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> [Fel ar 09.04.2022]
3. Y Sefydliad Iechyd. *COVID-19: Five dimensions of impact.* 2020. Ar gael o: https://www.health.org.uk/news-and-comment/blogs/covid-19-five-dimensions-of-impact?gclid=EAlaIqobChMI69ulzqeE9wIVh-3tCh0L9AM4EAAyASAAEgJg7fD_BwE [Fel ar 09.04.2022]
4. Davies AR, Grey CNB, Homolova L, Bellis MA. *Cydnherthedd: Deall y rhyng-ddibyniaeth rhwng unigolion a chymunedau.* 14 - Caerdydd Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael o: <https://icc.gig.cymru/files/resilience/cydnherthedd-deall-y-rhyng-ddibyniaeth-rhwng-unigolion-a-chymunedau/> [Fel ar 09.04.2022]
5. Bamba C, Riordan R, Ford J, Matthews F. The COVID-19 pandemic and health inequalities. *J Epidemiol Community Health.* 2020;74:964-968.
6. Tsai J, Wilson M. COVID-19: A potential public health problem for homeless populations. *Lancet Public Heal.* 2020;(Ebrill):e186-7.
7. Marshall L. *Emerging evidence on health inequalities and COVID-19.* Y Sefydliad Iechyd. 2020;1–10. Ar gael o: <https://www.health.org.uk/news-and-comment/blogs/emerging-evidence-on-health-inequalities-and-covid-19-may-2020> [Fel ar 01.07.2021]
8. Abrams EM, Szefer SJ. COVID-19 and the impact of social determinants of health. *Lancet Respir Med.* 2020;8(7):659–61.
9. Bibby J, Everest G, Abbs I. Will COVID-19 be a watershed moment for health inequalities? 2020. Ar gael o: <https://www.health.org.uk/publications/long-reads/will-covid-19-be-a-watershed-moment-for-health-inequalities> [Fel ar 09.04.2022]
10. Erthygl Olygyddol. Redefining vulnerability in the era of COVID-19. *Lancet.* 2020;395(10230):1089.
11. Khalatbari-Soltani S, Cumming RC, Delpierre C, Kelly-Irving M. Importance of collecting data on socioeconomic determinants from the early stage of the COVID-19 outbreak onwards. *J Epidemiol Community Health.* 2020;74(8):620–3.
12. Marmot M, Allen J. COVID-19: Exposing and amplifying inequalities. *J Epidemiol Community Health.* 2020;74(9):681–2.
13. Y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD) Youth and COVID-19: response, recovery and resilience. 2020. Ar gael o: <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/youth-and-covid-19-response-recovery-and-resilience-c40e61c6/> [Fel ar 09.04.2022]
14. Swyddfa Ranbarthol Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd. Taflen Ffeithiau - Vulnerable populations during COVID-19 response - Addressing vulnerability upfront in the WHO European Region (Hydref 2020). 2020. Ar gael o: <https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/fact-sheets/2020/factsheet-vulnerable-populations-during-covid-19-response-addressing-vulnerability-upfront-in-the-who-european-region-october-2020> [Fel ar 09.04.2022]
15. Twigg J, Mosel I. Emergent groups and spontaneous volunteers in urban disaster response. *Environment and Urbanization.* 2017;29(2)
16. Whittaker J, McLennan B, Handmer J. A review of informal volunteerism in emergencies and disasters : Definition, opportunities and challenges. *Int J Disaster Risk Reduct.* 2015;13:358–68.
17. Taylor M, Wilson M. *Locally rooted: The place of community organising in times of crisis.* 2020; Community Organisers. Ar gael o: <https://www.corganisers.org.uk/news-events-and-publications/publications/locally-rooted-the-place-of-community-organising-in-times-of-crisis/> [Fel ar 09.04.2022]
18. Paris L. *Tackling loneliness in Wales through the pandemic and beyond. Stakeholders ' ideas for action.* 2021; Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru. Ar gael o: <https://www.wcpp.org.uk/wp-content/uploads/2021/10/Tackling-loneliness-in-Wales-through-the-pandemic-and-beyond-Stakeholders%E2%80%99-ideas-for-action.pdf> [Fel ar 09.04.2022]
19. Y Pwyllgor Cydraddoldeb, Llywodraeth Leol a Chymunedau. *Effaith Covid-19 ar y sector gwirfoddol.* 2021; Senedd Cymru. Ar gael yn <https://senedd.cymru/media/xujmtngi/cr-ld14075-w.pdf> [Fel ar 09.04.2022]
20. Swyddfa Ranbarthol Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd. *Driving forward health equity – the role of accountability, policy*

- coherence, social participation and empowerment*. 2019. Ar gael o: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/324901/9789289054133-eng.pdf?sequence=5&isAllowed=y> [Fel ar 09.04.2022]
21. Onyx J, Leonard RJ. Complex systems leadership in emergent community projects. *Community Development*. 2011;46:493-510
 22. Majchrzak A, Jarvenpaa SL, Hollingshead AB. Responding to Disasters Coordinating Expertise Among Emergent. *Organization Science*. 2007;18(1)
 23. Mak HW, Fancourt D. Predictors of engaging in voluntary work during the COVID-19 pandemic: analyses of data from 31,890 adults in the UK. *Perspect Public Health*. 2021.
 24. Canolfan Ymchwil i Gydnerthedd. *CYRM and ARM user manual*. 2018. Halifax, NS: Canolfan Ymchwil i Gydnerthedd, Prifysgol Dalhousie.
 25. Llywodraeth Cymru. *Arolwg Cenedlaethol Cymru: Ebrill 2021 i Fawrth 2022*. 2021. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru> [Fel ar 09.04.2022]
 26. Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J a Stewart-Brown, S. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2007;5:63.
 27. Egan M, McGill E, Penney T, Anderson de Cuevas R, Er V, Orton L, White M, Lock K CS, Savona N, Whitehead M, Popay J, Smith R, Meier P, De Vocht F, Marks D, Andreeva M RH, M P. *Guidance on Systems Approaches to Local Public Health Evaluation. Part 2: What to consider when planning a systems evaluation*. 2019; Llundain: National Institute for Health Research School for Public Health Research.
 28. Cyngor Sir Fynwy. *Monmouthshire Wellbeing Assessment*. 2022. Ar gael o: https://www.monmouthshire.gov.uk/app/uploads/2022/02/Well-Being-Assessment-22-27_Monmouthshire_Consultation.pdf [Fel ar 09.04.2022]
 29. Llywodraeth Cymru. *Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC) 2019. Adroddiad Canlyniadau*. 2019. Ar gael o: <https://llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2020-06/mynegai-amddifadedd-lluosog-cymru-2019-adroddiad-canlyniadau.pdf> [Fel ar 09.04.2022]
 30. Cyngor Sir Fynwy. *Cynllun Gweithredu ar Drechu Tlodi ac Anghydraddoldeb* Sir Fynwy 2021. Ar gael o: <https://www.monmouthshire.gov.uk/cy/mynd-ir-afael-a-thlodi/> [Fel ar 09.04.2022]
 31. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol*. 2006;3(2):77-101.
 32. Jaidka K, Giorgi S, Schwartz HA, Kern ML, Ungar LH, Eichstaedt JC. Estimating geographic subjective well-being from Twitter: A comparison of dictionary and data-driven language methods. *Proc Natl Acad Sci*. 2020;117(19):10165-10171.
 33. Llywodraeth Cymru. Casgliad: Arolwg Cenedlaethol Cymru: Ebrill 2018 i Mawrth 2019. 2019. Ar gael o: <https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-ebryll-2018-i-mawrth-2019> [Fel ar 09.04.2022]
 34. Hutto, C.J. a Gilbert E. VADER: A Parsimonious Rule-based Model for for Sentiment Analysis of Social Media Text. *Eighth Int AAAI Conf Weblogs Soc Media*. 2014;8(1):216-25.
 35. Gray N, Snowden R, O'Connor C. *Wales Wellbeing: Assessing the impact of coronavirus on the mental health and emotional well-being of the population of Wales*. 2021.
 36. YouGov. *Britain's mood, measured weekly*. 2021. Ar gael o: <https://yougov.co.uk/topics/science/trackers/britains-mood-measured-weekly> [Fel ar 09.04.2022]
 37. YouGov. *Panel Methodology*. 2021. Ar gael o: <https://yougov.co.uk/about/panel-methodology/> [Fel ar 09.04.2022]
 38. Granger CWJ. Investigating Causal Relations by Econometric Models and Cross-spectral Methods. *Econometrica*. 1969;37(3):424-38.
 39. Prifysgol Bryste ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. *Mapio'r Ymateb Cymunedol i COVID-19 yng Nghymru: Defnyddio data agored a dadansoddi ôl troed digidol i nodi'r cymunedau sydd angen cymorth fwyaf*. 2020. Ar gael o: <https://mapymatebcovid.cymru/> [Fel ar 09.04.2022]
 40. Covid-19 Mutual Aid UK. *Local organising to support the most vulnerable in our communities*. 2021. Ar gael o: <https://covidmutualaid.org/> [Fel ar 09.04.2022]
 41. Police Rewired. *Who we are*. 2021. Ar gael o: <https://www.policecoders.org/> [Fel ar 09.04.2022]
 42. Adran Diogelu Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru. *Rapid COVID-19 virology - Public*. 2021. Ar gael o: <https://public.tableau.com/app/profile/public.health.wales.health.protection/viz/RapidCOVID-19virology-Public/Headlinesummary> [Fel ar 09.04.2022]
 43. Rees S, Lundie J, Crawford L, Jones RD. *Mobilising Voluntary Action in Wales: Learning from volunteering activity to support post COVID-19 recovery Briefing Paper*. 2021. <https://www.mvain4.uk/wp-content/uploads/2021/10/Wales-briefing-report.pdf.pdf> [Fel ar 09.04.2022]
 44. Llywodraeth Cymru. *Gwirfoddoli (Arolwg Cenedlaethol Cymru): Ebrill 2019 i Fawrth 2020*. 2020 Ar gael o: <https://llyw.cymru/ffordd-o-fyw-oedolion-arolwg-cenedlaethol-cymru-ebryll-2019-i-fawrth-2020> [Fel ar 09.04.2022]
 45. Hashagen S, Kennedy J, Paterson A, Sharp C. *Doing With, Not To: Community Resilience and Co-production. The Implications for NHS Education for Scotland*. 2011. Canolfan Datblygu Cymunedol yr Alban.
 46. Taylor-Collins E, Havers R, Durrant H, Passey A, Bagnall A-M, South J. *Gwirfoddoli a llesiant yn ystod y pandemig. Rhan I: Dysgu o*

- ymarfer. 2021. Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Leeds Beckett. Ar gael o: <https://www.wcpp.org.uk/wp-content/uploads/2021/06/Gwirfoddoli-a-llesiant-yn-ystod-y-pandemig.-Rhan-1-Dysgu-o-ymarfer.pdf> [Fel ar 09.04.2022]
47. Lyons C. *Growing community resilience in East Sussex. Annual report of the Director of Public Health 2014/2015*. 2015. Lewes.
 48. Cynulliad Cenedlaethol Cymru. *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)*. 2015.
 49. O'Sullivan T, Corneil W, Kuziemsky C, Lemyre L, L M. *The EnRiCH Community Intervention Collaborative Asset-Mapping to Enhance Resilience for High Risk Populations*. 2013.
 50. Owen T. *Director of Public Health Annual Report 2014-2015*. 2015. Caerfyrddin.
 51. Mao G, Fernandes-Jesus M, Ntontis E, Drury J. What have we learned about COVID-19 volunteering in the UK? A rapid review of the literature. *BMC Public Health*. 2021;21(1).
 52. Dallimore DJ, Davis H, Eichsteller M, Mann R. Place, belonging and the determinants of volunteering. *Volunt Sect Rev*. 2018;9(1):21–38.
 53. Boelman V. *Gwirfoddoli a llesiant yn ystod y pandemig Rhan II: Adolygiad cyflym o dystiolaeth*. 2021. Sefydliad Young. Ar gael o: <https://www.wcpp.org.uk/wp-content/uploads/2021/06/Gwirfoddoli-a-llesiant-yn-ystod-y-pandemig.-Rhan-2-Adolygiad-cyflym-o-dystiolaeth.pdf> [Fel ar 09.04.2022]
 54. Sefydliad Iechyd y Byd. *Healthy, prosperous lives for all: the European Health Equity Status Report*. 2019. Ar gael o: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789289054256> [Fel ar 09.04.2022]
 55. South J, Jones R, Stansfield JA, Bagnall A-M. *What quantitative and qualitative methods have been developed to measure health-related community resilience at a national and local level?* Health Evidence Network synthesis report 60. 2018.
 56. Marmot M, Allen J, Boyce T, Goldblatt P, Morrison J. *Health equity in England: the Marmot Review 10 Years On*. Llundain; 2020. Ar gael o: <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/marmot-review-10-years-on> [Fel ar 09.04.2022]
 57. Public Health England. *The community response to coronavirus (COVID-19)*. Public health matters. 2020. Ar gael o: <https://ukhsa.blog.gov.uk/2020/06/01/the-community-response-to-coronavirus-covid-19/> [Fel ar 09.04.2022]
 58. Sefydliad Bevan. *Coronavirus: community responses in Merthyr Tydfil*. 2020. Ar gael o: <https://www.bevanfoundation.org/resources/coronavirus-community-responses-in-merthyr-tydfil/> [Fel ar 09.04.2022]
 59. Llywodraeth y DU. *Chancellor sets out extra £750 million coronavirus funding for frontline charities*. 2020. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/news/chancellor-sets-out-extra-750-million-coronavirus-funding-for-frontline-charities> [Fel ar 09.04.2022]
 60. Llywodraeth y DU. *Research and analysis: Wider impacts of COVID-19 on health monitoring tool*. 2020. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/statistics/wider-impacts-of-covid-19-on-health-monitoring-tool> [Fel ar 09.04.2022]
 61. Swyddfa Ranbarthol Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd. *Strengthening resilience: a priority shared by Health 2020 and the Sustainable Development goals*. 2017. Ar gael o: <https://www.euro.who.int/en/countries/monaco/publications/strengthening-resilience-a-priority-shared-by-health-2020-and-the-sustainable-development-goals-2017> [Fel ar 09.04.2022]
 62. Swyddfa Ranbarthol Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd. *Resilience needed as COVID-19 measures shift, WHO tells countries*. 2020. Ar gael o: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/5/resilience-needed-as-covid-19-measures-shift,-who-tells-countries> [Fel ar 09.04.2022]
 63. Eurostat. *How has the EU progressed towards the SDGs? Sustainable Development Indicators: key findings*. 2021. Ar gael o: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/wdn-20210615-1> [Fel ar 09.04.2022]
 64. Cymdeithas Llywodraeth Leol. *A councillor's guide to civil emergencies*. 2018. Ar gael o: <https://www.local.gov.uk/publications/councillors-guide-civil-emergencies> [Fel ar 09.04.2022]
 65. Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru. *Chwyldro o'r tu mewn: Trawsnewid Iechyd yng Nghymru*. 2018. Ar gael o: <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-01/Adolygiad-o-lechyd%20a-Gofal-Cymdeithasol-adroddiad-terfynol.pdf> [Fel ar 09.04.2022]
 66. Llywodraeth y DU. *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014*. 2014.
 67. Y Cenhedloedd Unedig. *Sustainable Development Goals Report*. 2016. Ar gael o: <https://unstats.un.org/sdgs/report/2016/the%20sustainable%20development%20goals%20report%202016.pdf> [Fel ar 09.04.2022]
 68. Sefydliad Iechyd y Byd. *Health 2020 A European Policy Framework and Strategy for the 21st Century*. Copenhagen; 2013. Ar gael o: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf [Fel ar 09.04.2022]

Fframwaith ar gyfer galluogi a chynnal camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yn ystod yr ymateb i'r pandemig

Cyfleoedd i weithredu

Parodrwydd 	1	 Grymuso/galluogi gwirfoddoli	Nodi sefydliadau a seilwaith i reoli ac ysgogi gwirfoddolwyr Darparu canllawiau i gefnogi camau gweithredu dan arweiniad y gymuned Datblygu fframwaith gweithredu i gefnogi a galluogi cydlynu cyflym ac ymatebol ar draws sectorau
	2	 Mapio anghenion ac asedau	Nodi poblogaethau sydd mewn perygl Mapio cymorth traws-sector lleol a nodi'r blychau Sicrhau bod adnoddau'n gynhwysol Addasu'r ymateb i gyrraedd y rhai sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol
	3	 Cryfhau rhwydweithiau a phartneriaethau	Adeiladu ar rwydweithiau presennol neu sefydlu rhai newydd Integreiddio cymorth arbenigol ar gyfer ymateb i'r rhai ag anghenion cymhleth
	4	 Lleihau rhwystrau i gamau gweithredu cymunedol	Lleihau rhwystrau i wirfoddoli Galluogi cyfleoedd gwirfoddoli anstrwythuredig Cynnig cymorth i grwpiau dan arweiniad y gymuned er mwyn iddynt gael mynediad at gyllid
Yn ystod 	5	 Integreiddio traws-sectoraidd a lleol	Mabwysiadu dull integredig o ddarparu cymorth, sy'n seiliedig ar gydlynu lleol
	6	 Deall ffiniau cyfrifoldebau gwirfoddoli, a chymorth	Cydnabod cyfyngiadau a ffiniau rolau gwirfoddol Camu i'r adwy, lle y dylai cymorth gael ei ddarparu gan wasanaethau craidd
	7	 Galluogi trefniadau llywodraethu	Galluogi i grwpiau cymunedol gael cymorth
Adferiad a thu hwnt 	8	 Cynnal camau gweithredu	Harneisio perthnasoedd traws-sector a'u datblygu ymhellach Creu cyfleoedd cefnogol i bobl barhau i gyfranogi Osgoi ffurfioli'r anffurfiol Creu cyfleoedd gwirfoddoli hyblyg Parhau â'r sgwrs am y camau a'r cynlluniau nesaf, wrth i ni symud i'r cyfnod adfer Darparu arweiniad i grwpiau cymunedol ar gyfnodau pontio allweddol Nodi angen parhaus am gymorth a chynllunio tymor hwy
			Buddsoddi'n lleol i alluogi sefydliadau angori a hybiau cymunedol i barhau
			Galluogi grwpiau cymunedol i gael gfael ar gyllid i barhau â'u gweithgareddau
			Ystyried gweledigaeth strategol tymor hwy ar gyfer camau gweithredu dan arweiniad y gymuned yng Nghymru
			Cefnogi mentrau cymunedol a ataliodd weithgareddau yn ystod y pandemig i ailaddasu ar y cam ailagor
	9	 Buddsoddiad cymunedol	
	10	 Cydnabyddiaeth	Cydnabod gwerth a chyfraniad camau gweithredu dan arweiniad y gymuned



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales
Ymchwil a Gwerthuso

Is-adran Ymchwil a Gwerthuso
Y Gyfarwyddiaeth Wybodaeth
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rhif 2 Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd
CF10 4BZ

Ffôn: +44 (0)29 2022 7744

E-bost: ICC.Ymchwil@wales.nhs.uk

 [@IechydCyhoeddus](https://twitter.com/IechydCyhoeddus) [@PHREWales](https://twitter.com/PHREWales)

 [/IechydCyhoeddusCymru](https://facebook.com/IechydCyhoeddusCymru)

icc.gig.cymru