YMCA

Maniffesto'r YMCAs yng Nghymru 2016

Llety

Addysg a Hyfforddiant

Iechyd a Lles

Gwaith gyda Theuluoedd

Democratiaeth a Chyfranogi

YMCA
29-35 Farringdon Road
Llundain
EC1M 3JF

ymca.org.uk
Rhif yr elusen: 212810

Cynnwys

Rhagair	03
Cyflwyniad	04
Llety	06
Addysg a Hyfforddiant	12
Iechyd a Lles	18
Gwaith gyda Theuluoedd	24
Democratiaeth a Chyfranogi	30

Tudalen flaen: Keyleigh, 18

Rhagair

Mae'r YMCAs yng Nghymru yn gwasanaethu'r cymunedau ble maent yn gweithio ers dros 160 mlynedd. Dechreuodd yr YMCAs yng Nghymru yn 1852 yn gymharol fach, mewn swyddfa fechan yn Stryd y Santes Fair, Caerdydd - bellach, maent yn rhan o fudiad byd-eang sy'n helpu dros 58 miliwn o bobl mewn 119 gwlad ledled y Byd.

Mae'r maniffesto hwn yn bennod newydd yn hanes yr YMCAs yng Nghymru, wrth i ni geisio cryfhau'r cysylltiadau rhyngom ni, i'n galluogi i gynnig y cymorth gorau i'r cymunedau ble'r ydym yn gweithredu.

Er bod Cymru yn le gwahanol iawn i beth oedd pan gawsom ein sefydlu, nid yw anghenion yr unigolion rydym yn eu cynorthwyo yn llai. Mae ein dull cymunedol o weithredu yn caniatáu i ni addasu yn unol â'r anghenion newidiol hyn a pharhau i weithio gydag unigolion i gyflawni eu potensial llawn.

Ym marn y cymunedau rydym yn eu gwasanaethu, nid ydynt erioed wedi cael llai o wrandawiad gan lywodraeth. I oresgyn hyn, mae Maniffesto'r YMCAs wedi cael ei greu trwy estyn allan at yr unigolion yn y cymunedau hynny a gwrando ar eu hanghenion. Trwy ofyn y cwestiynau anodd hyn, gallwn fynd at wraidd y newidiadau y bydd rhaid i Gynulliad nesaf Cymru eu gwneud.

Rydym wedi dysgu gan y rhai rydym ni wedi eu cynorthwyo trwy addysg a hyfforddiant beth all wneud trosglwyddo i fyd gwaith yn haws; rydym wedi cynnal nosweithiau pitsa gyda gofalwyr ifanc sy'n aelodau o'n grwpiau cynnal i ddeall beth yw ystyr newid positif iddynt. Ac yn achos y bobl iau a hŷn y mae'r YMCAs yng Nghymru yn cynnig to uwch eu pen iddynt, fe wnaethom ofyn pa atebion sydd eu hangen i roi trefn ar eu bywyd.

Mae'r YMCAs yng Nghymru yn cydnabod, pan fydd gwasanaethau cyhoeddus yn methu, ein gwirfoddolwyr ni sydd ar gael yn aml iawn i gynnig help llaw. Byddwn yn parhau i gynnig yr help llaw hwn i bawb y mae arnynt ein hangen - yn cynnwys ein cynrychiolwyr yng Nghynulliad Cenedlaethol Cymru - oherwydd gwyddom fod Cymru'n gryfach pan fyddwn yn cefnogi ein gilydd.

Andrew Jenkins
Cadeirydd
YMCAs yng Nghymru

Anne-Marie Rogan
Dirprwy Gadeirydd
YMCAs yng Nghymru

Cyflwyniad

Mae'r YMCAs yng Nghymru yn ffederasiwn o 19 YMCA sy'n gweithredu ar draws y wlad. Mae pob un yn gymuned ffyniannus a gweithgar sy'n ceisio gwireddu newidiadau i rai o bobl fwyaf bregus y wlad hon, a sicrhau eu bod yn cael y cymorth ymarferol y mae arnynt ei angen i allu cyflawni eu potensial llawn.

Mae bob YMCA yn unigryw; byddant yn addasu'n gyson i anghenion y cymunedau ble maent yn gweithio. Fodd bynnag, maent oll yn rhannu'r gred y dylai pawb, waeth beth fo'u cefndir, eu rhyw, na'u ffydd, gael cyfle i berthyn, cyfrannu a ffynnu.

Bydd yr YMCAs yng Nghymru yn helpu unigolion trwy ddarparu cyfleoedd addysg a hyfforddiant, mynediad at gyfleusterau celf, gwasanaethau cwnsela, cyngor i bobl Lesbiaidd, Hoyw, Ddeurywiol a Thrawsrywiol (LGBT) a chymorth i grwpiau gofalwyr ifanc. Maent yn gweithredu mewn mannau gwledig a threfol trwy gyfrwng clybiau ieuenctid, canolfannau cymunedol, llochesi i bobl ddigartref, campfeydd, clybiau chwaraeon, mentrau cymdeithasol a siopau.

Er bod ein hymdrechion pennaf yn canolbwyntio ar Gymru, gwneir gwaith i ymestyn cwmpas ein gwaith trwy Y Care International; ein partner datblygu rhyngwladol. Gyda'n gilydd, rydym ni'n cynnig cyfleoedd i bobl ifanc yng Nghymru gyfranogi mewn gweithgareddau rhyngwladol sy'n dylanwadu ar fywydau pobl ifanc agored i niwed sy'n byw mewn gwledydd tramor.

Mae'r galw cynyddol parhaus am ein cymorth mewn cymunedau i'w weld o fewn cyd-destun gostyngiad mewn cyllid yn genedlaethol ac yn lleol. Mae'r YMCAs yng Nghymru yn cydnabod fod Cynulliad Cenedlaethol Cymru yn gorfod gwneud penderfyniadau heriol er mwyn sicrhau cydbwysedd.

Dyna pam mae Maniffesto'r YMCAs yn seiliedig ar brif feysydd gwaith yr YMCAs; llety, addysg a hyfforddiant, iechyd a lles, gwaith gyda theuluoedd, a democratiaeth a chyfranogi. Yn y Maniffesto, ceir negesuon ynghylch newid i'r llywodraeth - nid yw pob un yn hawdd ei chyflawni, ond maent yn ofynnol i gynorthwyo i feithrin Cymru sy'n rhoi cymorth dilys i'r bobl fwyaf bregus yn ein cymunedau.

Mae'r YMCA yn gobeithio y bydd ein cynrychiolwyr etholedig yn y Cynulliad Cenedlaethol nesaf yn rhannu ein gweledigaeth ynghylch gweddnewid bywydau a chymunedau, a galluogi pob unigolyn i ddatblygu o ran meddwl, corff ac ysbryd.

Bethany, 16

Llety

Credwn y dylai pawb gael lle diogel i aros.

Gall methu sicrhau llety da niweidio bywyd unigolion yn ddifrifol, a chynyddu eu perygl o ddioddef gan iechyd gwael, tangyflawni yn addysgol, diweithdra a thlodi. Fodd bynnag, dyma'r realiti a wynebir gan niferoedd cynyddol o bobl yng Nghymru.

Amlygir yr her a wynebir gan bobl ifanc yn y cynnydd yn y niferoedd sy'n gorfod dal i fyw gartref. Yng Nghymru, mae 27% o bobl sydd rhwng 20 a 34 mlwydd oed bellach yn byw gyda'u rhieni, cynnydd o 6% dros y 10 mlynedd diwethaf.[1]

Yn achos y sawl sy'n methu dal i fyw gartref, gall y canlyniadau fod yn drychinebus. Y llynedd, yr oedd Awdurdodau Lleol yn ystyried fod 14,100 o bobl yn ddigartref.[2]

Fodd bynnag, dim ond darlun rhannol o wir lefelau digartrefedd a gynigir gan y ffigurau statudol hyn, a bydd miloedd yn ychwanegol yn cysgu allan neu'n mynd o'r naill soffa i'r llall bob nos.

Mae'r diffyg tai rhad sydd ar gael i'w prynu yng Nghymru wrth wraidd y broblem sy'n wynebu cymunedau yng Nghymru ar hyn o bryd, ac mae hynny'n cynyddu costau rhentu a phrynu.

Yn ystod y pum mlynedd diwethaf, mae llai nag 800 cartref un ystafell wely newydd wedi'u hadeiladu yng Nghymru, sy'n golygu fod angen gwneud llawer iawn rhagor ar frys i godi rhagor o dai rhad a dargedir yn benodol at bobl ifanc a phobl sengl y mae arnynt angen cartref.[3]

Mewn ymateb i'r mater hwn, fe wnaeth yr YMCA ddatblygu'r Y:Cube, sydd, trwy gyfrwng dull unigryw o adeiladu cyn cyrraedd y safle a'r system ddylunio, yn darparu llety un ystafell wely o ansawdd uchel. Gellir adeiladu'r rhain yn gyflymach, ac ar y cyfan, am 25% yn llai na chostau adeiladu cyfartalog, ac mae angen i Lywodraeth Cymru fuddsoddi mewn dulliau o ddarparu tai rhad fel y rhain.

Ar y llaw arall, mae angen ymdrechion mewn sawl rhan arall o Gymru i sicrhau fod tai ac adeiladau presennol yn cael eu defnyddio o'r newydd.

Er bod y cynllun *'Troi Tai'n Gartrefi'* wedi dechrau yn bositif trwy sicrhau fod 7,500 adeilad yn cael eu defnyddio o'r newydd, rydym yn gobeithio y bydd Llywodraeth Cymru yn annog rhagor o gynlluniau i droi'r 23,000 o dai ac adeiladau gwag yng Nghymru ar hyn o bryd yn gartrefi.[4]

I'r sawl sy'n dymuno prynu nawr, mae'n hanfodol i gynlluniau fel *'Cymorth Prynu Cymru'* gael eu datblygu dros y pum mlynedd nesaf fel gall pobl ifanc a'r sawl sy'n prynu am y tro cyntaf barhau i gael cymorth i dalu blaendal.

Fodd bynnag, yn ogystal â chynorthwyo'r sawl sy'n dymuno prynu, mae'n bwysig hefyd rhoi help i'r sawl y mae hyd yn oed rhentu tŷ yn ymddangos yn amhosibl iddynt.

Mae'r rhestrau aros yn dal yn rhy hir i'r sawl sy'n ceisio cael tai cymdeithasol, ac yn rhy aml, bydd anghenion pobl ifanc a phobl sengl yn cael eu hanwybyddu.

Dywed unigolion fod rhaid iddynt aros am hyd at bum mlynedd i ganfod cartref, felly mae'r YMCA yn credu fod angen i Lywodraeth Cymru gychwyn adolygiad o'r modd y dyrennir tai cymdeithasol ar hyn o bryd.

Bellach, mae ffioedd gosod tai a blaendaliadau yn cyfateb i gost rhent chwe wythnos, ar ben y mis o rent y mae'n rhaid ei dalu ymlaen llaw, sy'n golygu fod darpar denantiaid sy'n symud i'r sector rhentu preifat yn gallu wynebu costau o dros £1,100 i'w talu ymlaen llaw cyn iddynt allu symud i eiddo un ystafell wely hyd yn oed.[5]

Y costau ymlaen llaw hyn oedd un o'r pryderon mwyaf a amlygwyd gan y sawl a gyfrannodd at ddatblygiad y maniffesto hwn. I oresgyn y rhwystr hwn ac elwa o fentrau sydd eisoes yn bodoli, mae'r YMCA yn galw am gyflwyno cynllun *'Cymorth Rhentu'* sy'n rhoi blaendal i unigolion y gallant ei ad-dalu dros gyfnod o 12 mis.

Yn olaf, mae'n bwysig bod Llywodraeth Cymru yn parhau i gefnogi'r unigolion sydd â'r anghenion pennaf o ran tai - pobl sy'n dod yn ddigartref.

Yn aml iawn, bydd yr unigolion hyn yn perthyn i'r grwpiau mwyaf ymylol a bregus mewn cymdeithas, yn cynnwys y sawl sy'n gadael gofal a chyn-droseddwyr, ac mae'n bwysig iddynt allu cael cymorth digonol.

Mae siarad gyda phobl sy'n ddigartref yn amlygu'r cyfraniad hanfodol a wneir gan gyllid *'Cefnogi Pobl'* i'w cynorthwyo i ganfod lle diogel a chefnogol i fyw; fodd bynnag, yn ystod y tair blynedd diwethaf, bu toriadau gwerth dros £12 miliwn yng nghyllid y rhaglen hon.[6]

Byddwn yn darparu llety diogel â chymorth i bron iawn 1,000 o bobl yng Nghymru bob blwyddyn

Mae'r YMCA yn credu ei fod yn hanfodol i gyllid *'Cefnogi Pobl'* gael ei gynnal a'i ddiogelu dros y pum mlynedd nesaf, fel gall darparwyr gwasanaethau i bobl ddigartref ymateb i ofynion ac anghenion cynyddol yr unigolion y maent yn eu cynorthwyo.

Ynghyd â gwarchod cyllid *'Cefnogi Pobl'*, mae'n bwysig bod buddsoddiad mewn llety â chymorth addas yn parhau. Mae cannoedd o unigolion a theuluoedd yn dal i gael eu gosod mewn llety amhriodol megis llety gwely a brecwast, felly mae angen gweithredu i sicrhau fod y sawl sy'n dod yn ddigartref yn cael lle addas i aros.[7]

Fodd bynnag, ni fydd yr angen i gynorthwyo'r unigolion hyn i gychwyn byw yn annibynnol yn dod i ben pan fyddant yn gadael llety â chymorth, ac ni ddylai ddod i ben bryd hynny, a bydd yr unigolion rydym yn gweithio gyda hwy yn aml yn amlygu eu hangen i gael rhagor o gymorth.

Dyna pam mae'r YMCA yn galw ar Lywodraeth Cymru, awdurdodau lleol ac elusennau i gydweithio i sefydlu cynlluniau cymorth ym mhob rhan o Gymru i'r sawl sy'n gadael llety â chymorth ac yn dymuno cychwyn rhentu yn y sector preifat.

Argymhellion

- Annog rhagor o fuddsoddi yn y gwaith o adeiladu cartrefi un ystafell wely rhad sydd wedi'u hanelu'n benodol at bobl sengl.
- Buddsoddi yn natblygiad modelau amgen o ddarparu tai megis Y:Cube.
- Cynnig rhagor o gymhellion i gynlluniau sy'n defnyddio tai a mannau busnes segur i'w datblygu yn dai rhad addas y gellir eu rhentu a'u prynu - yn enwedig cynlluniau sy'n gwella sgiliau pobl ifanc fel rhan o'r gwaith ailddatblygu.
- Cynnal y cynllun *'Cymorth Prynu Cymru'.*
- Comisiynu adolygiad cenedlaethol o'r system o ddyrannu tai cymdeithasol.
- Cyflwyno cynllun *'Cymorth Rhentu'* yn genedlaethol.
- Gwarchod cyllid y rhaglen *'Cefnogi Pobl'* yng Nghymru.
- Cynnig cymhellion er mwyn datblygu amrywiaeth o dai â chymorth a chymorth fel y bo'r angen i bobl sy'n dod yn ddigartref.
- Sefydlu cynllun sector rhentu preifat yn ardal bob awdurdod lleol, sy'n cynorthwyo unigolion anghenus trwy ddarparu cymorth ac arweiniad megis hyfforddiant i denantiaid, cyllid i brynu dodrefn, gwarantwr, a chymorth fel bo'r angen.

Helen, 45

Cynllun Sector Rhentu Preifata Bondiau – Cymdeithas Tai YMCA Caerdydd

Gan gydnabod y dewisiadau cyfyngedig sydd ar gael i ddefnyddwyr gwasanaeth, mae Cymdeithas Tai YMCA Caerdydd wedi datblygu Cynllun Sector Rhentu Preifat a Bondiau yn 2011, fel dull o sicrhau tenantiaethau preifat i breswylwyr yr ystyrid eu bod yn barod i adael ein llety.

Cynlluniwyd y cynllun i oresgyn y rhwystrau amrywiol bydd preswylwyr yn eu hwynebu wrth geisio gadael llety â chymorth, yn cynnwys tai cymdeithasol a ffioedd uchel gan asiantaethau, bondiau drud a rhenti ymlaen llaw a fynnir gan y sector rhentu preifat.

Bydd y cynllun yn cysylltu â landlordiaid ac asiantaethau rheoli eiddo i geisio llety da yn y sector rhentu preifat; paru tenantiaid â llety gwag yn effeithiol, gwella safonau rheoli llety rhent preifat; darparu cyngor a chymorth gwerthfawr i landlordiaid; gweithredu fel dolen gyswllt i landlordiaid er mwyn atal anghydfodau a rheoli cynllun bondiau a rhent ymlaen llaw sy'n gost effeithiol.

I gynnig rhagor o gymorth i unigolion drosglwyddo yn fwy llwyddiannus, mae Cymdeithas Tai YMCA Caerdydd hefyd yn rhedeg rhaglen tenantiaid parod fel gall defnyddwyr gwasanaeth sydd ar y rhestr aros symud allan a sicrhau fod ganddynt y sgiliau sydd eu hangen i gynnal y denantiaeth. Byddant hefyd yn parhau i gynorthwyo'r landlord a'r tenant er mwyn rheoli unrhyw anghydweld a allai ddigwydd.

Yn ychwanegol, mae Cymdeithas Tai YMCA Caerdydd wedi llwyddo i berswadio landlordiaid i bennu rhenti sy'n fforddiadwy i bobl sy'n gadael llety â chymorth.

Mae'r cynllun wedi helpu i gartrefu dros 136 o bobl hyd yn hyn, ac wedi rhoi cyfle iddynt fyw bywyd annibynnol a chaniatáu i eraill gael y cymorth hanfodol mae Cymdeithas Tai YMCA Caerdydd yn ei ddarparu yn ei llety.

Addysg a Hyfforddiant

Credwn y dylai bob unigolyn allu cyflawni ei botensial llawn.

Gall gadael addysg heb gymwysterau a sgiliau perthnasol wneud niwed difrifol i ragolygon gwaith unigolion yn y tymor hir, eu henillion yn y tymor hir, a'u hiechyd a'u lles yn y dyfodol.

Er bod llwyddiannau academaidd pobl ifanc wedi gwella yn ystod y pum mlynedd diwethaf,[8] mae angen gweithredu serch hynny i sicrhau na fydd unrhyw berson ifanc ar ei hôl hi. Yn sgil hynny, dylai arian ychwanegol fod ar gael i ysgolion sy'n targedu grwpiau ymylol, megis y sawl sy'n cael eu gwahardd o'r ysgol a'r sawl sy'n gadael heb gymwysterau, i wella lefelau eu cyrhaeddiad a rhoi cyfle cyfartal i lwyddo iddynt.[9]

Fodd bynnag, ni ddylai'r ymdrech barhaus am welliannau academaidd ddigwydd ar draul lles ehangach pobl ifanc.

Fe wnaeth pobl ifanc a gyfranogodd yn ein grwpiau ffocws ddatgan yn glir eu bod yn teimlo pwysau difrifol cynyddol i lwyddo mewn arholiadau. Dyma rywbeth a ategir gan ChildLine yng Nghymru, a redodd bron iawn 1,170 o sesiynau cwnsela ynghylch pwysau arholiadau y llynedd, cynnydd o 200% o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol.[10]

Yn ychwanegol, dywedodd niferoedd sylweddol o bobl ifanc eu bod yn dioddef bwlio; boed hynny yn yr ysgol neu ar-lein trwy gyfrwng seibrfwlio[11] a phwysau arnynt i *'secstio'*.[12]

I gynorthwyo pobl ifanc yn ystod eu taith trwy addysg, mae'r YMCA yn galw ar Lywodraeth Cymru, yn gyntaf, i flaenoriaethu cymorth mewn ysgolion i'r sawl sydd o dan straen arholiadau, ac yn ail, darparu hyfforddiant a chymorth i athrawon i'w galluogi i nodi a mynd i'r afael â bwlio a rhoi cymorth i'r sawl sy'n cael eu heffeithio.

Wrth geisio gwella llwyddiant academaidd, mae'n bwysig peidio anghofio'r sgiliau ehangach eraill y mae ar bobl ifanc eu hangen i lwyddo. Dywedodd pobl ifanc wrthym yn aml iawn nad oeddent yn teimlo eu bod wedi'u paratoi'n dda i drosglwyddo i annibynniaeth a chyflogaeth, gan ychwanegu nad oeddent yn credu fod ganddynt y sgiliau gofynnol.

Mae'r YMCA yn argymell y dylai Llywodraeth Cymru fabwysiadu dull mwy radical o sicrhau fod gan bobl ifanc y sgiliau bywyd anffurfiol hyn trwy ddarparu cwricwlwm *'Sgiliau Bywyd'* ar wahân iddynt, sy'n ymgorffori meysydd megis gwydnwch, perthnasau iach, rheoli arian, camddefnyddio sylweddau a hyder ynghylch eu corff.

Fodd bynnag, yn hytrach na rhoi'r cyfrifoldeb yn llwyr i ysgolion, dylai hyn fod yn bartneriaeth a ddarperir gan amrywiaeth o sefydliadau lleol sydd wedi'u hariannu a'u grymuso'n ddigonol i gynorthwyo pobl ifanc yn yr ysgol a thu hwnt i hynny.

I gefnogi hyn, dylai Llywodraeth Cymru fuddsoddi yn ansawdd y profiad gwaith sydd ar gael i sicrhau fod pob person ifanc yng Nghymru yn cael o leiaf tair wythnos o brofiad gwaith cyn byddant yn 17 mlwydd oed, yn cynnwys yr unigolion hynny nad ydynt yn mynychu addysg prif lif.

Wrth wraidd egwyddorion yr YMCA y mae'r gred y dylai pobl bob amser gael cyfle i wella'u hunain a pharhau i ddysgu ar ôl iddynt adael yr ysgol, yn enwedig y sawl y tarfwyd ar eu haddysg y tro cyntaf. Fodd bynnag, roedd llawer o'r bobl y mae'r YMCA yn gweithio gyda hwy yn teimlo nad ydynt yn gallu gwneud hynny ar hyn o bryd, ac amlygir hynny gan y ffaith fod gostyngiad o bron iawn 45,000 yn nifer y bobl sy'n cyfranogi mewn addysg bellach wedi digwydd dros y bum mlynedd ddiwethaf.[13]

Mae'r YMCA yn credu y dylai Llywodraeth Cymru geisio dod yn arweinydd yn narpariaeth addysg bellach achrededig agored ac ar-lein, i gynyddu'r niferoedd sy'n cyfranogi mewn addysg a hyfforddiant. Dylid cefnogi hyn â buddsoddiad i sicrhau fod gan bob cartref a bob busnes fynediad at fand eang a bod rhwydwaith o gyfrifiaduron y gall y cyhoedd eu defnyddio am ddim ar gael yn ein cymunedau mwyaf difreintiedig a gwledig.

Croesawir pwyslais Llywodraeth ddiwethaf Cymru ar gynyddu nifer y dewisiadau amgen ym maes hyfforddiant ac Addysg Bellach,[14] a arweiniodd at nifer gynyddol o brentisiaid. Rydym ni'n gobeithio y bydd Llywodraeth Cymru yn adeiladu ar y llwyddiant hwn ac yn parhau i gynnig cymhellion ariannol i gyflogwyr i gyflogi prentisiaid, yn enwedig pobl ifanc a'r sawl sydd â chyrhaeddiad academaidd isel, trwy gynlluniau megis *'Recriwtiaid Newydd'*.

Bob blwyddyn, byddwn yn helpu 10,000 o bobl yng Nghymru i ymgysylltu ag addysg a hyfforddiant

Rhwystr arwyddocaol arall a amlygwyd gan bobl sy'n ceisio cael mynediad at Addysg Bellach a hyfforddiant, yn enwedig y sawl sy'n dewis llwybr anacademaidd, oedd y gallu i ganfod cyllid. O ganlyniad i hynny, mae'r YMCA yn credu y dylai Llywodraeth Cymru chwalu rhai o'r rhwystrau ariannol sy'n bodoli ar hyn o bryd a sicrhau cydraddoldeb o ran y cymorth ariannol sydd ar gael i'r sawl sy'n dilyn cwrs mewn prifysgol a'r sawl sy'n dewis llwybr anacademaidd.

Gellir gwneud hyn mewn sawl ffordd; yn gyntaf, trwy ymestyn yr oedran uchaf i gael cymorth ariannol ym maes Addysg Bellach o 19 i 21 mlwydd oed, ac yn ail, trwy greu system debyg i fenthyciadau i fyfyrwyr i'r sawl sy'n dilyn cyrsiau a thystysgrifau anacademaidd.

Yn ychwanegol, rydym ni'n galw ar Lywodraeth Cymru i ehangu'r cynllun *'Mynd ymhell'* i gynnig teithiau rhatach ar gludiant cyhoeddus i bob person ifanc 21 mlwydd oed sy'n dilyn prentisiaeth, hyfforddiant ychwanegol neu gwrs addysgol ar hyn o bryd.

Yn olaf, mae'n bwysig bod Llywodraeth Cymru yn parhau i gynorthwyo'r sawl y mae arnynt angen hyfforddiant, addysg a chymorth yn fwy na neb; y 94,000 o bobl yng Nghymru sy'n dal yn ddi-waith ac yn ei chael hi'n anodd canfod gwaith.[15]

Dywedodd pobl ifanc wrthym ni fod Canolfan Byd Gwaith hyd yn oed yn lladd ysbryd llawer iawn o'r bobl sy'n defnyddio ei gwasanaethau, yn niweidio eu hyder, ac mewn rhai achosion, hyd yn oed yn llesteirio eu hymdrechion i ganfod gwaith.[16]

Oherwydd y rheswm hwn, rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i sefydlu gwasanaeth 'Pontio Ieuenctid' yn lle Canolfan Byd Gwaith yng Nghymru; byddai hyn yn dod ag amrywiaeth o sefydliadau ynghyd, ac yn sicrhau fod bob person ifanc yn cael mynediad at wasanaeth cyngor gyrfaoedd proffesiynol a chymorth cynhwysfawr wedi'i deilwra er mwyn gallu cyfranogi mewn addysg, hyfforddiant neu waith.

Argymhellion

- Darparu cyllid ychwanegol ar gyfer ysgolion i dargedu'r bobl ifanc hynny sy'n aml iawn ar gyrion addysg prif lif.
- Cynnig rhagor o gymorth o fewn ysgolion i bobl ifanc sydd o dan straen arholiadau, yn cynnwys gwersi ynghylch rheoli straen arholiadau.
- Darparu rhagor o hyfforddiant a chymorth i athrawon ynghylch sut i nodi a mynd i'r afael â bwlio mewn ysgolion.
- Datblygu cwricwlwm *'Sgiliau Bywyd'* cenedlaethol sydd ddim yn ffurfiol ac a fyddai yn bodoli ochr yn ochr â chwricwlwm academaidd ffurfiol ysgolion.
- Sicrhau fod pob person ifanc sydd o fewn oedran mynychu'r ysgol yn cael o leiaf tair wythnos o brofiad ystyrlon mewn gweithleoedd.
- Ehangu'r ddarpariaeth o gyrsiau addysg bellach achrededig agored ac ar-lein.
- Sicrhau fod gan bob cartref a bob busnes ynediad at fand eang a bod rhwydwaith o gyfrifiaduron y gall y cyhoedd eu defnyddio am ddim ar gael yn ein cymunedau mwyaf difreintiedig a gwledig.
- Ehangu cynlluniau megis *'Recriwtiaid Ifanc'* i sicrhau fod pob cyflogwr yng Nghymru sy'n cyflogi prentisiaid ifanc yn cael y gyfradd uwch i brentisiaid.
- Ymestyn y terfyn oedran i ariannu cyrsi au addysg bellach a hyfforddiant o 19 mlwydd oed i 21 mlwydd oed.
- Sefydlu system benthyciadau a fydd ar gael trwy Gyllid Myfyrwyr Cymru i helpu pobl i dalu am fathau amgen o Addysg Bellach a thystysgrifau proffesiynol.
- Ehangu'r cynllun *'Mynd ymhell'* i gynnig teithiau rhatach ar gludiant cyhoeddus i bob person ifanc 21 mlwydd oed sy'n dilyn prentisiaeth, hyfforddiant ychwanegol neu gwrs addysgol.
- Sefydlu gwasanaeth *'Pontio Ieuenctid'* yn lle Canolfan Byd Gwaith yng Nghymru, gan sicrhau fod bob person ifanc yn cael mynediad at wasanaet cyngor gyrfaoedd proffesiynol a chymorth i allu cyfranogi mewn addysg, hyfforddiant neu waith.

Clybiau Gwaith – YMCA Hirwaun

Mae YMCA Hirwaun yn gweithio gyda Chyngor Rhondda Cynon Taf a rhaglen *'Cymunedau yn Gyntaf'* i gefnogi'r agenda Trechu Tlodi yn yr ardal.

Mae'n rhedeg pum clwb gwaith llwyddiannus, ac yn cynorthwyo oddeutu 200 o bobl yn yr ardal leol. Bydd y clybiau'n gweithio trwy gynorthwyo pobl i ddychwelyd i weithio trwy sesiynau ysgrifennu CVs, cymorth i chwilio am waith a sesiynau ynghylch technegau cyfweliadau.

Yn ychwanegol, mae pum sesiwn galw heibio wedi'u hanelu at bobl ifanc yn darparu cyrchfannau ble byddant yn cael cynnig hyfforddiant achrededig, cyngor ac arweiniad iddynt, yn ogystal â chyfleoedd ynghylch byw yn iach. Mae rhaglen wirfoddoli gynhwysfawr hefyd yn rhoi cyfle i bobl ifanc ddysgu'r sgiliau meddal sy'n hanfodol yn y gweithle a hyfforddiant sy'n cynnig y sgiliau iddynt i drosglwyddo i'r farchnad swyddi.

Y llynedd, trwy gyfrwng y sesiynau galw heibio, fe wnaeth pobl ifanc gyflawni dros 100 o ddeilliannau achrededig oedd yn brawf o'u hymrwymiad a'u dyfalbarhad. Mae llawer o'r bobl ifanc hyn yn byw mewn teuluoedd sydd heb waith ers dwy neu dair cenhedlaeth, ac mae'r sesiynau yn helpu i atal cylch diweithdra.

Mae YMCA Hirwaun YMCA hefyd yn gweithio gyda phartneriaid i gynnig cyrsiau megis y Cynllun Ardystio Sgiliau Adeiladu (CSCS), Cymorth Cyntaf yn y Gweithle, Glendid Bwyd, Trafod â Llaw, Iechyd a Diogelwch a Gofal yn y Gymuned. Caiff pobl ifanc sydd heb waith eu cyfeirio at y cyrsiau hyn i'w cynorthwyo i feithrin y sgiliau y mae arnynt eu hangen i ganfod gwaith.

Mae'r prosiect *'Your Future First'* yr ardal hefyd yn cael ei redeg o YMCA Hirwaun. Mae'r prosiect yn gweithio gyda phobl ifanc sydd ddim mewn addysg, hyfforddiant na gwaith, ac yn cynnig 13 wythnos o hyfforddiant dwys iddynt i wella eu sgiliau a'u hyder a'u paratoi at fyd gwaith. Mae hyn yn cynnwys meithrin tîm, rhifedd, llythrennedd, entrepreneuriaeth gan ddefnyddio sesiynau tebyg i Dragon's Den a sgiliau cyflogaeth eraill i gynorthwyo cyfranogwyr.

Ben, 15

Iechyd a Lles

Rydym yn credu y dylai pawb fwynhau buddion iechyd a lles da.

Mae meddu ar gyflwr corfforol, cymdeithasol a meddyliol positif yn allweddol i sicrhau y gall unigolion gyflawni eu nodau personol a chyfranogi'n llawn yn y gymdeithas. Dyna pam rydym ni yn yr YMCA yn defnyddio dull cyfannol, gan annog a chynorthwyo pobl i fyw bywyd egnïol, gan gychwyn pan fyddant yn ifanc, a pharhau yn ystod cyfnod oedolaeth.

Ar hyn o bryd, ni fydd mwy na thri o bob 10 unigolyn ac un o bob 10 person ifanc yng Nghymru yn gwneud unrhyw weithgarwch corfforol bob wythnos.[17] I annog rhagor o bobl ifanc i gyfranogi mewn gweithgarwch corfforol a helpu i sefydlu hynny fel rhan o'u bywyd, mae'n bwysig bod amrywiaeth eang o gyfleoedd ar gael.

Fe wnaeth merched a genethod gyfeirio sawl gwaith at rwystredigaeth oherwydd y diffyg cyfleoedd i fwynhau chwaraeon sydd ar gael iddynt. Oherwydd hynny, dylai cynlluniau ganolbwyntio ar ehangu cyfleoedd fel gall merched a genethod gyfranogi rhagor.

Fe wnaeth llawer o bobl hefyd amlygu costau fel un o'r rhwystrau pennaf rhag bod yn heini, oherwydd lleihad y niferoedd y mannau cymunedol y gallant eu defnyddio yn rhad ac am ddim.

Felly, mae'r YMCA yn credu y dylai Llywodraeth Cymru geisio lleihau'r gost i bobl sy'n defnyddio canolfannau chwaraeon a hamdden lleol trwy gyflwyno menter *'Nosweithiau i Bobl Ifanc'* trwy'r wlad, fyddai'n caniatáu i bobl ifanc ddefnyddio canolfannau chwaraeon a hamdden am ddim neu am bris sylweddol is. Dan y cynllun hwn, byddai pob canolfan yn trefnu gweithgareddau chwaraeon a chorfforol wedi'u targedu at bobl ifanc bob nos Wener neu nos Sadwrn.

Mae'n hollbwysig bod deiet iach a chytbwys yn ategu gweithgarwch corfforol. Mae gan rieni a theuluoedd ddylanwad sylweddol ar arferion bwyta pobl ifanc, ac o gofio fod tri o bob pum oedolyn yng Nghymru yn cael eu hystyried yn ordew, mae angen amlwg am waith camu i mewn wedi'i anelu at deuluoedd.[18]

Fodd bynnag, ni ddylai'r pwyslais ar fod yn heini, yn iach a chynnal deiet iach gyfrannu at bwysau a deimlir yn gynyddol gan bobl i fod â delwedd gorfforol benodol. Mae dros hanner poblogaeth y Deyrnas Unedig yn pryderu ynghylch eu delwedd gorfforol, ac mae'n hynny'n un o brif achosion iselder, diffyg hunan-barch, cyfranogi'n wael yn yr ysgol, a diffyg cynnydd yn y gwaith.[19]

Mae'n effeithio'n benodol ar bobl ifanc, a bellach, delwedd gorfforol yw'r pryder mwyaf ymhlith un o bob tair geneth ac un o bob pum bachgen erbyn iddynt droi'n 10 oed.[20]

Mae'r YMCA yn credu fod gan Lywodraeth Cymru gyfraniad pwysig i'w wneud o ran rhoi pwysau ar y cyfryngau, busnesau a hysbysebwyr yng Nghymru i ymddwyn yn gyfrifol a hybu iechyd ac amrywiaeth corfforol i helpu i wella hyder corfforol.

Mae mynediad at wasanaethau iechyd hefyd yn hollbwysig i bobl allu byw bywydau iach; fodd bynnag, ar hyn o bryd, nid yw llawer o grwpiau ymylol yn credu y gallant gael y gwasanaethau y mae arnynt eu hangen. Mae'n hanfodol bob anghenion iechyd penodol yr unigolion hyn, yn cynnwys pobl o'r gymuned LGBT, yn cael sylw, a'u bod yn teimlo y gallant ddefnyddio gwasanaethau.

Gall camddefnyddio sylweddau effeithio'n ddifrifol ar iechyd a rhagolygon unigolyn. Er bod gostyngiad wedi digwydd yn y niferoedd sy'n yfed alcohol[21] ac yn defnyddio cyffuriau yn ystod blynyddoedd diweddar,[22] mae'n bwysig bod gwasanaethau adsefydlu a chymorth yn cael eu hariannu'n briodol a bod pobl y mae arnynt eu hangen yn teimlo y gallant eu defnyddio heb ofni cael eu cyhuddo o droseddu.

Yn ychwanegol, o gofio'r cynnydd yn y defnydd o sylweddau seicoweithredol,[23] a'r her o ddefnyddio dull confensiynol o weithredu'r gyfraith mewn perthynas â'r cyffuriau hyn, mae'r YMCA yn galw ar Lywodraeth Cymru i lansio ymgyrch ymwybyddiaeth genedlaethol wedi'i thargedu at bobl ifanc. Dylai hyn gyfleu negeseuon diduedd iddynt ynghylch lleihau niwed mewn cysylltiad â sylweddau seicoweithredol fel byddant yn gallu gwneud penderfyniadau doeth.

Yn ogystal â chanolbwyntio ar iechyd corfforol, mae'r YMCA hefyd yn credu ei bod hi'n bwysig i Lywodraeth Cymru ystyried iechyd meddwl, sef un o'r pryderon pennaf a fynegwyd gan ddefnyddwyr gwasanaeth YMCA, fel blaenoriaeth.

O ganlyniad i anawsterau iechyd meddwl, gall llawer o bobl deimlo'n ynysig, anhapus, dioddef gan anhwylderau bwyta, niweidio eu hunain, ac yn druenus, hyd yn oed lladd eu hunain.

Bydd un o bob pedwar oedolyn yn profi problemau neu anhwylderau iechyd meddwl rywbryd yn ystod eu bywyd. Mae iechyd a lles meddyliol ar eu gwaethaf yn ardaloedd difreintiedig Cymru, ac yn aml iawn, gall y problemau hyn gael eu trosglwyddo o'r naill genhedlaeth i'r llall a gallant ymestyn cylchoedd anghfartaledd.[24]

Bob blwyddyn, byddwn yn helpu dros 11,000 o bobl ifanc ac oedolion yng Nghymru i fod yn egnïol

Mae un o bob 20 o blant a phobl ifanc yng Nghymru bellach yn dioddef gan anhwylder iechyd meddwl diagnosadwy[25] a bu cynnydd o dros 100% yn nifer yr atgyfeiriadau at Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) yn ystod cyfnod y Cynulliad diwethaf,[26] felly mae'n amlwg fod angen gweithredu ar frys.

O gofio bod dros hanner yr oedolion sydd â phroblemau iechyd meddwl wedi cael diagnosis o hynny yn ystod eu plentyndod,[27] mae'n bwysig bod Llywodraeth Cymru yn darparu hyfforddiant ynghylch rhoi cymorth a chwnsela ynghylch iechyd meddwl i bawb sy'n gweithio gyda phobl ifanc a phobl agored i niwed, i'w galluogi i nodi'r arwyddion cynnar a chyfeirio pobl at wasanaethau cymorth perthnasol.

Er bod y pwyslais hwn ar wneud diagnosis yn gynnar yn bwysig, mae'n hollbwysig bod y gwasanaethau iechyd meddwl y caiff pobl eu hatgyfeirio atynt yn hygyrch ac yn addas i'w diben. Felly, mae'r YMCA yn credu y dylai Llywodraeth Cymru sicrhau'r un tegwch wrth ariannu gwasanaethau iechyd meddwl a gwasanaethau iechyd corfforol, a hefyd wrth ariannu gwasanaethau iechyd meddwl i oedolion a rhai i bobl ifanc o fewn cyllidebau'r GIG yng Nghymru.

Nod allweddol y cynnydd mewn cyllid fyddai ailfodelu gwasanaethau iechyd meddwl fel eu bod yn llai dibynnol ar ddulliau meddygol a chlinigol ac annog darpariaeth rhagor o wasanaethau yn y gymuned ac fel allgymorth sy'n seiliedig ar anghenion y bobl maent yn eu cynorthwyo.

Argymhellion

- Ymrwymo i gynnal a chynyddu cyllid i alluogi pobl ifanc i gyfranogi mewn amrywiaeth helaeth o chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn yr ysgol ac mewn mannau eraill.
- Sicrhau fod gan ddynion a merched fel ei gilydd gyfle cyfartal i wneud chwaraeon a gweithgareddau corfforol.
- Cyflwyno menter *'Nosweithiau i Bobl Ifanc'* yn genedlaethol, fyddai'n caniatáu i bobl ifanc ddefnyddio canolfannau chwaraeon a hamdden am ddim neu am bris sylweddol is.
- Cynnal a gwella'r mannau cyhoeddus sydd ar gael i'w defnyddio gan gymunedau.
- Cefnogi mentrau mewn ysgolion a chymunedau sy'n anog pobl ifanc ac unigolion i ddewis prynu a choginio prydau iach.
- Rhoi pwysau ar y cyfryngau, busnesau a hysbysebwyr i ymddwyn yn gyfrifol a hyrwyddo siapiau cyrff gwahanol ac iach, a hybu amrywiaeth o ran oedran ac ethnigrwydd.
- Sicrhau fod grwpiau sy'n ymylol yn draddodiadol yn gallu cael mynediad at wasanaethau iechyd priodol.
- Sicrhau fod gwasanaethau adsefydlu a chymorth yn cael eu hariannu'n briodol i helpu'r sawl sy'n wynebu materion camddefnyddio sylweddau a sicrhau y gellir eu defnyddio heb ofni cyhuddiadau o droseddu.
- Lansio ymgyrch ymwybyddiaeth genedlaethol wedi'i hanelu at bobl ifanc sy'n cyfleu negeseuon diduedd ynghylch lleihau niwed mewn cysylltiad sylweddau seicoweithredol.
- Darparu cymorth ynghylch materion iechyd meddwl a hyfforddiant cwnsela i bob gweithiwr proffesiynol sy'n gweithio neu'n rhyngweithio yn rheolaidd â phobl ifanc a phobl sy'n agored i niwed.
- Sicrhau bod iechyd meddwl yn cael yr un flaenoriaeth ag iechyd corfforol yng nghyllidebau'r GIG.
- Lleihau amseroedd aros i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl.
- Diwygio gwasanaethau iechyd meddwl fel bod llai o bwyslais ar fodel meddygol a chlinigol trwy sicrhau fod rhagor o wasanaethau yn cael eu darparu yn y gymuned ac fel gwasanaethau allgymorth.

Lauren, 16

Seicotherapi Celf - YMCA Llanymddyfri

Gan wybod fod cymorth ymyrraeth gynnar yn anodd ei ganfod a bydd pobl ifanc yn tueddu i fod yn gallu cael cymorth proffesiynol dim ond ar ôl iddynt brofi dirywiad sylweddol yn eu hiechyd meddwl, mae YMCA Llanymddyfri yn defnyddio seicotherapi celf i ymateb i anghenion iechyd meddwl y bobl ifanc yn eu cymuned.

Mae'r prosiect yn gweithio gyda phobl ifanc sydd ag amrywiaeth o anghenion iechyd meddwl, yn cynnwys hunan-niweidio a chamddefnyddio alcohol/sylweddau. Gallant ddigwydd o ganlyniad i hunan-niweidio, cam-drin alcohol/sylweddau, camdriniaeth, profedigaeth, bwlio, effeithiau ysgariad a gwahanu, derbyn gofal maeth, addasu i sefyllfa mabwysiadu a rhagor.

Yn sgil y prosiect hwn, bellach mae gan bobl ifanc le newydd ble gallant fynegi eu teimladau, a chael gwrandawiad a'u deall mewn awyrgylch hamddenol a chyfeillgar, gan ddefnyddio seicotherapi celf.

Bydd y sawl sy'n cyfranogi yn gallu dewis mynychu mewn grŵp heb apwyntiad neu fynychu sesiynau yn unigol. Mae rhai o'r bobl ifanc wedi defnyddio gwasanaeth y therapydd celf yn anffurfiol yn y lle cyntaf, ac wedyn wedi trefnu apwyntiadau unigol iddynt hwy eu hunain.

Mae'r deilliannau yn cynnwys gwell ymddygiad a chynnydd mewn llythrennedd emosiynol ymhlith y bobl ifanc sy'n cyfranogi, sy'n eu helpu i ymdopi yn well â'r anawsterau yn eu bywyd. Yn ychwanegol, mae hunanhyder pobl ifanc wedi gwella, a gallant hwythau bellach gynnig cymorth i'w cyfoedion.

Gwaith gyda Theuluoedd

Credwn y dylai bob teulu gael y cymorth sydd ei angen arno i ddatblygu a byw bywyd llawnach.

Mae cychwyn cadarn mewn bywyd yn hollbwysig i ddatblygiad unigolyn yn y tymor hir. Dyna pam bydd yr YMCA yn gweithio gyda phobl o'r crud i fyd oedolion - ac yn cefnogi unigolion a theuluoedd i ffynnu.

Yn sgil cyflwyno'r cynllun *'Dechrau'n Deg'*, mae cynnydd sylweddol wedi'i wneud yn ystod y tair blynedd ddiwethaf i sicrhau fod pobl ifanc yn cael cychwyn cadarn mewn bywyd.

Y llynedd, cynorthwyodd y cynllun dros 37,000 o deuluoedd yng Nghymru; fodd bynnag, bydd yr YMCA yn dal i weld llawer iawn gormod o bobl anghenus sydd ddim yn cael cymorth[28] ac mae'n credu y dylai Llywodraeth Cymru ymestyn y cynllun i weithio gyda rhagor o deuluoedd ledled Cymru.

Dylai darpariaeth a rôl ymwelwyr iechyd fod wrth wraidd cymorth camu i mewn yn gynnar i bob teulu yng Nghymru. Mae ymwelwyr iechyd mewn sefyllfa unigryw i gynnig a chydlynu cymorth ymarferol sy'n canolbwyntio ar anghenion teuluoedd, ond yn gyntaf, rhaid i Lywodraeth Cymru fuddsoddi mewn recriwtio, hyfforddi a threfnu.

Yn ychwanegol, mae'r YMCA yn dymuno gweld Llywodraeth Cymru yn gwneud rhagor i ganiatáu mynediad at ofal plant fforddiadwy i helpu plant a rhieni i ffynnu a threchu anghyfartaleddau.

O gofio'r cyfraniad pwysig y gall gofal plant ei wneud at wireddu potensial person ifanc a'i deulu, mae'r YMCA yn credu y dylid cynnal arolwg o ddarpariaeth gofal plant yng Nghymru, i ystyried yn well sut gellir diwallu anghenion cymorth rhieni yng Nghymru.

Er bod penderfynu cychwyn trwy ganolbwyntio sylw'r *'Gwasanaethau Integredig Cymorth i Deuluoedd'* yn bennaf ar yr 20,000 plentyn mewn angen yn benderfyniad cywir, mae llawer iawn rhagor o deuluoedd ledled Cymru sy'n ceisio lefelau isel o gymorth. Fodd bynnag, maent yn cael eu hanwybyddu ar hyn o bryd oherwydd y trothwyon uchel a bennwyd i'r rhaglen hon.[29]

Er y cydnabyddir na all y rhaglen hon roi cymorth dwys i bob teulu, mae'r YMCA yn credu y dylai Llywodraeth Cymru weithio gydag awdurdodau lleol i ddatblygu'r rhaglen *'Gwasanaethau Integredig Cymorth i Deuluoedd'* i sicrhau fod teuluoedd ag anghenion lefel is yn gallu dal i gael eu cyfeirio yn briodol at wasanaethau ac yn gallu cael gwasanaethau cymorth a chyngor ataliol.

I gefnogi hyn, mae'r YMCA yn credu y dylai'r gyllideb *'Teuluoedd yn Gyntaf'*, sy'n darparu cyllid i wella deilliannau i blant, pobl ifanc a theuluoedd yng Nghymru, gael ei hymestyn hyd at ddiwedd y Cynulliad nesaf.

Mae'r YMCA hefyd yn galw ar Lywodraeth Cymru i arbrofi â dulliau arloesol o weithio yn ystod gwyliau'r ysgol yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru, i sicrhau y gall teuluoedd barhau i gael gwasanaethau cymorth wrth i'w plant dyfu'n hŷn.

Gan adeiladu ar lwyddiant mentrau megis *'Rhaglen Gwyliau'* Cyngor Dwyrain Swydd Renfrew, dylai Llywodraeth Cymru geisio datblygu cynlluniau sy'n annog chwaraeon, gweithgareddau corfforol a gweithgareddau creadigol er mwyn annog iechyd a lles yn ystod gwyliau'r ysgol; fe wnaeth y bobl ifanc yr ymgynghorwyd â hwy nodi fod hyn yn rhywbeth llesol iddynt.[30]

Un arall o'r materion mwyaf arwyddocaol a fynegwyd oedd dyledion a phryderon ynghylch arian. Mae'r pryderon hyn yn ddealladwy o gofio fod oddeutu 150,000 o blant yng Nghymru yn byw mewn teuluoedd sy'n wynebu problemau â dyledion, ac mae'r bobl ifanc eu hunain yn cychwyn cronni symiau sylweddol o ddyledion.[31]

Mae effeithiau negyddol dyledion problemus yn sylweddol, yn niweidio iechyd corfforol a meddyliol unigolyn, ac yn effeithio ar faterion tai, cyflogaeth a pherthnasau.

Mae'n bwysig bod pobl yn cychwyn dysgu sgiliau rheoli arian a chyllidebu pan fyddant yn ifanc. Yn sgil hynny, mae'r YMCA yn galw ar Lywodraeth Cymru i helpu unigolion a theuluoedd reoli a brwydro bygythiad dyledion problemus trwy roi cymhellion i undebau credyd gynnig cynlluniau cynilo a hyfforddiant, wedi'u targedu'n benodol at bobl ifanc.

I sicrhau rhagor o amddiffyniad a chymorth i deuluoedd a phobl ifanc yng Nghymru, dylai Llywodraeth Cymru ystyried y mater o droseddu hefyd. Dros y pum mlynedd diwethaf, mae cyfanswm y troseddau ieuenctid bron iawn wedi haneru, ond roedd y sawl a gyfranogodd at ddatblygu'r maniffesto hwn yn credu y gellid gwneud rhagor, yn enwedig trwy ddefnyddio dulliau dan arweiniad cyfoedion i addysgu unigolion ynghylch effeithiau a chanlyniadau troseddu.[32]

Bob blwyddyn, byddwn yn cynorthwyo 7,000 o blant a phobl ifanc yn ein clybiau wedi'r ysgol a'n clybiau gwyliau bob blwyddyn

Er bod cyfanswm y troseddau wedi lleihau, mae cyfraddau aildroseddu yn dal yn uchel, a bydd mwy nag un rhan o dair o'r bobl sy'n gadael sefydliadau troseddwyr ifanc yn troseddu eto.[33] I leihau'r lefelau hyn, mae'n hanfodol i droseddwyr ifanc gael cymorth priodol i'w helpu i drosglwyddo yn ôl i'w cymunedau.

Yn sgil hynny, dylai troseddwyr ifanc gael amrywiaeth o gymorth, yn cynnwys cymorth i ganfod llety a datblygu perthnasau gyda'u teuluoedd cyn iddynt adael y ddalfa, fel bydd ganddynt sylfaen sefydlog i gychwyn ailadeiladu eu bywyd arni.

Yn olaf, mae'n bwysig bod Llywodraeth Cymru yn blaenoriaethu'r cymorth a gynigir i'r bobl ifanc hynny sy'n gweithredu uwchlaw a thu hwnt er lles eu teulu - gofalwyr ifanc.

Yn swyddogol, mae 29,000 o ofalwyr ifanc yng Nghymru, ond o gofio natur gofal di-dâl o fewn teuluoedd, mewn gwirionedd, mae'r niferoedd gwirioneddol yn debyg o fod gryn dipyn yn uwch.[34] Oherwydd bod ganddynt gymaint o gyfrifoldebau oedolion, dywedodd gofalwyr ifanc wrthym ni y gallant golli'r cyfle i wneud llawer o'r pethau bydd pobl ifanc eraill yn eu cymryd yn ganiataol. Heb gymorth digonol, bydd gofalwyr ifanc yn wynebu anawsterau anghymesur â'u hiechyd, yn ogystal ag addysg a chyflogaeth.[35]

Er bod hynny bellach yn cael lle amlycach ar yr agenda gwleidyddol, ychydig iawn o ymchwil ansoddol neu feintiol sydd wedi cael ei wneud i effaith cyfrifoldebau gofal ar bobl ifanc yng Nghymru a pha gymorth a fyddai'n fwyaf priodol iddynt hwy a'u teuluoedd yn eu barn hwy.

O ganlyniad, mae'r YMCA yn galw ar Lywodraeth Cymru i wneud darn o waith ymchwil yn genedlaethol ynghylch anghenion gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc yng Nghymru o fewn cyfnod y Cynulliad nesaf, ac i ddefnyddio hynny i lywio'r strategaeth a dulliau o ddarparu'r gwasanaeth dros y bum mlynedd nesaf.

Argymhellion

- Ehangu cynllun *'Dechrau'n Deg'* er mwyn gweithio gyda rhagor o deuluoedd.
- Cynyddu nifer yr ymwelwyr iechyd sy'n gweithio ym mhob rhan o Gymru.
- Gwneud adolygiad o ddarpariaeth gofal plant yng Nghymru fel gellir rhoi gwell ystyried i'r cymorth sydd ei angen ar rieni ifanc sy'n gweithio.
- Arbrofi â rhaglenni arloesol yn ystod gwyliau'r ysgol yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru.
- Ehangu'r *'Gwasanaethau Integredig Cymorth i Deuluoedd'* i sicrhau fod teuluoedd sydd ag anghenion lefel is yn gallu cael cymorth a chyngor ataliol.
- Ymestyn cyllid cynllun *'Teuluoedd yn Gyntaf'* erbyn diwedd y Cynulliad nesaf.
- Rhoi cymhellion i undebau credyd i gynnig cynlluniau a mentrau cynilo wedi'u targedau at blant ysgolion cynradd ac ysgolion uwchradd.
- Rhoi rhagor o gymorth i droseddwyr ifanc i'w helpu i ailsefydlu yn eu cymunedau.
- Adolygu mentrau *'Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan'* a *'SchoolBeat.org'* ac archwilio sut gellid cefnogi hyn â dulliau dan arweiniad cyfoedion o daclo troseddau ieuenctid.
- Comisiynu darn o waith ymchwil cenedlaethol ynghylch anghenion gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc yng Nghymru.

Megan, 20

Time 4 Me – Prosiect Gofalwyr Ifanc YMCA Caerdydd

Mae *'Time 4 Me'* yn un o'r prosiectau sy'n cael eu rhedeg gan YMCA Caerdydd, yn cynorthwyo gofalwyr ifanc yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg.

Ystyr gofalwyr ifanc yw plant a phobl ifanc 7 - 18 mlwydd oed sy'n cynorthwyo i ofalu am aelod o'r teulu sy'n byw gyda hwy. Gallai'r aelod o'r teulu fod yn wynebu anawsterau ag un o'r canlynol: anableddau dysgu, salwch cronig, problemau iechyd meddwl, cam-drin alcohol a sylweddau, neu anabledd corfforol.

Mae *'Time 4 Me'* yn cynnig cyfle i ofalwyr ifanc gael egwyl o'u dyletswyddau gofalu a phrofi cyfleoedd newydd, cwrdd â gofalwyr ifanc eraill, cyfranogi mewn gweithgareddau, cael hwyl, meithrin sgiliau newydd a chael cymorth a chyngor. Bydd dros 220 o bobl ifanc yn defnyddio'r gwasanaeth ar unrhyw adeg, ac yn cyfranogi mewn nifer o ddigwyddiadau yn cynnwys mynd i'r sinema a chyfranogi mewn teithiau hwylio.

Yn ychwanegol, mae gofalwyr ifanc sy'n defnyddio rhaglen YMCA Caerdydd yn cael cyfle i gyfranogi yn y Prosiect *'Sgiliau Bywyd'*, sydd wedi'i gynllunio i helpugofalwyr ifanc ddatblygu eu sgiliau drwy weithgareddau, canlyniadau achrededig a chymorth un-i-un. Mae'r cwrs chwe sesiwn yn cwmpasu sawl maes yn cynnwys magu hyder a meithrin tîm, ond gellir ei deilwra yn unol ag anghenion yr unigolyn.

Mae'r prosiect hefyd yn gweithio gydag ysgolion, ac yn gweithredu fel dolen gyswllt rhwng pobl ifanc ac athrawon. Mae hyn yn caniatáu ymateb priodol i angenion gofalwyr ifanc mewn ysgolion ac yn sicrhau yr ymdrinir ag unrhyw anawsterau yn effeithiol, fel na fyddir yn amharu ar eu gwaith academaidd.

Democratiaeth a Chyfranogi

Credwn y dylai pawb fod â llais o fewn y gymdeithas a chyfranogi'n llawn yn y broses ddemocrataidd.

Mae'r maniffesto hwn yn cynrychioli lleisiau unigolion a chymunedau ledled Cymru, a hoffai'r YMCA ddiolch i bawb wnaeth rannu eu straeon, eu profiadau a'u safbwyntiau i gynorthwyo â'i ddatblygiad.

Trwy gyfrwng y maniffesto hwn, mae'r YMCA yn dymuno herio'r status quo sy'n aml iawn yn golygu fod y sawl sy'n gwneud penderfyniadau yn genedlaethol yn anghofio am leisiau grwpiau ymylol. Dyna pam mae'r YMCA yn galw ar bob unigolyn ledled Cymru a Llywodraeth Cymru i'n cynorthwyo i amlygu'r lleisiau hyn fel byddant yn cael gwrandawiad a byddir yn ymateb iddynt.

Mae'r bobl ifanc rydym yn gweithio gyda hwy yn frwdfrydig, yn gallu mynegi eu safbwyntiau yn eglur, ac yn weithgar yn eu cymunedau. Dyna pam mae'r YMCA yn bartner ers tro yng nghlymblaid *'Pleidleisiau @ 16'* ac yn credu y dylai Llywodraeth Cymru wneud popeth o fewn ei gallu i sicrhau fod pobl ifanc 16 ac 17 mlwydd oed yn cael hawl i bleidleisio a sefyll yn etholiadau Cymru yn y dyfodol.

Mae'r YMCA yn galw ar Lywodraeth Cymru i benodi Gweinidog â chyfrifoldeb dros blant a phobl ifanc i gynorthwyo i sicrhau fod lleisiau pobl ifanc yn cael lle canolog yn y penderfyniadau a wneir yn y Cynulliad, ac i sicrhau ei fod yn cyflawni ei gyfrifoldebau yn unol â'r hyn a amlinellir yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

Yn ogystal â phobl ifanc, bydd yr YMCA hefyd yn ymrwymo i ymateb i'r cymunedau ymylol eraill rydym yn gweithio ynddynt, megis grwpiau LGBT a phobl ddigartref, a sicrhau fod gwneuthurwyr penderfyniadau yn gwrando ar eu lleisiau.

Oherwydd hynny, rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i wella'r cymorth i fentrau o fewn cymunedau sy'n rhoi llais i'r grwpiau ymylol hyn ac yn ennyn eu diddordeb yn y broses ddemocrataidd.

Ni ddylai'r cyfranogiad hwn mewn gwneud penderfyniadau gael ei gyfyngu o fewn terfynnau Cymru, ond dylai gael ei ymestyn yn rhyngwladol gyda grwpiau ymylol, megis pobl ifanc yn cael eu hannog i gyfranogi'n weithgar yn y gymuned fyd-eang.

Mae gennym ni 11,000 o bobl ifanc yng Nghymru sy'n cyfranogi'n rheolaidd yn ein gwaith i ennyn diddordeb pobl ifanc

Yn ôl beth fydd pobl yn ei ddweud wrthym, pan fyddant yn cael cyfle i ystyried dimensiwn rhyngwladol eu bywyd, bydd hynny yn eu grymuso ymhellach i gyfranogi yn eu cymunedau fel dinasyddion byd-eang gweithgar. Felly, dylai Llywodraeth Cymru gynyddu'r cymorth sydd ar gael i hybu cyfranogiad pobl ifanc ymylol mewn materion rhyngwladol, megis rhaglen '*Cymru o Blaid Affrica*'.

Mae'r YMCA yn dymuno gweld pawb yn cael cyfran yn y gymdeithas ac yn gallu gwneud dewisiadau doeth fel dinasyddion gweithgar. Rydym ni'n galw ar Lywodraeth Cymru i sicrhau mai hi fydd yr un sy'n llwyddo mewn gwirionedd i sicrhau fod pobl wrth wraidd penderfyniadau a wneir, gan helpu i weddnewid bywydau a chymunedau ym mhob rhan o Gymru.

Argymhellion

- Lobïo am rymoedd i ostwng yr oedran pleidleisio ac ymgeisio mewn etholiadau i 16 mlwydd oed yn achos etholiadau Cymru.
- Penodi Gweinidog dros Blant a Phobl Ifanc.
- Cynorthwyo mentrau cymunedol i ennyn diddordeb grwpiau ymylol yn y broses ddemocrataidd.
- Cynnal y rhaglen *'Cymru o Blaid Affrica'* ac ehangu ei chyfleoedd i bobl ifanc gyfranogi mewn mentrau dinasyddiaeth fyd-eang megiss *'Hub Cymru Africa'*.

Marius, 16

Cyflwyno'r
bleidlais i bobl
ifanc 16 ac 17 mlwydd
oed yn Etholiadu
Cymru

Chris, 17

Good Vibes, Grŵp Ieuenctid LGBT YMCA Abertawe

Mae prosiect *'Good Vibes'* YMCA Abertawe yn fforwm sy'n cael ei arwain gan bobl ifanc LGBT, sy'n brwydro dros ac yn hyrwyddo hawliau pobl LGBT sy'n byw yn eu cymuned hwy ac mewn cymunedau eraill.

Bydd y grŵp yn cyfranogi'n weithgar mewn ymgyrchoedd lleol a chenedlaethol. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, fe wnaethant deithio i Gaerdydd i gyfranogi mewn gwrthdystiad cyhoeddus i gefnogi *'Equality 2015'*, gweithio gyda Llywodraeth a Chynulliad Cymru i ddylanwadu ar Agenda *'Amcanion Cydraddoldebau 2016-20'*, ac fe wnaethant gyfranogi'n weithgar yn ymgynghoriadau *'Hawl i Bleidleisio @ 16'* a *'Cynorthwyo Pobl Ifanc i Ganfod Gwaith'*.

Mae aelodau *'Good Vibes'* yn gweithio fel patrymau ymddwyn ac fel mentoriaid i gyfoedion a gwirfoddolwyr, gan gynnig cyngor ac arweiniad i bobl ifanc sy'n wyneb heriau megis bwlio, gwahaniaethu neu chwalfa deuluol, ac mae'r prosiect wedi cefnogi 69 o leoliadau i wirfoddolwyr hyd yn hyn.

Mae'r grŵp yn gallu rhwydweithio a chyfathrebu'n fedrus, a bydd hefyd yn gweithio gyda sefydliadau eraill i redeg gweithdai ynghylch pynciau penodol er mwyn cynorthwyo'r gymuned. Byddant yn cyfranogi mewn digwyddiadau, ac yn ogystal â chyfranogi'n weithgar yn Swansea Bay Pride 2016, mae ganddynt gynrychiolydd ar Fwrdd y digwyddiad hefyd. Hyd yn hyn, mae'r prosiect wedi cynorthwyo 221 o bobl ifanc i ganfod addysg, gwaith a hyfforddiant.

I gynorthwyo i ymestyn eu dylanwad, mae *'Good Vibes'* yn cynnig cymorth i bobl eraill sy'n dymuno sefydlu grwpiau LGBT. Mae dau grŵp newydd eisoes wedi cychwyn yng nghefn gwlad Gogledd Cymru ac maent hefyd yn gweithio gyda grŵp yng Nghaerdydd. Eu huchelgais yn y pen draw yw dod â'r holl grwpiau LGBT yng Nghymru ynghyd i gryfhau llais y gymuned pobl LGBT.

Nodiadau

1 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2015), Arolwg o'r Gweithlu
2 Llywodraeth Cymru (2015), Digartrefedd - Casglu data
3 Llywodraeth Cymru (2015), Adeiladu tai newydd - Casglu data
4 Llywodraeth Cymru (2015), Dangosyddion Strategol Cenedlaethol - Casglu Data
5 Swyddogion Rhenti Cymru (2015), Cronfa Ddata Gwybodaeth ynghylch Gosod Tai
6 Llywodraeth Cymru (2015), Cyllideb
7 Llywodraeth Cymru (2015), Digartrefedd - Casglu data
8 Llywodraeth Cymru (2015), Dangosyddion Strategol Cenedlaethol - Casglu Data
9 Llywodraeth Cymru (2015), Cofnod o Bresenoldeb Disgyblion
10 NSPCC (2015), ystadegau ChildLine
11 Ditch the Label (2015), Arlwg Cenedlaethol o Fwlio
12 NSPCC (2015), ystadegau ChildLine
13 Llywodraeth Cymru (2015), Cofnod Dysgu Gydol Oes Cymru
14 Llywodraeth Cymru (2015), Cofnod Dysgu Gydol Oes Cymru
15 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2015), Arolwg o'r Gweithlu
16 YMCA Lloegr (2015), Safety Net or Springboard?
17 Llywodraeth Cymru (2015), Arolwg Iechyd Cymru
18 Llywodraeth Cymru (2015), Arolwg Iechyd Cymru
19 Grŵp Hollbleidiol ynghylch Delwedd Gorfforol ac YMCA (2013), Reflections on Body Image
20 Grŵp Hollbleidiol ynghylch Delwedd Corfforol ac YMCA (2013), Reflections on Body Image
21 Llywodraeth Cymru (2015), Arolwg Iechyd Cymru
22 Y Swyddfa Gartref (2015) Arolwg Troseddu Cymru a Lloegr
23 Y Guardian ac Opinium Research (2015), Arolwg Cyffuriau Prydain
24 Llywodraeth Cymru (2012), Law yn Llaw at Iechyd Meddwl
25 Llywodraeth Cymru (2015), Arolwg Iechyd Cymru
26 Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2014), Ymchwiliad i Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed
27 Kim-Cohen, Caspi a Moffitt (2003), Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder
28 Llywodraeth Cymru (2015), Ystadegau Flying Start
29 Llywodraeth Cymru (2015), Cyfrifiad o blant mewn angen
30 Cyngor Dwyrain Swydd Renfrew (2016), Rhaglen gwyliau'r ysgol
31 Cymdeithas y Plant a Step Change (2014), The Debt Trap
32 Y Weinyddiaeth Gyfianwder (2015), Ystadegau blynyddol cyfiawnder ieuenctid
33 Y Weinyddiaeth Gyfiawnder (2015), Ystadegau blynyddol cyfiawnder ieuenctid
34 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2011), Cyfrifiad
35 Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr (2015), Time to be Heard Wales

YMCA
29-35 Farringdon Road
Llundain
EC1M 3JF

Rhif yr elusen: 212810

www.ymca.org.uk

Cynlluniwyd gan Mike Smith, YMCA Barri

Bydd YMCA yn galluogi pobl i ddatblygu eu potensial llawn o ran meddwl, corff ac ysbryd. Cawn ein hysbrydoli gan ein gwerthoedd Cristnogol ac rydym yn ffyddlon iddynt, a byddwn yn creu cymunedau cefnogol, cynhwysol a grymusol y gall pobl ifanc berthyn iddynt a chyfrannau a ffynnu.

CYMORTH A CHYNGOR | LLETY | GWAITH GYDA THEULUOEDD | IECHYD A LLES | ADDYSG A HYFFORDDIANT