TROEDIO TONNAU

Cefnogaeth i oedolion ifanc sy'n galaru yng Ngwynedd

Canfyddiadau o'r digwyddiad "Be Gymri Di?"

Adroddiad ar Brosiect Peilot Cefnogi Galar i Oedolion Ifanc (18–35)

JAC DO, CAERNARFON
26 MAWRTH 2026

Dull creadigol, cymunedol o gefnogi pobl sy'n galaru drwy gyfrwng y Gymraeg.

Tyfu ochr yn ochr â galar drwy greadigrwydd, cysylltiad a chymuned.

Cynhyrchwyd mewn partneriaeth â Llais Cymru, BLAS (Pontio), a Mantell Gwynedd.

TROEDIO TONNAU RIDING WAVES

LLAIS
Eich llais mewn iechyd a gofal cymdeithasol | Your voice in health and social care

blas

FFORMATAU HYGYRCH

Mae'r adroddiad hwn ar gael yn Saesneg hefyd.

Cysylltwch â ni os hoffech gael y cyhoeddiad hwn mewn fformat a/neu iaith arall.

Gallwch ei lawr lwytho oddi ar ein gwefan neu ofyn am gopi drwy gysylltu â'n swyddfa.

TROSOLWG

Cynhaliwyd noson ‘Be Gymri Di?’, Troedio Tonnau, ar nos Iau, y 26ain o Fawrth, yn Jac Do, Caernarfon, dan nawdd Llais ac mewn cydweithrediad â Mantell Gwynedd a BLAS, Pontio. Fel rhan o’r noson, cafwyd setiau byw gan y comediwyr Caryl Burke a Hywel Pitts, yn ogystal â bwyd gan gwmni pitsa lleol, Tân. Bwriad y noson oedd creu gofod diogel a chreadigol ar gyfer pobl ifainc, 18-35 oed, sy’n byw gyda galar, gan ddefnyddio comedi a bwyd am ddim fel ffordd o greu awyrgylch hamddenol, ac annog pobl i fynychu’r digwyddiad. Roedd bwriad hefyd casglu gwybodaeth gan y mynychwyr ynghylch y gefnogaeth sydd ar gael iddynt yn y gymuned, eu parodrwydd i drafod eu galar a’r rhwystrau oedd yn eu hatal, a’u barn ar y gefnogaeth sydd ar gael iddynt drwy gyfrwng y Gymraeg.

CANFYDDIADAU

Prif ganfyddiadau'r adroddiad hwn yw bod y gefnogaeth sydd ar gael ar hyn o bryd yn bennaf drwy gyfrwng rhwydweithiau personol, fel teulu a ffrindiau, ac nad oes unrhyw gefnogaeth bwrpasol ar gael yn y gymuned ar gyfer pobl ifanc 18-35 oed sy’n byw gyda galar. Y mae’r galw yno am fwy o grwpiau penodol ar gyfer pobl ifanc, mewn gofodau ymlaciedig, creadigol, er mwyn eu gwneud yn hygyrch ac i sicrhau eu bod yn apelio at ystod o bobl ifainc. Teimlir mai cyfrifoldeb y Llywodraeth yw sicrhau bod y gefnogaeth bwrpasol ar gael yn ein cymunedau a thrwy gyfrwng y Gymraeg, gyda chefnogaeth gan fyrddau iechyd, cynghorau tref ac elusennau.

CEFNDIR

Mae prosiect Troedio Tonnau yn bodoli ers 2024, a dechreuodd y prosiect yn Blaenau Ffestiniog yn dilyn 4 sesiwn peilot ar gyfer pobl ifainc 12-18oed. Bwriad y prosiect o'r cychwyn oedd creu gofodau creadigol, diogel a Chymraeg lle'r oedd galar yn gyffredin, a chynnig gweithgareddau celfyddydol amrywiol er mwyn mynd i'r afael ag emosiynau a phrofiadau yn gysylltiedig â galar. Yn dilyn y pedwar sesiwn peilot cychwynnol, a rheiny'n dangos bod strwythur y sesiynau yn fuddiol i'r bobl ifainc, aethpwyd ati i ddatblygu'r prosiect peilot yn un mwy. Yn 2025, dechreuwyd ymgysylltu ag ysgolion ar draws Gwynedd a Môn a chynnig sesiynau am ddim yn yr ysgolion. Ers Mehefin 2025, rydym wedi bod yn mynychu ysgol Friars ym Mangor yn fisol, a grŵp o 5 o bobl ifainc yn mynychu bob tro. Rydym hefyd wedi sefydlu sesiynau yn y gymuned yn Llangefni, ac er bod y nifer sy'n mynychu yn isel, rydym yn gweld yn glir bod yr unigolion yn cael budd o fynychu'n rheolaidd. Yn Mawrth 2026, dechreuwyd sesiynau cymunedol yng Nghaernarfon. Rydym hefyd wedi mynychu Ysgol Brynrefail yn rheolaidd ers Ionawr 2026 ac yn cael 4 person ifanc yn mynychu'n gyson.

Rydym wedi canolbwyntio hyd yma ar grŵp penodol iawn o bobl - 12-18 oed ac sydd wedi profi marwolaeth rhiant, gofalwr, brawd neu chwaer. Penderfynwyd cadw'r cymwysterau yn eithaf cyfyng ar gyfer y sesiynau hyn gan fod ymchwil ac ystadegau'n dangos bod modd i unigolyn uniaethu ar lefel mwy personol, gan leihau ymdeimlad o unigrwydd a'u bod yn ynysig, a dilysu (*validate*) eu teimladau mewn grwpiau lle mae'r profiad yn un mwy penodol. Mae'r sesiynau wedi bod yn rhai cadarnhaol, gyda'r bobl ifainc sydd wedi mynychu ein sesiynau yn gofyn yn gyson am fwy o sesiynau, eu presenoldeb yn yr ysgol wedi gwella, a'u gallu i drafod emosiynau cymhleth wedi cryfhau. Rydym yn grediniol bod creu gofodau lle mae pobl ifainc yn cael amser i arafu, siarad a chael eu clywed o fewn ysgolion ac yn y gymuned yn gwbl hanfodol, ac mae'r pwysigrwydd hwn yn cael ei ddwysáu pan ystyrir pobl ifainc sy'n byw gyda galar yn sgil marwolaeth aelod agos o'r teulu. Mae'n hollbwysig fod ganddynt ofodau lle maent yn teimlo'n ddiogel i siarad am eu teimladau a'u profiadau, ac i'w prosesu yn ddiogel, ac ar hyn o bryd nid oes unrhyw opsiynau ar gael y tu hwnt i'r llwybrau traddodiadol, fel cwnsela neu therapi, opsiynau nad ydynt yn gweithio i bob unigolyn am amryw o resymau.

Wrth inni ddatblygu Troedio Tonnau, mae'n amlwg fod bwlch yn y gefnogaeth wyneb yn wyneb ac ar-lein yn y maes galar, yn benodol drwy gyfrwng y Gymraeg, ar draws ystod eang o oedrannau yng ngogledd Cymru. Rydym wedi derbyn sawl e-bost a sylw ar ein cyfryngau cymdeithasol yn gofyn a ydyn ni'n rhedeg grwpiau tebyg ar gyfer oedrannau amrywiol, ac yn nodi nad oes unrhyw grwpiau fel hyn yn bodoli yn eu hardal. Yn ogystal, mewn ardaloedd fel Gwynedd a Môn, lle mae'r Gymraeg yn iaith gyntaf i gynifer, mae'n gwbl angenrheidiol bod y gefnogaeth gywir ar gael drwy gyfrwng yr iaith honno. Roeddem yn awyddus felly i edrych ar ymestyn y gefnogaeth a'r grwpiau rydym yn eu cynnig i blant 8-11 oed, ac edrych hefyd a oedd yna unrhyw alw am gefnogaeth yn y gymuned ar gyfer pobl ifainc 18-35 oed.

DARPARIAETH OED CYNRADD

Cynhaliwyd prynhawn ar gyfer y teulu cyfan yn Llangefni ar y 12fed o Ebrill, 2026, gyda sesiynau penodol ar gyfer plant 8-11 oed, pobl ifainc oed uwchradd blynyddoedd 7-9, a blynyddoedd 10-13. Roedd gofod hefyd ar gyfer oedolion, a'r sgwrs a'r baned honno yr un mor bwysig â'r sesiynau i'r bobl ifainc.

Yn y sgyrsiau gyda'r oedolion, daeth yn amlwg eu bod yn *desperate* am fwy o gefnogaeth yn eu cymunedau lleol, a'u bod yn rhwystredig nad oedd unrhyw grwpiau fel hyn yn cael eu cynnal yn eu hardaloedd. Dywedodd un fam:

> ***"Ma' hi [ei merch hi] jyst isho cwrdd â phlant eraill sydd wedi colli brawd neu chwaer."***

Roeddent hefyd yn angerddol iawn ynghylch yr angen i barhau â chefnogaeth sy'n cael ei gynnig dros y ffin yn Lloegr, ac mewn sefydliadau fel ysbytai a hosbisau. Roedd clywed nad oeddent yn gymwys i barhau â'r gwasanaethau am eu bod yn byw yng Nghymru yn dorcalonnus i nifer o'r teuluoedd.

Roeddent hefyd yn pryderu am effaith peidio â siarad am eu galar yn agored gyda phlant eraill ar iechyd corfforol ac iechyd meddwl eu plant, yn enwedig wrth iddynt dyfu a symud i'r ysgol uwchradd, lle mae llai o gefnogaeth ar gael nag mewn ysgolion cynradd.

DARPARIAETH 18-35 OED

Y grŵp oedran olaf dan sylw felly, a chanolbwynt yr adroddiad hwn, yw'r gefnogaeth ar gyfer rhai 18-35 oed.

Yn dilyn derbyn nawdd gan Llais a chais i gydweithio â Mantell Gwynedd, penderfynwyd cynnal noson **Be Gymri Di?,** yng Nghaernarfon.

Dewiswyd Caernarfon fel lleoliad gan ei fod yn eithaf canolog i bobl Gwynedd, digon o drafnidiaeth gyhoeddus ar gael (o'i gymharu â gweddill Gwynedd), a phobl wedi arfer dod i'r dref hon ar gyfer digwyddiadau amrywiol. Penderfynwyd cynnal y noson yn Jac Do gan ei fod yn lleoliad sy'n cefnogi ac yn rhedeg drwy gyfrwng y Gymraeg, ac yn cynnig awyrgylch agored, ymlaciedig.

Y penderfyniad nesaf i'w wneud oedd sut i redeg y noson a pha naws oedden ni am ei gynnig. Rydym yn ymwybodol fod galar yn bwnc anodd iawn i rai ei drafod, a nifer ddim yn gwybod sut na phryd y dylent chwilio am gefnogaeth.

Mae ein grwpiau ni yn cael eu hanelu at bobl ifanc sy'n chwilio am gefnogaeth **haen 1** - sef cefnogaeth sylfaenol yn y gymuned sy'n canolbwyntio ar gefnogaeth sy'n atal yn hytrach na chefnogaeth ddwys, un i un - a gwneir hynny drwy gynnig gofodau i gwrdd ag eraill sy'n profi'r un math o beth. Rydym yn pwysleisio nad therapi ydi'r hyn yr ydyn ni'n ei gynnig, ond ei fod o'n gallu bod yn therapiwtig, ac ein bod yn anelu at wella iechyd a llesiant drwy gyfrwng y celfyddydau ym mywydau pobl ifainc gogledd Cymru, drwy gynnig ymyrraeth gynnar a dileu rhwystrau trafod galar.

Dyma ddod at y casgliad felly ein bod am gynnal noson **gomedi**, gan fod comedi yn arf y mae nifer o bobl yn ei ddefnyddio er mwyn ymdopi â galar. Y gobaith oedd cynnig gofod llai dwys a *daunting*, a dangos bod modd trafod galar mewn modd agored, heb unrhyw rwystrau.

Roeddem hefyd yn awyddus i gynnig bwyd am ddim, gan ein bod wedi sylwi bod bwyd a diod (panad) yn ganolog i'n holl sesiynau ac yn ffordd rhwydd a hygyrch i bobl ddechrau sgwrs. Roeddem hefyd am sicrhau fod y noson ei hun am ddim, er mwyn sicrhau fod pobl o bob haen o gymdeithas yn gallu mynychu heb unrhyw rwystrau ariannol, gan geisio targedu buddsoddiad yn y cymunedau gyda'r allbynnau iechyd gwaethaf.

Ar y noson, roedd yr awyrgylch yn hamddenol â chadeiriau cyfforddus, promptiau ar y byrddau i gychwyn sgwrs, a chornel gofio os oedd rhywun eisiau neu angen pum munud tawel i ffwrdd o bawb arall.

Cafwyd setiau comedi gan **Caryl Burke** a **Hywel Pitts**, dau gomedïwr lleol gyda phrofiad byw o alar, bwyd gan Tân a diodydd gan Jac Do.

Roedd set Caryl yn llawn hiwmor ac ymwybyddiaeth o'r bobl yn y stafell, ac roedd ei gallu i fod yn *vulnerable* yn golygu bod yr ystafell yn teimlo fel gofod diogel i fod yn *vulnerable* ynddo hefyd. Cyfeiriodd at farwolaeth ei mam, gan ddefnyddio comedi i fynd i'r afael â'i galar personol mewn modd cadarnhaol a gobeithiol. Roedd yr effaith yn amlwg ar yr ystafell, a mynychwyr yn symud o grio i chwerthin yn rhwydd yn dangos pŵer a phwysigrwydd comedi yn y broses alaru.

Cafwyd sgyrsiau pwerus ac agored yn dilyn set Caryl, gyda sawl un o'r mynychwyr yn trafod y bobl yn eu bywydau a oedd wedi marw. O'r sgyrsiau ac o'r arolwg (trafodir hyn maes o law), yr oedd hi'n amlwg bod y mwyafrif o'r bobl ifainc oedd wedi mynychu yn galaru rhiant ac/neu ffrind agos, ac yn datgan nad oedd gofodau mewn cymdeithas lle roeddent yn teimlo'n gyfforddus i fynegi eu galar yn agored.

Yr oedd y rhai ddaeth i gefnogi rhywun arall hefyd yn trafod emosiynau a phrofiadau personol yn agored, gan ddangos bod creu gofod diogel, agored yn fanteisiol ac yn un sydd ar goll yn fwy eang hefyd yn ein cymdeithas heddiw. Galluogwyd i bobl fynd i'r afael ag emosiynau a siarad amdanynt mewn gofod cyfeillgar, a chael amser i'w harchwilio heb frys a gydag empathi.

gofynnwyd i bawb a oedd yn bresennol i lenwi holiadur ynghylch eu profiad personol nhw o alar a thrafodir y canlyniadau maes o law.

Yn dilyn hynny, cafwyd set gomedi arall gan Hywel Pitts, a oedd hefyd wedi ei gyffwrdd gan y noson ac wedi gorffen ei set mewn modd dynol ac emosiynol gan ddweud:

"Diolch am heno, mi fyswn i wedi dod hyd yn oed os nad oeddwn i'n perfformio. Mae'r marchnata a'r awyrgylch yn berffaith

Gwnaethpwyd un gweithgaredd olaf cyn cloi'r noson: ar ddarn o bapur hadau, gwahoddwyd pawb i ysgrifennu enw eu person neu eu pobl, neu unrhyw atgof, deimlad, eiriau sy'n eu hatgoffa ohonynt.

Yna, gellid mynd â'r papur adref i'w blannu, ac mi fydd blodau gwyllt yn tyfu yn atgof bod modd tyfu **gyda** galar.

Nid trist oedd yr emosiwn yn yr ystafell, ond diogel, cynnes, hiraethus, a diolchgar am gael bod yn rhan o noson arbennig. Arhosodd nifer am awr neu ddwy yn dilyn diwedd swyddogol y noson, gan ddangos bod hi'n ofod cyfforddus a hawdd i fod ynddo.

Arolwg a'r Canlyniadau

Dyma'r cwestiynau a ofynnwyd:

- Oed/Age (opsiynau)
- Dwi'n byw yn... (agored)
- Dwi'n galaru... (opsiynau)
- Rwy'n byw gyda galar ers... (opsiynau)
- Dwi'n teimlo'n hyderus / cyfforddus i fynegi fy ngalar (graddfa 1-5)
- Dwi'n cael fy nghefnogi (graddfa 1-5)
- Mae digon o gefnogaeth ar gael yn Gymraeg (graddfa 1-5)
- Mae galar yn effeithio fy mywyd o ddydd i ddydd (graddfa 1-5)
- Mae bod yn greadigol yn helpu prosesu galar (graddfa 1-5)
- Mae cael gofod i gwrdd ag eraill sy'n galaru yn bwysig (graddfa 1-5)
- Roeddwn i'n teimlo'n nerfus yn dod i ddigwyddiad heno (graddfa 1-5)
- Rwy'n falch fy mod wedi dod i ddigwyddiad heno (graddfa 1-5)
- Dwi'n cael cefnogaeth gan... (opsiynau)
- Pa fath o gefnogaeth galar fysa'n helpu yn dy farn di? (opsiynau)
- Cyfrifoldeb pwy ydi cynnig gwasanaeth cefnogi galar yn dy farn di? (opsiynau)
- Unrhyw beth arall fysa ti'n hoffi rhannu (agored)
- Os wyt ti am wybod mwy, rho dy e-bost.

Roedd y cyfranogwyr wedi profi amrywiaeth o brofedigaethau, yn fwyaf cyffredin colli rhiant (41.67%) neu daid/nain (33.33%). Roedd eraill yn galaru am golli ffrind (16.67%) neu fodryb (16.67%), tra bod rhai wedi mynychu er mwyn cefnogi rhywun arall (16.67%). Mae hyn yn dangos bod y galw am gymorth yn cael ei ysgogi'n bennaf gan farwolaeth aelodau agos o'r teulu a phobl arwyddocaol o fewn cylchoedd cymdeithasol pobl ifanc.

Er bod y digwyddiad wedi cael ei gynnal yng Nghaernarfon, teithiodd y mynychwyr o bob rhan o Ogledd Cymru, gan gynnwys Bangor, Pen Llŷn, Conwy ac Ynys Môn. Daeth y gyfran fwyaf o'r ardal o gwmpas Bangor (41.67%), gan ddangos bod pobl ifanc yn barod i deithio cryn bellteroedd i gael mynediad at gymorth galar, yn enwedig lle mae'r ddarpariaeth leol yn gyfyngedig.

Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr rhwng 25 a 35 oed, gyda'r grŵp mwyaf rhwng 25 a 29 oed (41.67%). Yn arwyddocaol, roedd y mwyafrif (83.33%) wedi bod yn byw gyda'u galar am rhwng tair a deng mlynedd. Dim ond nifer fach oedd wedi profi profedigaeth o fewn y ddwy flynedd flaenorol. Mae hyn yn awgrymu bod galar yn parhau i fod yn fater pwysig ymhell ar ôl y cyfnod uniongyrchol yn dilyn colled, ac yn amlygu'r angen am gymorth parhaus yn hytrach nag ymyriadau tymor byr yn unig.

Profiadau o Gymorth

Pan ofynnwyd iddynt a oeddent yn teimlo eu bod yn derbyn digon o gefnogaeth, dywedodd 70% eu bod yn teimlo felly. Fodd bynnag, roedd y cymorth yn deillio'n bennaf o rwydweithiau personol, gyda 83.33% yn dibynnu ar bartneriaid, aelodau'r teulu neu ffrindiau am gefnogaeth. Roedd traean (33.33%) wedi cael mynediad at gymorth ar-lein, tra mai dim ond 25% oedd wedi derbyn cymorth drwy wasanaethau cymunedol, cwnsela neu ddarpariaeth wyneb yn wyneb arall. Dim ond 8.33% oedd wedi cael cymorth drwy eu meddyg teulu neu drwy grŵp profedigaeth penodol, ac adroddodd un cyfranogwr nad oedd wedi derbyn unrhyw gymorth o gwbl.

> **"[Mae] cynnwys fel dyfyniadau a fideos ar-lein mae pobl medru uniaethu â nhw yn grêt. Angen mwy yn Gymraeg."**

Mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu bod pobl ifanc yn dibynnu'n bennaf ar rwydweithiau personol am nad ydynt yn teimlo bod cefnogaeth amgen ar gael. Gall hyn olygu bod y rhai nad oes ganddynt rwydweithiau teuluol neu ffrindiau gref yn ymdopi â galar ar eu pen eu hunain, heb unrhyw gefnogaeth yn y gymuned.

Pa Gymorth Mae Pobl Ifanc Ei Eisiau?

Mynegodd y cyfranogwyr awydd clir am fwy o gymorth galar yn y gymuned. Roedd tair rhan o bedair (75%) o'r farn bod angen mwy o grwpiau profedigaeth

sy'n benodol i oedran a mwy o ddarpariaeth leol, tra bod dwy ran o dair (66.67%) yn credu y dylid ehangu addysg am alar mewn ysgolion. Roedd un rhan o dair (33.33%) yn teimlo bod angen mwy o gymorth ar-lein.

Mae'r angen am ddarpariaeth Gymraeg wedi dod i'r amlwg yn gyson drwy gydol y canfyddiadau. Er bod bron pob cyfranogwr (96.6%) yn falch eu bod wedi mynychu'r digwyddiad, a bod 91% yn teimlo ei bod yn bwysig cael cyfleoedd i gyfarfod ag eraill sy'n byw gyda galar, dim ond 25% oedd o'r farn bod digon o gymorth cyfrwng Cymraeg ar gael ar hyn o bryd.

"Grwpiau fel hyn [Troedio Tonnau] i bobl ifanc drwy y Gymraeg."

Roedd y cyfranogwyr hefyd yn cydnabod gwerth dulliau creadigol o gefnogi pobl drwy alar, gyda 81.6% yn cytuno bod gweithgareddau creadigol yn helpu pobl i brosesu galar a cholled.

Cyfrifoldeb am Ddarparu Cymorth

Yn ddiddorol, er bod y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn dibynnu ar deulu a ffrindiau am gymorth, dim ond cyfran gymharol fach (33.33%) oedd yn teimlo y dylai'r cyfrifoldeb am gymorth galar orwedd yn bennaf gyda rhwydweithiau personol. Yn hytrach, roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn credu bod gan gyrff cyhoeddus rôl sylweddol i'w chwarae. Roedd y mwyafrif (83.33%) yn teimlo bod y cyfrifoldeb yn gorwedd gyda'r llywodraeth, tra bod 66.67% yn nodi byrddau iechyd a 50% yn nodi awdurdodau lleol. Roedd niferoedd llai yn tynnu sylw at rôl elusennau, cymunedau (25%), a chymdeithas yn ei chyfanrwydd (16.67%).

Mae hyn yn dangos disgwyliad clir y dylid ystyried cymorth galar yn gyfrifoldeb cyhoeddus a chymunedol, yn hytrach na'i adael yn gyfan gwbl i deuluoedd a grwpiau cyfeillgarwch.

Astudiaethau Achos

Caiff y canfyddiadau meintiol eu hatgyfnerthu gan y profiadau a rannwyd gan y cyfranogwyr yn ystod y noson.

Tynnodd **Unigolyn A**, a oedd wedi profi marwolaeth rhiant, sylw at yr angen am gymorth sy'n benodol i oedran, addysg am alar mewn ysgolion, a grwpiau Cymraeg i bobl ifanc. Rhoddodd sgôr o ddwy seren allan o bump i'r datganiadau *"Rwy'n cael cymorth"* a *"Mae digon o gymorth ar gael drwy gyfrwng y Gymraeg"*, tra'n rhoi pum seren i'r datganiadau *"Mae galar yn effeithio ar fy mywyd o ddydd i ddydd"* a *"Mae cael lle i gyfarfod ag eraill sy'n galaru yn bwysig"*.

Wrth fyfyrio ar y digwyddiad, dywedodd:

"Meddwl bo hyn yn grêt, efo mwy o *events* a mwy o *publicity* dwi'n meddwl fedrith hwn mynd yn peth rili mawr achos ma pobl isio'r fath yma o beth just angan y hyder i ddod i nw. Meddwl bod y fformat mwy '*casual*' o pitsa a peint a comedi yn AMAZING achos di *grief* ddim y *main thing* ond ma'n *common* rhwng pawb"

Disgrifiodd **Unigolyn B** brofiad arbennig o heriol o alar yn dilyn marwolaethau ei thad a'i llystad. Siaradodd yn agored am sut y cyfrannodd galar heb ei ddatrys yn dilyn marwolaeth ei thad at chwalfa emosiynol sawl blwyddyn yn ddiweddarach, ac eglurodd sut yr oedd colled ddiweddar ei llystad wedi effeithio ar ei gallu i weithio ac ymdopi o ddydd i ddydd.

Rhoddodd sgôr o un seren allan o bump i'r datganiad *"Mae digon o gymorth ar gael yn Gymraeg"* a phum seren i'r datganiad *"Mae galar yn effeithio ar fy mywyd o ddydd i ddydd"*. Pan ofynnwyd pwy oedd yn ei chefnogi, dewisodd yr opsiwn *"arall"* ac ysgrifennodd:

"Dim"

Disgrifiodd deimlo'n unig ac eglurodd, er ei bod wedi cysylltu â nifer o elusennau profedigaeth, ei bod wedi cael trafferth cael mynediad at gymorth wyneb yn wyneb.

Mae ei phrofiad yn dangos y bwlch sylweddol sy'n parhau rhwng yr angen am gymorth a'r gwasanaethau sydd ar gael i bobl ifanc yng Ngogledd Cymru ar hyn o bryd.

"Disgwyl inni symud ymlaen ond does dim amser ar alar."

Casgliad

Mae'r canfyddiadau yn paentio darlun cyson. Mae pobl ifanc sy'n profi galar yng Ngogledd Cymru yn dibynnu'n bennaf ar deulu a ffrindiau am gymorth, ond mae llawer yn teimlo nad oes digon o ddarpariaeth ffurfiol ar gael, yn enwedig drwy gyfrwng y Gymraeg. Tynnodd y cyfranogwyr sylw at yr angen am wasanaethau sy'n briodol i'w hoedran, mwy o gymorth yn y gymuned, gwell addysg am alar, a mwy o gyfleoedd i gysylltu ag eraill sy'n rhannu profiadau tebyg.

Yn bwysicaf oll efallai, dangosodd yr ymateb hynod gadarnhaol i **Be Gymri Di?** werth creu mannau anffurfiol, creadigol a Chymraeg lle gall pobl ifanc rannu profiadau o alar heb farnu na phwysau. Dangosodd yr awyrgylch o dderbyniad, perthyn a chyd-ddealltwriaeth drwy gydol y noson fod y math hwn o gymorth yn llenwi bwlch gwirioneddol yn y ddarpariaeth bresennol.

Mae'r dystiolaeth a gasglwyd drwy'r digwyddiad hwn, ochr yn ochr â gweithgareddau ymgysylltu ledled Gogledd Cymru, yn awgrymu nad yw'r cymorth profedigaeth presennol i bobl ifanc yn diwallu'r galw. Byddai buddsoddi mewn cymorth galar hygyrch, cymunedol a Chymraeg nid yn unig yn gwella llesiant pobl ifanc, ond hefyd yn cyfrannu at atal problemau yn y tymor hwy, gan leihau'r pwysau ar wasanaethau iechyd a chyhoeddus wrth adeiladu cymunedau cryfach a mwy gwydn.

Felly, rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru, byrddau iechyd, awdurdodau lleol a phartneriaid cymunedol i gydnabod yr angen am ddarpariaeth ychwanegol o gymorth galar i bobl ifanc, yn enwedig drwy gyfrwng y Gymraeg, ac i fuddsoddi mewn dulliau creadigol sy'n cael eu harwain gan y gymuned er mwyn sicrhau nad oes rhaid i unrhyw berson ifanc wynebu galar ar ei ben ei hun.

Bydd fideo yn cael ei ddarparu i gyfleu naws ac awyrgylch y noson.

Adroddiad gan:

Manon Gwynant (Troedio Tonnau) and Sioned Roberts (Mantell Gwynedd)
Ebrill 2026

ADBORTH

Carem glywed beth yw eich barn am y cyhoeddiad hwn, ac unrhyw awgrymiadau ynghylch sut y gallem fod wedi'i wella, fel y gallwn ddefnyddio hyn i wneud ein gwaith yn well yn y dyfodol.

MANYLION CYSWLLT LLAIS GOGLEDD CYMRU

UNED 11 LLYS CASTAN
FFORDD Y PARC
PARC MENAI
BANGOR, LL57 4FH

FFÔN 01248 679284

UNED 1B A 1D PARC BUSNES WILKINSON
FFORDD DE CLYWEDOG
STAD DIWYDIANNOL WRECSAM
WRECSAM, LL13 9AE

FFÔN 01978 356178

EBOST: NORTHWALESREGION@LLAISCYMRU.ORG