



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cysylltu Cymunedau - Mynd i'r Afael ag
Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol
Llywodraeth Cymru - Dogfen Ymgynghori

Connected Communities – Tackling Loneliness and
Social Isolation
Welsh Government Consultation Document

<https://ymgyngoriadau.llyw.cymru/>
<https://consultations.gov.wales/>

Cefndir

- Mae bod yn unig ac yn ynysig yn gymdeithasol yn broblemau sy'n cynyddu yng Nghymru a'r Deyrnas Unedig
- Gwyddom y gallant gael effaith sylweddol ar ein hiechyd corfforol a meddyliol.
- Felly mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i ddatblygu strategaeth genedlaethol, drawslywodraethol i fynd i'r afael â'r materion hyn.

Cefndir – parhad..

- Fe wnaeth Llywodraeth Cymru lansio ymgyngoriad o'r enw 'Cysylltu Cymunedau' ar 22 Hydref
- Hoffai glywed eich barn ar sut y gallwn fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yng Nghymru

Beth yw Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol?

- **Unigrwydd:** teimlad goddrychol, na fyddai rhywun yn dymuno'i gael, o ddiffyg cysylltiad neu golli cysylltiad. Mae'n digwydd pan fydd bwlch rhwng ansawdd y cysylltiadau cymdeithasol sydd gennym a'r rhai y byddem yn hoffi eu cael.
- **Ynysigrwydd cymdeithasol:** mae hyn yn cyfeirio at faint o gysylltiadau cymdeithasol sydd gan bobl - yn unigol, mewn grŵp ac mewn cymdeithas.

Sut mae'n teimlo?

- “Galla i ddweud wrthyhych chi'n union - mae fel bod mewn swigen ac yn methu dianc. Rydych chi'n ceisio dianc ond yn methu.”
- “Bod yn ifanc a phobl yn pigo arnoch chi, a neb yn siarad gyda chi. Y profiad gwaethaf.”

Beth wyddom ni?

- Mae bod yn unig ac yn ynysig yn gymdeithasol yn gallu effaithio ar bobl o bob oed a chefnidir.
- Mae 9 miliwn o oedolion yn y DU yn teimlo'n aml nad oes ganddynt gysylltiadau ystyrlon.
- Mae tua 440,000 o bobl Cymru yn teimlo'n unig.
- Mae pobl ifanc yng Nghymru yn fwy tebygol o fod yn unig na phobl hŷn.

Beth wyddom ni – parhad...

- Gall digwyddiadau mawr neu newidiadau mewn bywyd fod yn allweddol wrth achosi i bobl fod yn unig neu'n ynysig yn gymdeithasol – profedigaeth, ysgariad, ymddeol neu fod yn fam newydd.
- Mae rhai grwpiau mewn cymdeithas mewn mwy o risg - gofalwyr, pobl anabl, gadawyr gofal, cyn aelodau o'r lluoedd arfog, pobl LGTB, pobl Ddu ac o Leiafrifoedd Ethnig, ceiswyr lloches a ffoaduriaid.

Effaith

- Nifer o effeithiau corfforol a seicolegol – marwolaeth, pwysedd gwaed uchel, mwy o risg o drawiad ar y galon, strôc, iselder a hunanladdiad.
- Yn cyfateb i smygu 15 sigarét bob diwrnod.
- Effaith ar wasanaethau cyhoeddus.

Dull gweithredu Llywodraeth Cymru

- Mae mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn her tymor hir
- Fydd y Llywodraeth ddim yn gallu datrys hyn ar ei phen ei hun
- Mae rôl hefyd gan unigolion, y gymuned , y sector cyhoeddus , y trydydd sector a'r sector gwirfoddol

Cwestiynau i'w hystyried

- Beth yw eich profiad chi o fod yn unig ac yn ynysig yn gymdeithasol?
- Pa gamau gweithredu sydd angen eu cymryd i feithrin cadernid y gymdeithas a chefnogi cymunedau? Gan bwy?
- Sut y gellir gwella'r ffordd o wneud yn siŵr bod gan blant a phobl ifanc y sgiliau i greu a chynnal cysylltiadau cymdeithasol ystyrlon?

Cwestiynau i'w hystyried

- Beth yn rhagor y gall Llywodraeth Cymru ei wneud i annog pobl i wirfoddoli?
- Sut gall y trydydd sector chwarae rhan gryfach i helpu i daclo unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol? Beth all Llywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus eraill ei wneud i gefnogi hyn?

Cwestiynau i'w hystyried

- Beth yw rôl Llywodraeth Cymru o ran mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd?
- Beth yw rôl llywodraeth leol a chyrff eraill y sector cyhoeddus o ran mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd?

Eich ymatebion

Mae'r ymgynghoriad yn cau ddydd Mawrth 14 Ionawr 2019

- Y ddogfen ymgynghori ar wefan Llywodraeth Cymru <https://beta.llyw.cymru/cysylltu-cymunedau-mynd-ir-afael-ag-unigrwydd-ac-ynysigrwydd-cymdeithasol>
- Ymateb drwy e-bost i: UnigAcYnysig@llyw.cymru
- Ymateb drwy'r post
- Drwy ffurflen ar-lein