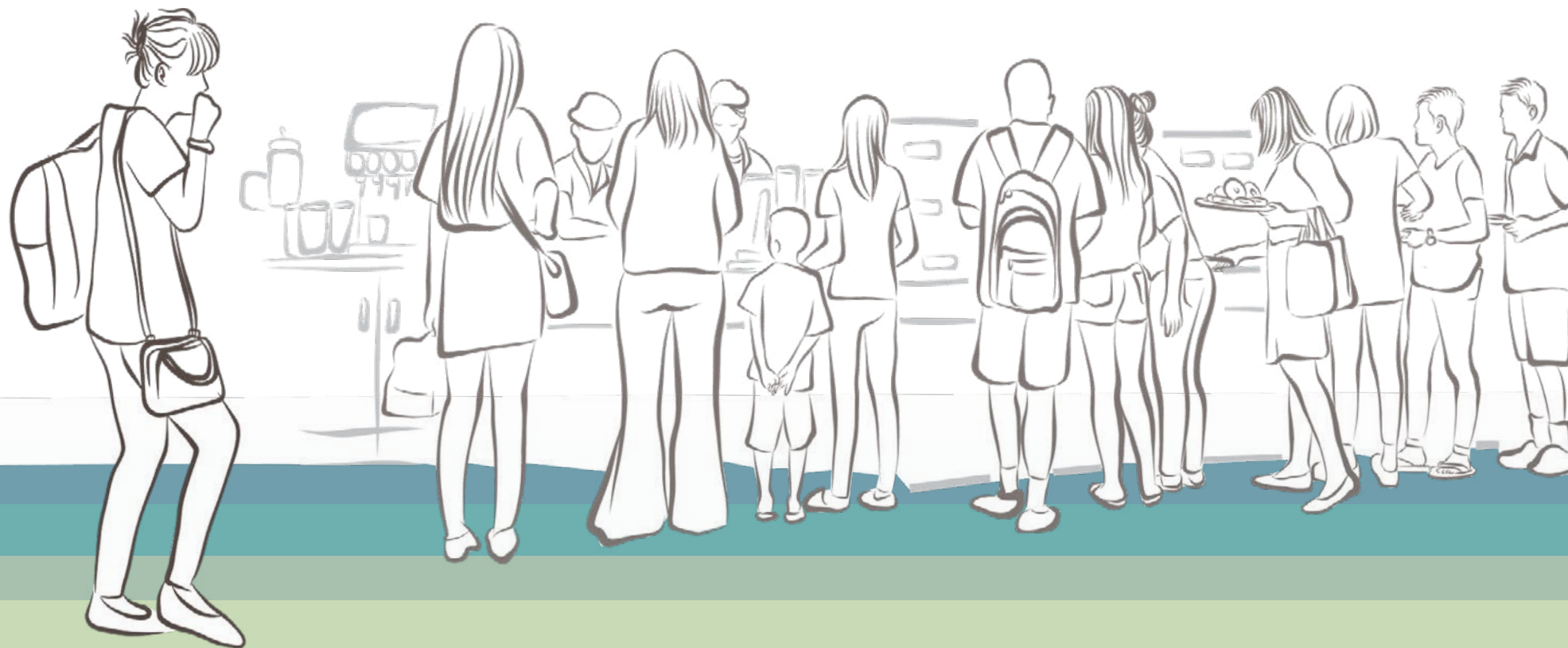


Goresgyn Unigedd ac Arwahanrwydd Cymdeithasol

Ymgynghoriad Llywodraeth Cymru



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cyflwyniad

Mae Llywodraeth Cymru yn ymwybodol bod unigedd ac arwahanrwydd yn broblemau yng Nghymru.

Maent yn effeithio ar **iechyd meddwl** ac **iechyd corfforol pobl**. Gallant ddigwydd i bobl o bob oedran gan gynnwys plant a phobl ifanc.

Mae'r llyfryn hwn yn nodi rhai o'r pethau a wnawn i ymdrin ag unigedd ac arwahanrwydd.

Dymunwn wybod beth yw eich barn chi ynghylch y problemau hyn a beth arall ellir ei wneud i helpu.

Ein Gweledigaeth

Dymunwn i bawb yng Nghymru gael yr iechyd, y lles a'r ansawdd bywyd gorau.

Mae unigedd ac arwahanrwydd yn broblemau. Mae eu goresgyn yn rhan bwysig o'n gwaith cynllunio.

Ffyniant i Bawb yw ein strategaeth i dyfu'r economi yng Nghymru. Ei nod hefyd yw gwella lles a lleihau arwahanrwydd ac unigedd.

Unigedd ac Arwahanrwydd

Unigedd yw:

- peidio â chael neb i siarad â nhw
- teimlo nad ydych yn ffitio i mewn
- teimlo'n drist neu bryderus
- ei chael hi'n anodd gwneud ffrindiau.

Nid yw'n hawdd sylwi ar unigedd. Gall bobl deimlo'n unig hyd yn oed os oes ganddynt lawer o bobl yn eu bywydau.

Arwahanrwydd yw peidio â chael digon o gysylltiad â phobl.

Gallwn fesur cysylltiad i weld pa bryd mae arwahanrwydd yn broblem.



1 Sut fydddech chi'n disgrifio unigedd?

Sut fydddech chi'n disgrifio arwahanrwydd?

Pam fod hyn yn broblem?

Gall unigedd ac arwahanrwydd achosi:

- problemau iechyd corfforol
- problemau iechyd meddwl
- problemau cysgu
- iselder neu broblemau eraill.

Cynhaliwyd

4,636

o sesiynau Cwmsela
oherwydd unigedd gan
Childline yn 2017/18.

Roedd **20%** o bobl 16-24
oed yn unig

Roedd **10%** o bobl 75 oed neu
hŷn yn unig

Arolwg Cenedlaethol 2016-17

Cynnydd o
14% o'r flwyddyn
flaenorol.

Gwytnwch

Gall unrhyw un wynebu unigedd ac arwahanrwydd yn ystod eu bywyd. Felly, mae'n bwysig bod pobl yn gwybod sut i fod yn wydn.

Gwytnwch yw ymdopi a chodi'n ôl ar eich traed pan fydd pethau anodd yn digwydd. Gwytnwch meddyliol ac emosiynol yw:

- arferion
- agweddau
- cysylltiadau.

2 Beth fyddai'n helpu pobl ifanc i ddeall beth sy'n sbarduno unigedd neu arwahanrwydd?

Sut allwn ni helpu pobl i fod yn wydn yn feddyliol ac yn emosiynol?

Ein rôl

Dymunwn i gymunedau helpu ei gilydd yn fwyfwy fel nad ydynt yn wynebu unigedd ac arwahanrwydd.

Ond, ni allwn wneud hyn heb eich cymorth chi.

Mae angen i bawb weithio gyda'i gilydd i ddatrys y problemau hyn.

3 Beth fyddai'n helpu cymunedau i fod yn fwy gwydn?

Yr hyn yr ydym yn ei wneud eisoes

Ysgolion

Mae ysgolion yn rhan fawr o fywyd plant a phobl ifanc. Yn ogystal ag addysgu, maent yn cefnogi lles. Maent hefyd yn helpu i atal unigedd ac arwahanrwydd cymdeithasol.

Mae llawer o blant a phobl ifanc yn dweud eu bod yn teimlo'n unig ac ar wahân yn gymdeithasol. Mae hyn yn effeithio ar eu hiechyd meddwl a'u gallu i wneud yn dda yn yr ysgol.

Felly, sefydlwyd **Grŵp Gorchwyl a Gorffen y Gweinidogion** newydd gennym. Bydd y grŵp yn edrych ar:

- yr hyn mae ysgolion yn ei wneud eisoes i helpu i ddod â'r broblem hon i ben
- ffyrdd i wneud sgiliau iechyd meddwl a lles yn ganolog i sut mae ysgolion yn gweithio a bywyd yn yr ysgol.

Gwyddom fod rhai plant yn wynebu problemau gartref – perthnasau teuluol ar chwâl, esgeulustod, neu gamdrin yn y cartref. Gall hyn wneud i blant deimlo'n fwyfwy unig ac ar wahân. Rydym eisiau helpu'r plant hyn yn fwy, fel y gallant feithrin gwytnwch.

4 Sut allwn ni helpu disgyblion i ddysgu sgiliau er mwyn gwneud cysylltiadau gwell ac atal unigedd?

5 Sut allwn ni sicrhau bod ysgolion yn cefnogi eu disgyblion yn well?

Trafnidiaeth

Mae cael y drafnidiaeth gywir, ddiogel er mwyn i bobl gael mynd allan a chyfarfod â ffrindiau yn bwysig. Mae gallu cerdded yn ddiogel yn eich cymuned hefyd yn bwysig.

Rydym yn rhoi mwy o arian i drafnidiaeth gan gynnwys creu llwybrau a llwybrau beicio newydd.



6 Beth arall allwn ni ei wneud wrth i ni gynllunio ein cymunedau i atal unigedd ac arwahanrwydd?

Technoleg

Mae technoleg a'r rhyngrwyd yn rhan gynyddol o fywyd a chysylltu â ffrindiau.

Mae'n bwysig bod gan bawb y sgiliau i fanteisio ar dechnoleg, ond yn ddiogel.

Mae gan y rhyngrwyd lawer o agweddau cadarnhaol, ond hefyd sawl agwedd negatiff.

Gall wneud i bobl deimlo'n:

- unig
- yn ddrwg ynghylch eu hedrychiad
- yn ddrwg ynghylch eu bywydau
- pryderus neu isel
- ar wahân.

Gall hefyd arwain at fwlio, aflonyddwch a phwysau cymdeithasol. Gall fod yn hynod anodd i rieni, athrawon neu eraill sylwi pan fydd rhywun yn cael problemau. Ond, rydym ni eisiau sicrhau bod gan bawb y gefnogaeth sydd eu hangen arnynt.

7 Sut allwn ni sicrhau y gall bobl ddefnyddio technoleg a bod yn ddiogel?

Gofal cymdeithasol ac iechyd

Mae gofal cymdeithasol yn helpu pobl i aros yn annibynnol ac aros yn eu cartref a'u cymuned eu hunain yn hirach.

Mae'n gymorth â thasgau bob dydd fel golchi, coginio a siopa. Ond mae hefyd yn atal pobl rhag teimlo'n unig ac ar wahân.

8 A yw gwasanaethau gofal cymdeithasol erioed wedi'ch helpu chi?

Do Naddo

Os ydynt, a ydynt wedi'ch gwneud i chi deimlo'n llai unig ac ar wahân?

9 Beth arall all gofal cymdeithasol ei wneud i atal pobl rhag teimlo'n unig ac ar wahân?



Bod yn heini

Mae bod yn heini yn helpu pobl i aros yn iach. Mae hefyd yn rhoi cyfle i bobl wneud ffrindiau ac ymuno â grwpiau.

Rydym yn gweithio gyda **Chwaraeon Cymru** ac **Iechyd Cyhoeddus Cymru** i roi cyfleoedd i blant a phobl ifanc fod yn heini ac ymuno â grŵp. Mae **Cronfa Iach ac Egnïol** ar gael i'n helpu ni wneud hyn.

10 Beth arall allwn ni ei wneud i helpu plant a phobl ifanc fod yn heini a chymryd rhan mewn grwpiau lleol?



Iechyd Meddwl

Mae unigedd ac arwahanrwydd yn ddrwg i iechyd meddwl pobl.

Mae gennym gynllun o'r enw **Law yn Llaw at Iechyd Meddwl**. Ei nod yw gwella lles a lleihau unigedd ac arwahanrwydd.

Mae'n gosod ffyrdd i wasanaethau a gwasanaethau iechyd gael gweithio gyda'i gilydd.

Mae ganddo ffyrdd newydd i Feddygon Teulu, nyrsys, fferyllwyr, parafeddygon, gweithwyr cymdeithasol ac eraill i gefnogi pobl. Mae hefyd yn helpu gwasanaethau i sylwi pan fydd pobl ifanc yn teimlo'n unig neu ar wahân.

11 Pa ffyrdd eraill all gwasanaethau iechyd eu defnyddio i leihau unigedd ac arwahanrwydd cymdeithasol?

Tlodi

Mae tlodi yn broblem. Mae'n effeithio ar sawl elfen o fywydau pobl.

Tlodi yw bod heb ddigon o arian i dalu am bethau bob dydd megis bwyd, dillad a gwres.

Pan fydd plant yn byw mewn tlodi, gall effeithio ar eu hiechyd, addysg a lles. Gall hefyd olygu eu bod yn teimlo'n unig neu ar wahân i eraill.

Mae gennym **Strategaeth Tlodi Plant** sydd â'r nod o drechu tlodi yng Nghymru. Mae'n canolbwyntio ar:

- blant yn byw mewn cartrefi ble nad oes neb mewn gwaith
- cynyddu sgiliau rhieni
- creu economi gref
- creu mwy o swyddi â chyflog uwch
- gwella incwm yr aelwyd.

Ardal wledig

Mae pobl sy'n byw mewn pentrefi ac ardaloedd gwledig yn fwy tebygol o deimlo'n unig ac ar wahân.

Gall hyn fod oherwydd bod:

- llai o weithgareddau lleol
- llai o gysylltiadau trafnidiaeth
- llai o gyfleoedd i gymdeithasu.

Gall pobl mewn trefi hefyd deimlo'n unig ac ar wahân, pan fo trafnidiaeth gyhoeddus yn anodd.



12 Beth arall allwn ni ei wneud i gefnogi pobl sy'n wynebu tlodi, unigedd ac arwahanrwydd?

13 Beth allwn ni ei wneud i gefnogi cymunedau fel nad yw pobl yn wynebu unigedd ac arwahanrwydd?

Symud ymlaen - gwneud gwahaniaeth

Mae ymdrin ag unigedd ac arwahanrwydd yn anodd. Mae'n cymryd amser. Mae'n effeithio ar bobl mewn ffyrdd gwahanol ar adegau gwahanol o'u bywydau.

Rydym eisiau sicrhau bod pobl yn cael y gefnogaeth sydd eu hangen arnynt pan fydd ei angen arnynt.

Mae ymyrryd yn sydyn yn atal pethau rhag gwaethygu. Mae hefyd yn costio llai na chodi'r tameidiau – ac mae'n llawer gwell i'r unigolyn hefyd.

Bydd y **Strategaeth Goresgyn Unigedd ac Arwahanrwydd Cymdeithasol** yn ein helpu i wneud hyn.

Rydym eisiau sicrhau bod pob cam a gymerwn yn lleihau'r risg o unigedd ac arwahanrwydd. Rydym eisiau iddynt wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl.

14 A ydych yn credu mai dyma'r ffordd gywir ymlaen?

Ydw Nac ydw Pam?

15 A oes unrhyw brosiectau neu wasanaethau sydd wedi'ch helpu chi i ddelio gydag unigedd ac arwahanrwydd?

Mesur canlyniadau

Dymunwn wybod a yw ein cynlluniau ni yn gwneud gwahaniaeth ym mywydau pobl.

Mae Deddf Lles Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn gyfraith. Mae'n golygu bod rhaid i ni sicrhau bod y penderfyniadau a wnawn yn cefnogi pobl nawr ac yn y dyfodol. Mae'n nodi bod rhaid i Weinidogion Cymru ddangos eu bod yn cyrraedd y saith nod lles.

Mae'r Arolwg Cenedlaethol yn gofyn i bobl am eu teimladau ynglŷn â'r datganiadau hyn:

- Rwy'n profi ymdeimlad cyffredinol o wacter.
- Rwy'n colli cael pobl o fy nghwmpas.
- Byddaf yn teimlo fy mod yn cael fy ngwrthod yn aml.
- Mae digonedd o bobl y gallaf ddibynu arnynt pan fydd gennyf broblemau.
- Mae llawer o bobl y gallaf ymddiried yn llwyr ynddynt.
- Mae digon o bobl y teimlaf yn agos atynt.

Gallwn ddefnyddio hyn i weld a yw unigedd ac arwahanrwydd yn gwella neu'n gwaethygu.

16 A oes ffyrdd eraill y gallwn fesur unigedd ac arwahanrwydd?

Diolch am ddarllen hwn

Atebwch y cwestiynau a'u hanfon atom:

Tîm Unigedd ac Arwahanrwydd Cymdeithasol,
Cyfarwyddiaeth Gwasanaethau Cymdeithasol
Llywodraeth Cymru
Adeiladau y Goron
Parc Cathays
Caerdydd CF10 3NQ

E-bost: lonelinessandisolation@gov.wales

erbyn **15 Ionawr 2019**

Eich gwybodaeth

Staff Llywodraeth Cymru yn unig fydd yn gweld unrhyw beth y byddwch yn ei anfon atom ac ni fydd eich manylion yn cael eu cyhoeddi. Mae hyn dan y Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data (GDPR).

