

Wythnos unig

Mae'r darn yma'n dod o ddyddiadur merch ifanc o'r enw Ceri.

Dydd Sul, 19 Mehefin, 2011

Dw i ar fin gwneud rhywbeth gwahanol iawn. O naw o'r gloch bore yfory - dw i'n mynd i fyw yn fy fflat fach i ar fy mhen fy hun, heb unrhyw gysylltiad â 'nheulu na'm ffrindiau am wythnos gyfan. Yn waeth na hynny, fydda i ddim yn gallu cysylltu â nhw mewn unrhyw ffordd - dim negeseuon e-bost na Facebook! Dim galwadau ffôn na negeseuon testun! Sut ydw i'n mynd i ymdopi a minnau, fel arfer, yn treulio oriau bob dydd yn "siarad" â phobl? Wn i ddim!

O leiaf, bydda i'n gallu gwylio'r teledu a gwrando ar y radio. Gobeithio i'r nefoedd y bydd rhywbeth diddorol ymlaen! Bydda i'n gallu defnyddio'r cyfrifiadur hefyd, ond fydda i ddim yn gallu ei ddefnyddio i gysylltu ag unrhyw un.

Bydda i - a thim o wirfoddolwyr ifanc eraill - yn gwneud hyn fel rhan o arbrwf sy'n cael ei drefnu gan fudiad Cyfeillion Pobl Hŷn (Friends of the Elderly). Rydyn ni'n ceisio ail-greu'r sefyllfa mae miliynau o bobl hŷn yn byw ynddi bob dydd, sef byw bywyd unig, heb unrhyw gysylltiad ag unrhyw un arall. Yn wahanol i'r bobl hŷn, fodd bynnag, byddwn ni'n cadw dyddiadur fideo a byddwn ni'n cofnodi sut rydyn ni'n teimlo ar Twitter. Fydd neb yn ein hateb ni! Bydd tim o ymchwilwyr sy'n arbenigo mewn problemau pobl hŷn yn dadansoddi ein profiadau ni. Byddan nhw'n defnyddio'r wybodaeth, wedyn i geisio dwyn sylw cymunedau i broblemau pobl hŷn a cheisio'u hannog i wneud rhywbeth i helpu'r bobl hŷn.

Er mwyn ceisio gwneud yn siŵr bod y sefyllfa mor real â phosib - ein bod ni'n cael profiad go iawn o fywyd pobl hŷn - byddwn ni'n defnyddio pethau arbennig i geisio ail-greu bywyd pobl hŷn. Byddwn ni'n rhoi pys a ffa sych a phop-corn yn ein sanau fel ein bod ni'n profi'r boen mae pobl ag arthritis yn eu traed yn ei phrofi. Byddwn ni'n gwisgo sbectol arbennig â lensys "niwlog" er mwyn rhoi syniad i ni o sut beth ydy methu gweld yn iawn. Byddwn ni'n gwisgo menig deifio mawr fel ein bod ni'n cael syniad o ba mor anodd yw hi i ddefnyddio cyllell a fforc a chodi a chario pethau pan fydd arthritis yn eich dwylo chi.

Sut bydda i'n teimlo, tybed? Fydda i'n unig? Fydda i'n isel fy ysbyrd? Dw i braidd yn nerfus ond sut bynnag bydda i'n teimlo, bydda i'n lwcus. Dim ond am wythnos bydda i'n gorfod dioddef hyn. Mae dros filiwn o hen bobl ym Mhrydain yn byw bywyd unig iawn bob dydd. Mae dros filiwn arall yn teimlo'n garcharorion yn eu cartrefi eu hunain. Yn ôl yr ystadegau, mae un o bob pump o bobl hŷn yn gweld rhywun arall lai nag unwaith yr wythnos.

Wel, well i fi fynd i ffonio Mam, Dad a Cai ac anfon neges ar-lein i ddweud "Nos da" wrth fy ffrindiau tra dw i'n gallu gwneud. Nos yfory, bydda i ar fy mhen fy hun, mewn fflat fach mewn tref fawr, unig!

Nos da ...