

**Y Grŵp Trawsbleidiol ar Atal Hunanladdiad – noddwyd gan Lynne Neagle AC**

**Dydd Mawrth 28 Ionawr 2020**

**12.20pm – 1.20pm**

**Y Pierhead, Ystafelloedd Seminar 1 a 2**

### **1. Croeso a chyflwyniadau**

### **2. Cofnodion y cyfarfod diwethaf a materion sy'n codi**

Agorodd Lynne Neagle AC y cyfarfod gan ddiolch i bawb am ddod a chyfeirio at gofnodion y cyfarfod blaenorol. Cytunwyd ar y cofnodion, a chawsant eu derbyn. Esboniodd Lynne fod adroddiad Prifysgol Manceinion wedi cael ei ohirio. Cynhaliwyd dadl ar wasanaethau profedigaeth hunanladdiad yn y Cynulliad yr wythnos diwethaf. Bydd Lynne yn mynd ar drywydd yr ymateb a roddwyd gan Lywodraeth Cymru yn y ddadl. Dywedodd Lynne pe bai unrhyw un yn cael ei effeithio gan yr hyn a fyddai'n cael ei drafod yn y cyfarfod heddiw i ofyn am gefnogaeth neu gymryd seibiant o'r cyfarfod os byddai angen.

### **3. Yr Athro Ann John, Athro Clinigol Iechyd y Cyhoedd a Seiciatreg, Prifysgol Abertawe ac arweinydd cenedlaethol ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio, Iechyd Cyhoeddus Cymru. Adolygiad Thematig y Rhaglen Adolygu Marwolaeth Plant; Marwolaethau Plant a Phobl Ifanc drwy Hunanladdiad Tebygol 2013 – 2017**

Cafwyd cyflwyniad gan yr Athro Ann John ar ganfyddiadau'r Adolygiad Marwolaeth Plant. Esboniodd Ann fod yr adolygiad yn edrych ar bob achos o farwolaeth pobl ifanc rhwng 10 ac 17 oed, drwy hunanladdiad, rhwng 2013 a 2017 ac yn chwilio am themâu sy'n gyffredin rhyngddynt. Mae'n bwysig ystyried cyfraddau wrth edrych ar ffigurau hunanladdiad. Ychwanegodd Ann fod hunan-niweidio yn gymharol gyffredin ymysg pobl ifanc, ond bod hunanladdiad yn brin. Fodd bynnag, hunanladdiad yw prif achos marwolaeth glasoed hŷn.

Ar draws y DU, mae cyfraddau hunanladdiad ymhlith pobl ifanc wedi bod yn codi ers 2010. Esboniodd Ann fod cynnydd yn y derbyniadau i'r ysbyty am hunan-niweidio, ond gallai hynny fod yn arwydd o well ymateb ar ran cymdeithas. At hynny, mae cynnydd mewn hunanladdiad ymysg merched o oed glasoed hŷn yn gysylltiedig â chynnydd mewn iselder a gorbryder. Pan fydd rhywun yn cymryd ei fywyd ei hun, y ffordd orau o ddeall hynny yw trwy edrych ar ei amgylchiadau unigol. Fodd bynnag, edrychodd yr adolygiad ar unrhyw themâu cyffredin. Aeth Ann drwy sleidiau'r cyflwyniad. Ychwanegodd Ann fod yr adolygiad yn edrych ar wasanaethau a oedd yn gysylltiedig â phobl ifanc a'i bod yn bwysig cydnabod nad yw pob person ifanc wedi bod mewn cysylltiad â gwasanaethau cymorth cyn iddo farw.

Dywedodd Ann fod yr adolygiad wedi canfod bod yr un bobl ifanc yn aml yn syrthio i wahanol wasanaethau. Ni ystyriwyd marwolaethau damweiniol fel rhan o'r adolygiad, ond fe ystyriwyd marwolaethau lle'r oedd y bwriad yn amhendant.

Esboniodd Ann fod gan bron i hanner y bobl ifanc yn yr adolygiad hanes o hunan-niweidio, a bod gan nifer ohonynt hanes o gamddefnyddio cyffuriau ac alcohol. Roedd chwarter ohonynt wedi dioddef ymosodiad rhywiol, neu wedi cael eu cam-drin yn rhywiol. Credir bod 1 o bob 20 o bobl ifanc wedi cael eu cam-drin yn rhywiol, ac nid yw llawer ohonynt yn ceisio cefnogaeth. Nodwyd materion yn gysylltiedig ag unigrwydd a chywilydd ac mae angen i ni gofio mai plant yw'r rhain, a chydabod bod pobl ifanc sy'n cam-drin ac yn seiberfwlio hefyd yn agored i niwed.

Trafododd Ann sut y canfu'r dystiolaeth fod y ffactorau risg ar gyfer hunanladdiad yn cynnwys Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE). Cyfeiriodd Ann at y cyfleoedd na ddylid eu colli sydd wedi'u nodi yn yr adroddiad:

- Rheoli hunan-niwed
- Atal camddefnyddio alcohol a sylweddau
- Rhannu gwybodaeth yn well
- Lliniaru Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod
- Codi oedran cyfranogiad mewn addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant
- Gwell gwybodaeth ac ymwybyddiaeth

Esboniwyd sut oedd gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed yn ymwybodol o ambell berson ifanc yn yr adolygiad, ond pan oeddent rhwng 16 a 18 oed, nid oeddent yn cyrraedd y trothwy ar gyfer cael mynediad at wasanaethau oedolion. Soniodd Ann fod angen cynnal gwaith ar y modd y gall pobl ifanc drosglwyddo i wasanaethau oedolion.

Cyfeiriodd Ann at astudiaeth arall wnaeth ganfod, yn aml, nad yw pobl ifanc sy'n mynd i'r adran ddamweiniau ac achosion brys ar gyfer problemau alcohol yn cael cefnogaeth ddilynol ac esboniodd y gallai'r materion hynny fod yn ddynodwyr sy'n gofyn i ni gymryd camau. Canfu'r astudiaeth hefyd nad oedd rhai rhieni wedi cyrchu'r gwasanaethau cymorth ar gyfer eu plentyn a bod hynny'n tynnu sylw at y modd y gall stigma, ymwybyddiaeth a dealltwriaeth ynghylch cyrchu gwasanaethau gofal sylfaenol ac iechyd meddwl fod yn broblem. Yn aml, nid oedd pobl ifanc yn ymgysylltu â gwasanaethau neu ni chawsant eu tywys i apwyntiadau, ac roedd angen i ni ddylunio gwasanaethau o amgylch yr unigolyn ac os oes angen iddynt fod yn y system er mwyn cael cefnogaeth ddilynol.

Ychwanegodd Ann y gallai cynnal asesiadau fod yn her i weithwyr proffesiynol y tu allan i'r maes iechyd meddwl. Gall teimladau person ifanc amrywio a gallai pennu mai risg isel sydd i rywun, a pheidio cynnig rhai gwasanaethau i'r person ifanc fod yn risg ynddo'i hun. Nododd Ann yr arfer o beidio â defnyddio offer blwch gwirio wrth gynnal asesiadau risg.

Mae ysgolion yn lleoedd pwysig iawn ar gyfer ymyriadau, ac mae hwn yn faes y dylem fynd ar ei drywydd. Mae'n bwysig ein bod yn hyfforddi pobl o ran sut i gael sgwrs anodd, a dysgu pobl y gallai cynnal sgwrs anfeirniadol gymell rhywun i geisio cymorth yn y dyfodol. Soniodd Ann nad yw'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn ceisio cymorth gan neb ynghylch hunan-niweidio ond bod mwy yn mynd at eu meddyg teulu yn hytrach na lleoliadau gofal iechyd eraill, a bod Llywodraeth Cymru wedi ariannu Prifysgol Abertawe i gynnal ychydig o waith yn datblygu hyfforddiant ar gyfer meddygon teulu. Diolchodd Lynne i Ann am ei chyflwyniad ac eglurodd bod yr adolygiad hwn yn gyfle gwirioneddol i wneud cynnydd.

#### **4. Kate Heneghan, Pennaeth Cymru ar gyfer PAPHYRUS – Atal Hunanladdiad ymysg Pobl Ifanc – ymateb i'r Adolygiad Thematig**

Cyflwynwyd Kate Heneghan, Pennaeth Cymru ar gyfer Papyrus, gan Lynne a rhoddodd Kate gyflwyniad ar waith Papyrus yng Nghymru a'u hymateb i'r Adolygiad Marwolaeth Plant. Esboniodd Kate, pan fydd gan rieni blant sy'n profi argyfwng, y gallant ei chael yn anodd iawn dod o hyd i'r lle iawn i droi am gefnogaeth. Ychwanegodd Kate fod gan bob un ohonom ddyletswydd i weithredu os yw bywyd plentyn mewn perygl a bod yn rhaid i'r Grŵp Trawsbleidiol a'r Grŵp Cynghori Cenedlaethol ar Hunanladdiad a Hunan-niweidio rannu gwybodaeth, a bod llawer y gallwn ei wneud.

Dywedodd Kate fod angen i ni ystyried yr hyn yr ydym ni fel unigolion ac fel sefydliadau yn ei wneud er mwyn ysgogi newid go iawn. At hynny, pan fydd pobl ifanc mewn trafferthion ac yn gyfarwydd i'r heddlu a'r system cyfiawnder troseddol, mae angen i ni ryngweithio â'r gwasanaethau hyn. Mae angen hyfforddiant ar staff y rheng flaen, fel eu bod yn gwybod sut i siarad â phobl ifanc am eu hiechyd emosiynol, yn teimlo'n hyderus i ofyn a yw rhywun yn ystyried hunanladdiad ac yn gwybod beth i'w ddweud os yw'r person yn cadarnhau hynny. Fel rhan o'r cyfarfod, chwaraewyd fideo yn dangos gwaith Papyrus ac yn cynnwys profiadau'r rhai sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad.

#### **5. Adborth, cwestiynau, trafodaeth a chytuno ar gamau pellach**

Diolchodd Lynne i Kate ac Ann am eu cyflwyniadau a gofynnodd i'r grŵp a oedd ganddynt unrhyw gwestiynau neu sylwadau. Gofynnodd Nikki Jones o Sefydliad Manon Jones a yw straen arholiadau

yn rhywbeth sy'n hysbys fel ffactor risg i bobl ifanc. Dywedodd Kate bod Papyrus ar ddeall gan bobl ifanc y gall hwnnw fod yn gyfnod llawn straen iddynt. Ychwanegodd Ann fod hynny'n ymddangos fel ffactor risg yng ngwaith ymchwil Prifysgol Manceinion, ond nid felly yn Adolygiad Marwolaeth Plant Cymru.

Gofynnodd Gethin Matthews-Jones o'r Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant am y broses o bontio o wasanaethau iechyd meddwl plant i rai oedolion, a dywedodd fod y drafodaeth hon yn un amserol, gan fod Llywodraeth Cymru newydd ddechrau ymgynghoriad ar hynny. Gofynnwyd sut olwg fyddai ar broses bontio dda i bobl ifanc. Esboniodd Ann ei bod o'r farn bod angen gwasanaeth glasoed ar gyfer pobl ifanc 16-24 oed ac yn ôl llawer o bobl ifanc, ar hyn o bryd maen nhw naill ai'n cael eu cyfeirio at wasanaethau oedolion amhriodol neu'n cael eu rhoi ar wardiau pediatreg gyda phlant, ac mae hynny'n peri problem. Ychwanegodd Ann fod angen cynnal archwiliad clir o'r llwybrau.

Soniodd Nikki Jones o Sefydliad Manon Jones am brofiad ei merch pan aeth i'r adran ddamweiniau ac achosion brys y diwrnod ar ôl ei phen-blwydd yn 16 oed. Teimlai fod pobl wedi gwrandao arni yn y gorffennol a'i chymryd o ddifri, ond bod ei phrofiad yn dra gwahanol ar adeg o argyfwng.

Diolchodd Lynne i bawb am eu sylwadau a soniodd bod y Pwyllgor Plant a Phobl Ifanc am i wasanaethau i bobl ifanc ymestyn hyd at 25 oed. Mae angen i ni adeiladu gwasanaethau o amgylch plant a phobl ifanc yn hytrach na disgwyl iddynt addasu eu hunain i wasanaethau oedolion nad ydynt, o bosibl, yn addas i ddiwallu eu hanghenion.

Dywedwyd y dylai pob person ifanc gael asesiad seicolegol a bod angen taro golwg bellach ar y gwasanaethau a gynigir.

Ychwanegodd Sarah Stone o'r Samariaid y bu'n anodd i'r Adolygiad o Farwolaethau Plant cyntaf gael ymateb ffurfiol i'w argymhellion a bod cael ymateb i argymhellion yn bwysig iawn. Ychwanegodd Sarah fod angen i ni fod yn egniol ac yn gyflym wrth gymryd camau dilynol, a defnyddio'r adroddiad fel dewislen ar gyfer gwaith dilynol dros yr ychydig flynyddoedd nesaf. Gofynnodd Lynne i Ann a oes rhaid i Lywodraeth Cymru ymateb i'r adroddiad a chadarnhaodd Ann nad yw hynny'n ofynnol ar gyfer yr adroddiad hwn, ond y bu gofyn iddyn nhw ymateb i'r adroddiad blaenorol.

Awgrymodd Lynne y gallai Aelodau'r Cynulliad ofyn am gael dadl ar brofedigaeth oherwydd hunanladdiad, a chyfleoedd o ran yr adroddiad o fewn amser y llywodraeth lle gallai fod cynnig i ddilyn. Esboniodd Janette Bourne o Cruse Cymru fod Llywodraeth Cymru newydd lunio adroddiad ar gymorth profedigaeth yng Nghymru. Mae yna ddiffyg gwasanaethau cymorth ac mae Llywodraeth Cymru wedi cysylltu â Cruse a sefydliadau eraill sy'n cefnogi'r rhai sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad, a sicrhau bod rhywfaint o arian ar gael i gefnogi rhai gwasanaethau, a chawsant wybod y bydd yn ffurfio gwasanaethau yn y dyfodol. Ychwanegodd Janette fod Cruse yn cefnogi 360 o bobl y cawsant eu heffeithio gan hunanladdiad rhywun annwyl, ac rydym yn gwybod bod yna risg i'r bobl hynny a bod angen rhagor o adnoddau i'w cefnogi.

Esboniodd Nicola Abraham o Sefydliad Jacob Abraham fod dynion yn ei chael yn anodd siarad yn agored a bod hynny'n broblem, a bod ei mab Jacob wedi bod i weld ei feddyg teulu ond na ofynnodd am gael cymorth gyda'i iechyd meddwl, fel oedd ei fwriad i ddechrau. Ychwanegodd Nicola fod angen i feddygon teulu ofyn i gleifion a oes unrhyw beth arall yr hoffent ei drafod. Dywedodd Ann fod hynny'n tynnu sylw at ba mor bwysig yw gofal sylfaenol ac yn dangos bod angen mwy o hyfforddiant. Ychwanegwyd bod angen i bob pwynt cyswllt posibl fod yn ymwybodol o hynny.

Gofynnwyd a yw rhai pobl ifanc yn cael eu cyfeirio'n aml at wasanaethau ar gyfer problemau ymddygiad, pan ddylid eu cyfeirio at wasanaethau ar gyfer cymorth iechyd meddwl – yn ôl yr astudiaeth a gynhaliwyd gan y Ganolfan Gymorth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod, dyna oedd yr achos i rai. Esboniodd Ann y canfu'r adolygiad bod yna bobl ifanc a ddaeth i gysylltiad â thimau cyfiawnder troseddol/troseddu ieuentid ond bod materion eraill yn peri pryder iddynt. Mae angen cefnogaeth ar draws y sectorau a chydabod y gallai pobl ifanc syrthio o dan nifer o wasanaethau.

Gofynnodd Lynne a ddylai'r grŵp ysgrifennu at Lywodraeth Cymru i ofyn iddi ymateb i'r Adolygiad o Farwolaethau Plant, a chytunodd y grŵp i wneud hyn.

**Camau i'w cymryd: Cytunwyd y bydd Lynne a Samariaid Cymru yn trafod y pynciau posibl ar gyfer y cyfarfod nesaf.**

Diolchodd y Cadeirydd i bawb am fod yno a daeth â'r cyfarfod i ben.

**Yn bresennol:**

**Alex Simms, Cynulliad Cenedlaethol Cymru**

**Ana Laing, Samariaid**

**Becky Frohwein, Barnardo's Cymru**

**Bleddyn Jones, Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru**

**Dai Lloyd AC**

**David Davies, Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol**

**David Williams, Rhwydwaith Cymuned Ffermio**

**Geraint Davies, Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf/Heddlu De Cymru**

**Gethin Matthews-Jones, Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant**

**Ian Johnson, Mind Cymru**

**Janette Bourne, Gofal Galar Cruse Cymru**

**Jenny Rathbone AC**

**Kate Heneghan, Papyrus**

**Laura Frayne, y Samariaid**

**Laura Havens, Hafal**

**Laura Tranter, Canolfan Gymorth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod**

**Leeann Saunders, Heddlu De Cymru**

**Lisa Hammett**

**Liz Williams, Samariaid**

**Lynne Neagle AC**

**Meryl James, Cynulliad Cenedlaethol Cymru**

**Nicola Abraham, Sefydliad Jacob Abraham**

**Nicola Davies, Gwylwyr y Glannau EM/Diogelwch Dŵr Cymru**

**Nikki Jones, Sefydliad Manon Jones**

**Paul Owen, yr Adran Gwaith a Phensiynau**

**Yr Athro Ann John, Prifysgol Abertawe**

**Rob Palmizi, Cyngor ar Bopeth Cymru**

**Sarah Keefe, Swyddfa Comisiynydd Heddlu a Throsedd Gwent**

**Sarah Stone, y Samariaid**

**Sarah Wills, Platfform**

**Steve Siddall, Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Badau Achub**

**Victoria Hage, Confederasiwn GIG Cymru**

**Ymddiheuriadau:**

**Kirsty Williams AC, Dawn Bowden AC, Adam Price AC, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Katy**

**Stevenson – Groundwork Wales, Andrea Prevett, Caryl Stock – Prosiect Amber, yr Athro Keith**

**Lloyd – Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, Laura Doel – Cymdeithas Genedlaethol y Prifathrawon**

**Cymru, Robert Visintainer – Men's Shed's Cymru, Nicole Burchett – y Sefydliad Iechyd Meddwl.**

