Y Grŵp Trawsbleidiol ar Atal Hunanladdiad – noddwyd gan Lynne Neagle AS
Dydd Iau 9 Gorffennaf 14.30 - 16.00
Cynhaliwyd y cyfarfod drwy fideo-gynadledda

Yn bresennol: Lynne Neagle AS; Dai Lloyd AS; Dawn Bowden AS; Eleri Cubbage (Uwch Swyddog Ymchwil a Chyfathrebu) Senedd Cymru; Sarah Stone (Cyfarwyddwr Gweithredol Cymru) y Samariaid; Liz Williams (Swyddog Polisi & Cyfathrebu) Samariaid Cymru; Laura Frayne (Cynorthwyydd Cyfarwyddwr Gweithredol Cymru) y Samariaid; yr Athro Ann John (Athro Clinigol Iechyd y Cyhoedd a Seiciatreg) Prifysgol Abertawe; Alun Fletcher (Cydlynydd Prosiect SHARE) Materion Iechyd Meddwl Cymru; Ana Laing (Ymddiriedolwr o Gymru) y Samariaid; Ana Reis-Rogers - Living in Suicide's Shadow; Andrea Gray (Arweinydd Datblygu Iechyd Meddwl Cymru) Iechyd Cyhoeddus Cymru; Caryl Stock (Cydlynydd Prosiect Amber) Byddin yr Eglwys; Claire Cotter (Cydlynydd Cenedlaethol ar gyfer Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio) Cydweithfa Iechyd GIG Cymru; Dr Alys Cole-King (Seiciatrydd Cyswllt Ymgynghorol) 4 Iechyd Meddwl & Connecting with People; Emma Kneebone (Rheolwr Gwasanaethau Profedigaeth) 2 Wish Upon A Star; Gareth Davies (Cyfarwyddwr) Tir Dewi; George Watkins (Swyddog Gweinyddol a Chyfathrebu) Senedd Cymru; Glenn Page (Uwch Swyddog Polisi ac Ymgyrchoedd) Mind Cymru; Helen Bennett (Ymgynghorydd Iechyd Meddwl) Heddlu De Cymru; Janette Bourne (Cyfarwyddwr) Gofal Mewn Galar Cruse Cymru; Jillian Purvis (Rheolwr Swyddfa/Ymchwilydd) Senedd Cymru; Kate Heneghan (Pennaeth Cymru) Papyrus; Laura Tranter (Arweinydd Cydberthynas ac Ymgysylltu Cymunedol - Hwb Cymorth ACE) Iechyd Cyhoeddus Cymru; Lisa Hammett - Living in Suicide's Shadow; Liv Baker (Cynorthwyydd Cyfathrebu a Gweinyddu) Cydffederasiwn GIG Cymru; Maggy Corkhill (Cynrychiolydd Defnyddwyr Gwasanaethau) Bwrdd Partneriaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg; Mark Lewis (Pennaeth Diogelu'r Cyhoedd) Heddlu De Cymru; Mark Smith (Rheolwr Gyfarwyddwr) Prosiect 66 99; Meryl James (Cyfarwyddwr Rhanbarthol Cymru) y Samariaid; Michaela Moore (Cyfarwyddwr) Materion Iechyd Meddwl Cymru; Mike Mainwaring (Swyddog Hyfforddi) Plant yng Nghymru; Natasha Ham (Uwch Hyfforddwr Cymdogaethau) Hafod; Peter Thomas (Cynghorydd yr Heddlu ar Iechyd Meddwl) Heddlu De Cymru; Philippa Watkins (Uwch Swyddog Ymchwil) Senedd Cymru; Rebecca Hoskin (Swyddog Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Llesiant) Cymdeithas Sefydliadau Gwirfoddol Pen-y-bont ar Ogwr; Robert Visintainer (Rheolwr Prosiect - Siediau Dynion) Hafan Cymru; Sian Curley (Prif Weithredwr) Swyddfa Comisiynydd Heddlu a Throsedd Gwent; Steve Thomas (Uwcharolygydd Tîm - Swyddog Cyswllt yr Heddlu) Llywodraeth Cymru; William Adams (Rheolwr Gwella - yr Uned Gomisiynu Gydweithredol Genedlaethol) Iechyd Cyhoeddus Cymru

Ymddiheuriadau: Mike Hedges AS; Angela Burns AS; David Melding AS; Llyr Gruffydd AS; David Williams (Cyfarwyddwr Rhanbarthol Cymru) y Rhwydwaith Cymuned Ffermio; Sophie Howe (Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol); Sally Holland (Comisiynydd Plant Cymru); Callum Hughes (Swyddog Polisi a Materion Cyhoeddus) Cydffederasiwn GIG Cymru.

1. Croeso a chyflwyniadau
Diolchodd Lynne Neagle AS i bawb am ddod i'r cyfarfod, a diolchodd i'r Athro Ann John am fod yn bresennol ac am roi cyflwyniad i'r grŵp.

2. Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol
Eglurodd Lynne y byddai'r grŵp yn cynnal ei Gyfarfod Cyffredinol Blynyddol. Trosglwyddodd Lynne yr awenau i Sarah Stone, cyfarwyddwr gweithredol y Samariaid yng Nghymru. Eglurodd Sarah fod

angen ethol Cadeirydd. Ar wahân i Lynne Neagle AS, ni chafwyd unrhyw enwebiadau eraill ar gyfer y rôl. Etholwyd Lynne Neagle AS yn Gadeirydd gan y grŵp. Eglurodd Lynne fod angen cynnal pleidlais mewn perthynas â rôl yr ysgrifenyddiaeth hefyd. Ni chafwyd unrhyw enwebiadau eraill ar gyfer y rôl honno. Cytunwyd y byddai Samariaid Cymru yn parhau i gyflawni rôl yr ysgrifenyddiaeth. Diolchodd Lynne i sefydliad y Samariaid am ei holl waith o ran cefnogi'r Grŵp Trawsbleidiol dros y flwyddyn ddiwethaf.

3. Cofnodion y cyfarfod blaenorol a materion sy’n codi.
Cytunwyd ar gofnodion y cyfarfod blaenorol. Eglurodd Lynne mai un o’r camau gweithredu a ddeilliodd o’r cyfarfod blaenorol oedd y cam o anfon llythyr at Lywodraeth Cymru ynghylch yr angen i flaenoriaethu iechyd meddwl wrth ystyried materion yn ymwneud â COVID-19. Mae llythyr wedi’i anfon, ac mae cwestiwn ysgrifenedig wedi’i gyflwyno, ac mae’r grŵp yn disgwyl am ymateb i'r cwestiwn. Dywedodd Lynne ei bod ar ddeall bod yr Athro Ann John bellach wedi cael gwahoddiad i ymuno â Grŵp Cynghori Technegol Llywodraeth Cymru ar COVID-19. Cadarnhaodd yr Athro Ann John fod hyn yn wir. Nid oedd unrhyw faterion eraill yn codi.

4. 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.
Cyflwynodd Lynne yr Athro Ann John i'r grŵp. Gwnaeth Ann gyflwyniad i'r grŵp, gan amlinellu’r gweithgareddau ymchwil sy'n digwydd ar hyn o bryd. Eglurodd Ann nad yw’n anochel y bydd cynnydd mewn hunanladdiadau o ganlyniad i'r pandemig, cyn belled â’n bod yn gweithredu ynghylch y mater hwn. Ychwanegodd Ann ei bod yn anodd iawn cael unrhyw sicrwydd ynghylch effaith y pandemig ar hunanladdiadau yn sgil y ffaith mai dim ond amser byr sydd wedi pasio. Fodd bynnag, dywedodd Ann fod llawer o waith yn cael ei wneud i geisio casglu data yn fuan yn hytrach na gorfod aros blwyddyn am ddata gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Esboniodd Ann fod cynnydd yn y gyfradd ddiweithdra fel arfer yn gysylltiedig â chynnydd yn nifer yr hunanladdiadau, a bod cyfnodau o ansicrwydd ynghylch y posibilrwydd o golli swyddi hefyd yn ffactor risg mewn perthynas â hunanladdiadau. Ychwanegodd Ann nad ydym yn gwybod o hyd pa grwpiau sy’n fwyaf agored i niwed, ac nid oes modd dweud a fu cynnydd yn nifer yr hunanladdiadau. Serch hynny, ni ddylem oedi cyn cymryd camau ataliol.

Yn ogystal, trafodwyd y mater o gael mynediad at wasanaethau. Yn ystod y pandemig, ymddengys ei bod yn well gan rai pobl gael mynediad at wasanaethau o bell. Fodd bynnag, nid yw hyn yn wir i bawb, ac nid yw rhai pobl wedi gallu parhau i gael mynediad at wasanaethau yn ystod y cyfnod hwn. Mae'r pryder ynghylch cysylltu â gwasanaethau COVID a’r pryder ynghylch bod yn faich yn rhwystr sy’n atal rhai rhag cael mynediad at wasanaethau. Bu cynnydd hefyd yn nifer y galwadau i linellau cymorth, ond mae materion yn ymwneud ag adnoddau hefyd wedi effeithio ar y llinellau cymorth hynny. Yn ogystal, mae tystiolaeth bod y rhai sydd â salwch difrifol a'r rhai sydd wedi bod ar beiriannau anadlu yn aml yn profi anhwylder straen wedi trawma (PTSD). Eglurodd Ann fod rhwydwaith PTSD wedi'i sefydlu yng Nghymru i ymchwilio i’r mater hwn. Yn ogystal, tynnodd Ann sylw at yr angen i archwilio effaith hirdymor y pandemig, a’r ffaith bod angen rhwydi diogelwch ag adnoddau digonol yn hytrach na mesurau tymor byr. Mae angen meddwl o ddifrif am yr effaith hirdymor a sut y gallai hyn gynrychioli profiad plentyndod niweidiol i bobl ifanc. Bydd y rhai sydd eisoes yn profi anawsterau yn teimlo effeithiau'r pandemig mewn modd anghymesur.

Ar ddechrau'r pandemig, bu ffocws hefyd ar fynediad at fodd, a oedd yn destun pryder. Eglurodd Ann y gall adroddiadau am hunanladdiadau yn y cyfryngau arwain at sefyllfaoedd lle mae’r syniad o hunanladdiad ar gael yn wybyddol, neu achosion o or-uniaethu gyda phobl os yw marwolaethau'n cael eu hadrodd mewn modd sydd wedi'i or-symleiddio. Nid yw'n fuddiol i'r cyfryngau ddarogan ystadegau ynghylch hunanladdiadau. Mae rhywfaint o'r data sy’n sail i rai o’r penawdau a welwyd yn ddiweddar wedi'i seilio ar ragdybiaethau a chymariaethau, ac nid oes modd gwneud rhagdybiaethau ynghylch effaith COVID-19 gan fod y profiad hwn yn unigryw. Ychwanegodd Ann ei bod yn gweithio gyda Llywodraeth Cymru er mwyn dod o hyd i ddata amser real ar hunanladdiadau, a’i bod yn bwriadu adrodd yn ôl i'r grŵp. Bydd y profiad o brofedigaeth hefyd wedi cael ei gymhlethu, a bydd profedigaeth sy’n gysylltiedig â hunanladdiad yn canolbwyntio ar y broses o symud ymlaen. Mae

Prifysgol Abertawe hefyd yn gwneud gwaith ymchwil gyda Phrifysgol Bryste. Maent yn chwilio cronfeydd data ar dystiolaeth ymchwil ynghylch hunanladdiadau a hunan-niweidio bob dydd. Yna, mae'r tîm yn archwilio'r data ac yn eu defnyddio i greu dogfennau briffio. Pob tri mis, maent yn cyhoeddi crynodeb o'r gwaith ymchwil cyfredol. Mae gwaith ymchwil hefyd yn cael ei wneud ar ddata a thueddiadau chwilio Google, a bydd modd ei ddefnyddio i astudio meddylfryd y cyhoedd. Dangosodd Ann graff i'r grŵp yn dangos yr amseroedd brig ar gyfer chwiliadau am bynciau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl dros gyfnod y pandemig. Eglurodd Ann ein bod bellach yn gweld gostyngiad yn nifer y chwiliadau a wneir ar Google mewn perthynas ag unigrwydd ac unigedd o'i gymharu â'r hyn a welwyd eisoes. Bellach, gwelir cynnydd yn nifer y chwiliadau am strategaethau ymdopi a sut y gall pobl gynnal eu hunain.

5. Cwestiynau a'r camau nesaf

Diolchodd Lynne i Ann am ei chyflwyniad ac am yr holl waith y mae'n ei wneud. Gofynnodd Sarah Stone a oes unrhyw wlad sy'n gwneud yn arbennig o dda o ran lliniaru'r risg o hunanladdiad. Eglurodd Ann nad yw'r wybodaeth honno'n hysbys ar hyn o bryd, ond nododd fod gan rai cenhedloedd seiliau da ar gyfer hyn gan eu bod yn gallu casglu data amser real. Gofynnodd Ana Laing, yn sgil y ffaith bod nifer o sefydliadau wedi gorfod rhoi terfyn ar eu gweithgarwch allgymorth, a oes angen meddwl am ffyrdd eraill o alluogi pobl i gael mynediad at gymorth. Eglurodd Ann fod darparu gwasanaethau o bell yn allweddol.

Eglurodd Janette Bourne fod angen sicrhau bod gan sefydliadau gapasiti digonol. Dywedodd fod Cruse wedi lansio gwasanaeth newydd ar gyfer sgwrsio am alar, a bod tua 700 o bobl wedi defnyddio'r gwasanaeth hwn mewn cyfnod o wythnos. Soniodd Dr Alys Cole-King am fanteision cynllunio diogelwch, ac am y ffaith bod tystiolaeth yn dangos bod pobl yn cael budd ohono. Mae angen meddwl am y sefyllfa fyd-eang, ac ystyried y ffaith bod cael cynllun diogelwch fel cael gwregys diogelwch i'ch amddiffyn rhag ofn y bydd ei angen arnoch. Ychwanegodd Alys y gallem fod yn fwy hyblyg o ran sut yr ydym yn meddwl am gynlluniau diogelwch a sut yr ydym yn dysgu strategaethau rheoli hunangymorth diogel, gan nodi nad ydym yn gwybod pa effaith y gallai hyn ei chael ar bobl. Soniodd Alys am y wefan ar gadw'n ddiogel, gan ychwanegu bod gwefan y GIG bellach yn cynnwys gwybodaeth y fenter cadw'n ddiogel am gynllunio diogelwch. Eglurodd Lynne fod ganddi ddiddordeb mewn cynllunio diogelwch, a bod y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg wedi bod yn ystyried gofal argyfwng, a'r ffaith nad yw wedi bod yn gweithio fel y dylai. Eglurodd Ann John y gallai cynlluniau diogelwch fod yn wahanol i bobl yn yr hinsawdd sydd ohoni, gan nodi bod briff yn cael ei lunio ar y mater hwn ar hyn o bryd.

Soniodd Glenn Page am gynlluniau gofal a thriniaeth i atal argyfyngau, a bod gennym gyfle i adnewyddu'r cynlluniau hynny. Gofynnodd a oes gwersi i'w dysgu ynglŷn â sicrhau mynediad at wasanaethau. Eglurodd Glenn y bu llawer o arloesi a symud tuag at gymorth digidol. Fodd bynnag, dywedodd na ddylai gwasanaethau fod yn ddigidol yn ddiofyn, gan nodi bod angen ystyried y rhai nad oes ganddynt fynediad at dechnoleg neu nad ydynt am gael mynediad at wasanaethau o bell. Dywedodd Ann fod angen meddwl am faterion yn ymwneud ag allgáu digidol a'r angen i werthuso gwasanaethau. Eglurodd Lynne fod y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg wedi trafod materion yn ymwneud â gwasanaethau digidol, gan dynnu sylw Llywodraeth Cymru atynt, a bod angen cyd-gynhyrchu gwasanaethau gyda defnyddwyr gwasanaethau. Eglurodd Alun Fletcher fod Mental Health Matters Wales wedi canfod bod rhwystrau wedi codi wrth i wasanaethau symud i lwyfannau digidol, a bod y sefydliad bellach yn cynnal eu grwpiau cymorth ar-lein. Ychwanegodd Ann fod sefydliad Xen Zone yn darparu cymorth digidol i bobl ifanc, a bod gwaith yn cael ei wneud i weld a oes gwahaniaethau yn y canlyniadau y mae'r rhai sy'n cael mynediad at wasanaethau digidol yn eu cael.

Gofynnodd Lynne i'r grŵp a oes unrhyw faterion y gallai Aelodau'r Senedd fwrw ymlaen â hwy. Soniodd Ann am yr effaith ar grwpiau sy'n agored i niwed ar hyn o bryd, ar dlodi ac ar bobl ifanc. Nododd y bydd pobl ifanc yn cael eu heffeithio ac yn cario'r bregusrwydd hwnnw gyda nhw. Eglurodd Lynne fod y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg wedi sicrhau y bydd dadl yn cael ei chynnal ar effaith COVID-19 ar blant a phobl ifanc, gan nodi y bydd y ddadl honno'n cael ei chynnal yr

wythnos nesaf. Ychwanegodd Kate Heneghan ein bod yn ymwybodol y bydd yr effaith yn waeth ar gymunedau difreintiedig, a gofynnodd a fyddai modd darparu adnoddau ychwanegol i'r cymunedau hynny. Gofynnodd Kate hefyd a yw'r negeseuon ynghylch llesiant wedi bod yn briodol, a phwysleisiodd yr angen i ledaenu negeseuon cadarnhaol ynghylch llesiant. Mae Papyrus wedi creu HopeLink, sef llwyfan digidol lle gall defnyddwyr gwasanaethau greu cynlluniau diogelwch ar-lein gydag ymgynghorydd.

Eglurodd Helen Benett fod nifer y galwadau a wneir i Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Ambiwlans Cymru wedi cynyddu, ond bod gallu'r gwasanaeth ambiwlans i ymdrin â phryderon iechyd meddwl yn gyfyngedig. Dywedodd fod pryder ynghylch y broses o gael mynediad at wasanaethau statudol, gan nodi nad yw byrddau iechyd yn gweld yr un nifer o ymholiadau â'r hyn a welwyd yn flaenorol.

Eglurodd Caryl Stock fod y Prosiect Amber yn gweithio gyda phobl ifanc rhwng 12 a 25 oed, a'i fod o fudd i nifer o blant sy'n gallu cael ysgol yn anodd. Mae angen ystyried sut yr ydym yn hwyluso'r cyfnod pontio i'r plant hynny pan ddaw'r amser iddynt ddychwelyd i'r ysgol. Eglurodd Lynne ei bod wedi cael rhai ymholiadau am y mater hwn a'i bod yn bwriadu ei godi. Ychwanegodd Ann mai dyma pam mae'r gwaith ymchwil a gwerthuso yn bwysig a bod angen edrych ar yr hyn sydd o bosibl yn cynrychioli canlyniadau cadarnhaol i rai. Eglurodd Dai Lloyd AS y bydd y mater hwn yn cael ei drafod ymhellach yn y Senedd, a diolchodd i bawb am eu cyfraniadau ac am y gwaith gwych sy'n cael ei wneud gan eu prosiectau. Dywedodd Kate ei bod yn gobeithio bod Llywodraeth Cymru yn nodi'r pethau cadarnhaol sydd wedi deillio o'r sefyllfa bresennol, megis y gefnogaeth a roddwyd i'r gymuned ddigartref.

Eglurodd Lynne ein bod am i'r Grŵp Trawsbleidiol ganolbwyntio ar weithredu, a gofynnodd i aelodau'r grŵp a oeddent yn fodlon bod llythyr yn cael ei anfon at Lywodraeth Cymru ar ran y grŵp.

Cododd Maggy Corkhill bwynt am arolwg yr oedd wedi'i gynnal ynghylch cyffuriau, alcohol a hunanladdiad. Gofynnodd Maggy a fyddai gan y grŵp ddiddordeb mewn gweld y data dan sylw, a gofynnodd a oes unrhyw ymchwil gyfredol yn cael ei wneud yn y maes hwn. Eglurodd Ann fod arolygon samplau cyfleus yn gallu bod yn rhagfarnllyd, gan nodi ei bod yn anodd dod i gasgliadau pendant yn eu cylch. Serch hynny, dywedodd y byddai'n hapus i edrych ar ganlyniadau'r arolwg. Gofynnodd Maggy a fyddai'n ddefnyddiol cael sefydliad fel Barod yn rhan o'r Grŵp Trawsbleidiol, gan y byddai modd i'r sefydliad gynnig mewnwelediadau pellach.

Cododd Jillian Purvis o swyddfa Huw Irranca-Davies AS bryderon ynghylch y cymorth a roddir i'r sawl sydd â diagnosis o Anhwylder Personoliaeth Ffiniol, gan ofyn a oedd cysylltiad rhwng y diagnosis hwn a hunanladdiad. Dywedodd Ann fod rhywfaint o dystiolaeth ar y mater hwn.

6. Pwnc ar gyfer y cyfarfod nesaf a chloi'r cyfarfod

Dywedodd Lynne, o ystyried y pandemig, fod angen bod yn hyblyg ynghylch yr agenda ar gyfer y cyfarfod nesaf ym mis Hydref. Nododd mai un opsiwn fyddai canolbwyntio ar ôl-ymyrraeth mewn ysgolion, sef pwnc y bwriadwyd ei drafod yn wreiddiol cyn y pandemig. Byddai modd canolbwyntio hefyd ar bryderon ynghylch plant a phobl ifanc sy'n dychwelyd i'r ysgol a'r effaith arnynt. Cytunwyd ar hyn.

Diolchodd Lynne i bawb am fod yn bresennol, a daeth â'r cyfarfod i ben.