Y Grŵp Trawsbleidiol ar Atal Hunanladdiad – noddwyd gan Lynne Neagle AS
Dydd Llun 25ain Ionawr 2021 2pm - 3.30pm
Cynhaliwyd y cyfarfod drwy fideogynadledda

Cofnodion

Yn bresennol: Alun Fletcher (Materion Iechyd Meddwl Cymru), Ana Laing (Samariaid) Andrea Gray (Iechyd Cyhoeddus Cymru), Andrea Prevett, Bleddyn Jones (Tân ac Achub De Cymru), Ceri Fowler (BIP Aneurin Bevan), Ceri Lovell (BIP Caerdydd a'r Fro), Claire Cotter (Cydweithfa Iechyd GIG Cymru), David Patel (BIP Betsi Cadwaladr), David Williams (Rhwydwaith Cymuned Ffermio), Eleri Cubbage (Senedd Cymru) Frederick Hottinger (Hafan Cymru - Shediau Dynion), Glenn Page (Mind Cymru), Helen Bennett (Comisiynydd Heddlu a Throsedd De Cymru), Janet Whiteman (Iechyd Meddwl Gorwelion Newydd), Janette Bourne (Cruse Cymru), Kate Heneghan (Papyrus), Leann Saunders (Heddlu De Cymru), Lisa Hammett (Byw yng Nghysgod Hunanladdiad), Liz Williams (Coleg Brenhinol y Seiciatryddion), Maggy Corkhill (BIP Cwm Taf Morgannwg Bwrdd Partneriaeth Gyda'n Gilydd ar gyfer Iechyd Meddwl), Nicola Abraham (Sefydliad Jacob Abraham), Nicole Lloyd (2 Wish Upon A Star), Peter Thomas (Heddlu De Cymru), Rebecca Stringer (BIP Caerdydd a'r Fro), Rob Palmizi (Cyngor ar Bopeth Cymru), Steve Siddall (RNLI), Sarah Stone (Samariaid), Steve Thomas (Llywodraeth Cymru/Heddlu Dyfed Powys).

Ymddiheuriadau: Nick Ramsay AS, Llyr Gruffydd AS, Helen Mary Jones AS, Lesley Rose (SOBS), Eric Thwaites (SOBS), Nikki Jones (Sefydliad Manon Jones), Philippa Watkins (Senedd Cymru), Becky Jones (2 Wish Upon A Star), David Richards (Heddlu Gwent), David Crews (Tân ac Achub De Cymru), Gareth Davies (Tir Dewi), Emily Wooster (Sefydliad Iechyd Meddwl), Kirrin Davidson (Comisiynydd Plant Cymru).

1. Croeso a chyflwyniadau
Croesawodd Lynne Neagle AS bawb i'r cyfarfod a chynghorodd y gallai rhywfaint o'r hyn a drafodir fod yn sbardun i rai ac anogodd y mynychwyr i deimlo'n rhydd i gamu i ffwrdd o'r cyfarfod os oes angen ac estyn am gefnogaeth yn dilyn y cyfarfod.

2. Nid oedd dim materion yn codi o gofnodion y cyfarfod diwethaf.
Cytunwyd ar gofnodion y cyfarfod blaenorol.

3. Cyflwyniad ar adroddiad Hunan-Niwed y Samariaid - Sarah Stone, Cyfarwyddwr Gweithredol y Samariaid ar gyfer Cymru.
Cylchredwyd copi o adroddiad hunan-niweidio Samariaid *Y Cymorth Iawn ar yr Amser Iawn?* cyn y cyfarfod a chyflwynodd Sarah gyflwyniad i'r grŵp ar yr adroddiad a'i argymhellion.

Gofynnodd David Williams i Sarah Stone am adroddiad hunan-niweidio diweddar y Samariaid ac a fu unrhyw ffocws ar gymunedau gwledig neu gasgliadau o'r ymchwil yn ymwneud â chymunedau gwledig a all ei chael hi'n anoddach cael gafael ar wasanaethau. Esboniodd Sarah nad yw'r adroddiad yn cynnwys y lefel honno o ddata a bod yr holi barn a gomisiynwyd gan y Samariaid yn cwmpasu Cymru gyfan. Esboniodd Sarah y byddai ganddi ddiddordeb mewn clywed meddyliau pellach David am y gwaith hwn a'r hyn y gellid ei wneud i archwilio'r maes hwn ymhellach.
Gofynnodd Lynne Neagle AS i Sarah i ba raddau y cofnodir data ynghylch hunan-niweidio ac a oes gofyniad ar hyn o bryd i adrodd ar hunan-niweidio. Esboniodd Sarah mai ein dealltwriaeth yw bod

data ar hunan-niweidio ar gael yn Lloegr ond mae cofnodi hunan-niweidio yn amrywio ledled Cymru. Yn anffodus, nid oes gennym ddarlun cyson o'r hyn sy'n digwydd yng Nghymru.
Ychwanegodd Glenn Page ei fod yn gweld adroddiad hunan-niweidio'r Samariaid yn ddiddorol ac yn croesawu'r argymhellion, yn enwedig o ran data. Esboniodd Glenn fod rhywfaint o ddata hunan-niweidio yn cael ei gyhoeddi ar hyn o bryd gan Lywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru ar dderbyniadau A&E, ond nid yw hyn yn casglu'r holl ddata am hunan-niweidio sy'n digwydd. Mae gwaith ar y gweill i ddatblygu data craidd iechyd meddwl, ac mae brys i gyflawni hyn er mwyn i ni gael y data hwn ar gyfer hunan-niweidio, nid dim ond ar gyfer A&E ond ar gyfer pob gwasanaeth yng Nghymru. Ychwanegodd Glenn y byddai'n dda hefyd cael y data hwn ar gael wedi'i ddadansoddi yn ôl gwahanol ethnigrwydd. Hefyd, awgrymodd Glenn, pan fydd y data hwn ar gael, y gellid ei gysylltu â mynegai Cymru o amddifadedd fel y gellid cynnal dadansoddiad amrywiol o'r ffigurau, gan gynnwys ar feysydd fel gwledigrwydd. Ychwanegodd Glenn fod angen i'r set ddata gael ei datblygu ac mae angen i Lywodraeth Cymru fod yn dryloyw ynghylch yr hyn maen nhw'n ei wybod eisoes.

Cytunodd Sara Moseley â Glenn a gofynnodd i Sarah Stone am drothwyon ar gyfer therapi a sut y gallwn edrych ar fynediad at wasanaethau pan fyddant eu hangen ar bobl. Yn y pandemig mae Llywodraeth Cymru a Chyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (WCVA) wedi cefnogi Mind i ddatblygu ffyrdd y gall pobl gael mynediad at wasanaethau yn ystod y pandemig, ac mae hyn hefyd wedi cynnwys rhagnodi cymdeithasol a hunan-atgyfeiriadau. Ychwanegodd Sara fod llawer o hunan-atgyfeiriadau yn cynnwys achosion o bobl yn profi trallod meddwl eithaf sylweddol. Nid oes rhwystr yno i gael mynediad at wasanaethau oherwydd gall pobl hunangyfeirio a chael ffordd fwy uniongyrchol o geisio cefnogaeth ac mae cael system wedi'i sefydlu fel hyn yn dangos mesurau canlyniadau da ar gyfer y gwasanaethau.

Gofynnodd Sara a yw adroddiad hunan-niweidio Samariaid yn cyfeirio at therapïau penodol neu'n gyffredinol. Esboniodd Sarah S y soniwyd am therapïau penodol yn yr adroddiad, ond nid yw'r adroddiad yn rhagnodol i rai therapïau. Ychwanegodd Sarah fod yr adroddiad a'r argymhellion ar gyfer trafodaeth bellach ac y byddai'n dda cysylltu â thystiolaeth mae Mind yn gasglu a chydweithio a datblygu.

Gwnaeth Rebecca Stringer sylwadau ar bwynt am gefnogaeth ysgol gyfan a dal y plant hynny nad oeddent yn cyrchu addysg ysgol e.e, oherwydd digartrefedd, ceiswyr lloches ac ati. Ychwanegodd Rebecca ei bod yn credu bod y cipio data y soniodd Glenn amdano yn swnio'n ddefnyddiol ac mae angen ymestyn darpariaeth i'r rhai sy'n byw mewn gwahanol gymunedau gan gynnwys y rhai sy'n mynychu unedau atgyfeirio disgyblion, ysgolion arbennig, disgyblion sydd wedi'u gwahardd a'r rhai sy'n ddigartref.

Esboniodd Sarah Stone ein bod wedi gwneud gwaith ar wahardd o'r blaen ac mae hwn yn lens y mae'n rhaid i ni edrych drwyddo wrth feddwl am bobl ifanc. Dywedodd Lynne ei bod yn eistedd ar y grŵp gweinidogol ar ddull ysgol gyfan a'u bod yn ymwybodol iawn bod angen iddynt sicrhau eu bod yn darparu cefnogaeth i blant mewn unedau atgyfeirio disgyblion.

Gwnaeth Glenn Page sylwadau ar drothwyon ar gyfer mynediad i wasanaethau a phwynt mynediad sengl sydd ar gael ar hyn o bryd. Ar hyn o bryd, mae'n rhaid i bobl ymweld â meddygon teulu i gael atgyfeiriadau i gael mynediad at wasanaethau ac nid oes arweiniad clir bob amser ar beth yw'r canllawiau ar gyfer atgyfeirio a'r trothwyon hyn. Mae diagnosis gan feddyg teulu yn effeithio ar bobl yn cael eu cyfeirio, ac mae'n ddiddorol archwilio hunan-atgyfeiriadau a gwrando ar yr hyn y mae unigolion yn teimlo sydd ei angen arnynt. Nid yw pawb yn ymweld â'u meddyg teulu i gael cefnogaeth. Dywedodd Lynne sut mae'r pandemig wedi dangos llawer o ffyrdd newydd o weithio gan gynnwys rhieni yn atgyfeirio plant i CAMHS.

Adleisiodd Ceri Lovell yr hyn a ddywedodd Glenn ac eglurodd fod hunan-atgyfeiriadau yn rhywbeth i edrych arno yn y dyfodol. Ar hyn o bryd mae Ceri yn gwneud rhywfaint o waith yn edrych ar un

pwynt mynediad ar gyfer gwasanaethau i bobl ifanc hyd at 18 oed, ac mae'n gobeithio atal pobl ifanc rhag cael eu trosglwyddo i wasanaethau amrywiol, ac eglurodd fod angen mwy o lwybr.

Esboniodd Janet Whiteman ei bod yn aelod gweithgar o grŵp atal hunanladdiad a hunan-niweidio Cwm Taf a byddai'r grŵp yn adleisio argymhelliad 10 o adroddiad hunan-niweidio'r Samariaid ynghylch sicrhau bod hunan-niweidio yn cael yr un pwysau mewn fforymau lleol a rhanbarthol. Mae hyn wedi bod yn rhywbeth y mae fforwm Cwm Taf wedi bod yn ceisio ei godi ers amser maith. Mae yna waith yn cael ei wneud yn lleol hefyd mewn cydweithrediad â New Horizons, Samariaid a sefydliadau eraill sydd wedi cydweithio gyda'i ar gynnig am gyllid i gefnogi'r rheini sydd â phrofiad byw o hunan-niweidio.

Gofynnodd Lynne sut y gallwn fynd i'r afael â'r mater a godwyd yn argymhelliad 10. Esboniodd Sarah S ein bod ar hyn o bryd wedi datblygu trefniadau atal hunanladdiad a hunan-niweidio, cydlynydd cenedlaethol newydd a fforymau rhanbarthol gyda'u cydgysylltwyr. Mae angen inni adael i drefniadau setlo i mewn, ond hoffem i fforymau roi proffil uwch i atal hunan-niweidio. Esboniodd Sarah ei bod yn gobeithio y gallwn gael rhywbeth yn deillio o'r adroddiad sy'n ein hysbysu gyda rhywbeth i'w ddefnyddio i symud y gwaith hwn yn ei flaen.

Esboniodd Claire Cotter ei bod hi a'r cydlynwyr rhanbarthol yn meddwl am waith cynllunio ymlaen llaw ac mae croeso mawr i'r adroddiad hwn. Mae risg y gall hunan-niweidio fynd yn angof ac maent yn edrych ar drefniadau rhanbarthol y fforymau ac mae ganddynt hefyd (o ganlyniad i adroddiad Busnes Pawb) raglen grant ar gael i ysgogi arloesedd a fydd yn cael ei dosbarthu i ranbarthau trwy broses cynnig am arian. Bydd hyn yn nodi'r hyn a fydd yn cael ei flaenoriaethu o ran asesu cynigion ac mae hunan-niweidio yn rhan allweddol o hyn.

Esboniodd David Patel ei fod ef a'r cydlynwyr rhanbarthol eraill yn cysylltu â grwpiau lleol a rhanbarthol mewn ardaloedd y mae'r cydgysylltwyr rhanbarthol yn eu cwmpasu ac yn edrych i mewn i hunan-niweidio fel rhan o gefnogaeth. Gall hunan-niweidio fod yn anoddach o ran sicrhau newid a chefnogaeth, ond mae'r grwpiau rhanbarthol yn edrych arno.

Gofynnodd Ana Laing a oes ymdeimlad o sut mae pethau ar gyfer cefnogaeth hunan-niweidio ac a yw'r pandemig wedi effeithio arno ac a oes llai o gefnogaeth ar gael ar hyn o bryd. Esboniodd Lynne Neagle AS fod hyn wedi'i godi gyda Llywodraeth Cymru ac maent wedi sicrhau pwyllgorau Iechyd a Chymdeithasol a Phlant, Pobl Ifanc ac Addysg y Senedd fod gwasanaethau iechyd meddwl wedi'u blaenoriaethu fel gwasanaethau hanfodol, ond mae'r pwyllgorau'n ansicr ynghylch a yw hyn yn wir ai peidio yn ymarferol.

Esboniodd Claire Cotter am ei dysgu cychwynnol ynghylch hunan-niweidio, sef nad oes gwasanaethau penodol ar gael mewn gwirionedd. Ychwanegodd Claire, heb drothwyon a diagnosis penodol, nad yw pobl yn cael eu cyfeirio ymlaen felly mae yna lawer o gymhlethdodau. Mae ansawdd data ac ansawdd trothwy yn bwysig ynghyd â pha mor weithgar yw'r gweithlu pan fydd pobl yn ceisio cymorth. Hefyd, mae'n bwysig cofio nad yw pawb sy'n hunan-niweidio yn cael gafael ar gefnogaeth.

Roedd Sara Moseley o'r farn bod pwynt Claire yn ddiddorol ac eglurodd fod Matrics Cymru yn arwain ar gyflwyno therapïau siarad yng Nghymru, ond rydym yn gwybod y gall mynediad at rai o'r gwasanaethau mwy arbenigol hynny fod yn anodd gyda bylchau o ran argaeledd arbenigwyr. Mae'n ymddangos bod mynychder hunan-niweidio ymysg pobl ifanc fel ffordd i ymdopi, ac mae Mind hefyd wedi gweld y rhai a allai fod wedi bod yn cael trafferth mewn rhai ffyrdd o'r blaen, fod pethau wedi gwaethygu yn sylweddol ers y pandemig e.e, ymddygiadau obsesiynol, anhwylderau bwyta ac ati. Dywedodd Sara fod anhawster i gael gafael ar rai gwasanaethau wedi cynyddu ers y pandemig ond mae wedi bod yn broblem erioed. Cytunodd Ceri Lovell â Sara ynglŷn â bwyta fel ffordd o reoli i lawer o bobl ac mae hi wedi gweld llawer yn cyflwyno gyda'r materion hyn mewn cyflwr critigol.

Esboniodd David Williams ei fod hefyd yn Gadeirydd Llywodraethwyr Ysgol Bassaleg a byddent yn croesawu'r cyfle i weithio gydag unrhyw sefydliadau yn yr ardal leol a bydd yn rhannu ei fanylion cyswllt. Ychwanegodd David fod hunan-niweidio yn broblem go iawn y mae'r ysgol yn ei gweld gyda plant o gefndiroedd amrywiol ac mae yna lawer o faterion sylfaenol sydd gan blant a phobl ifanc. Gofynnodd Lynne Neagle AS i Sarah Stone sut y gallai'r GRhG fwrw ymlaen â materion a drafodwyd yn adroddiad hunan-niweidio'r Samariaid a beth fyddai yn fwyaf defnyddiol i'r GRhG ei wneud. Esboniodd SS fod yna gwestiynau ynghylch data a hunan-atgyfeiriadau y mae angen eu dilyn i fyny a byddai sgwrs gyda Sara Moseley a chydweithwyr yn Mind Cymru yn helpu i ysgogi syniadau pellach.

Esboniodd Lynne y bydd y grŵp wedi gweld llythyr Lynne a anfonwyd at Lywodraeth Cymru ynghylch gwasanaethau gofal argyfwng a'r pandemig, a diolchodd Lynne i Sara Moseley am ei chymorth gyda'r llythyr. Dywedodd Sara M ei bod yn credu bod y llythyr ymateb gan y Gweinidog Iechyd Meddwl a Lles, Eluned Morgan MS yn ddefnyddiol iawn. Ychwanegodd Sara ei fod yn y llythyr yn nodi y bu oedi yn rhai o'r meysydd a amlygwyd mewn meysydd sy'n ymwneud â chynlluniau gofal a thriniaeth, felly mae'n werth i'r GRhG gadw golwg cyson ar hynny a sicrhau bod yr argymhellion hynny'n cael eu hymgorffori ac nad yw'r oedi yn parhau. Esboniodd Sara ei bod yn deall bod gwaith yn mynd rhagddo i wella ansawdd cynlluniau gofal argyfwng, ond mae'n anodd cael golwg dda ar ble a sut mae'n digwydd. Awgrymodd Sara hefyd y gallai fod yn werth mynd yn ôl trwy Gyda'n Gilydd dros Iechyd Meddwl (T4MH) ac edrych ar ba ran o'r diweddariad sy'n siarad ag agenda'r pwyllgorau hynny a sut y gellid gweithredu hynny'n iawn. Mae angen i ni hefyd gadw brîff gwylio ar weithredu'r concordat gofal argyfwng.

Cytunodd Glenn Page fod yr ymateb ynghylch adolygiad mynediad brys yn ddefnyddiol ond bod angen brys i gyflawni gweithredoedd o'r concordat a chadw llygad ar amserlenni. Awgrymodd Glenn y byddai'n dda deall beth mae Llywodraeth Cymru yn teimlo yw'r amserlenni ar gyfer cyflawni'r uchelgeisiau y maent wedi'u nodi. Ychwanegodd fod y llythyr yn sôn am adrodd ffurfiol o Ebrill 2021, felly awgrymodd y gallai fod yn werth ysgrifennu eto ar ôl hynny i gael y wybodaeth ddiweddaraf am y meysydd hynny pan fydd rhywun wedi adrodd arnynt.

Esboniodd Lynne Neagle AS fod materion yn ymwneud â gofal argyfwng wedi cael eu nodi yng ngwaith y pwyllgor Iechyd ar Covid a gofynnodd a oes unrhyw beth ychwanegol y gallem ei wneud o ran gwaith y Samariaid ar hunan-niweidio. Dywedodd SS y dylem weld sut mae'n esblygu, ond rydym am i bobl drafod yr argymhellion ac awgrymodd y gallai'r GRhG godi hyn eto yn ddiweddarach yn y flwyddyn. Ychwanegodd SS y byddai'n dda edrych ar rywbeth penodol o amgylch thema data a gofynnodd a yw eraill o'r farn bod budd o gyfathrebu o amgylch hynny a'r angen am ddata o ansawdd da.

Esboniodd Lynne fod mater data yn un sy'n codi llawer a'i bod yn aneglur a yw data hunan-niweidio yn cael ei gynnwys mewn set ddata graidd sy'n cael ei datblygu, ac awgrymodd y gallai fod rhywbeth i'w godi o amgylch hynny.

Esboniodd Sara M mai'r adolygiad mynediad brys yw'r ciplun gorau a gawsom o hunan-niweidio yng Nghymru a bydd llawer o ddata hunan-niweidio yn dod trwy hynny, ond mae'n ymwneud â beth i'w wneud ag ef.

4. Diweddariad ar Hunan Niwed mewn perthynas â Covid-19 - Sara Moseley, Cyfarwyddwr, Mind Cymru

Dosbarthwyd diweddariad ysgrifenedig cyn y cyfarfod. Esboniodd Sara fod y pandemig wedi chwyddo'r hyn sydd eisoes wedi bod o ran argyfwng iechyd meddwl a materion yn ymwneud â mynediad at wasanaethau. Comisiynwyd adolygiad mynediad brys Uned Gomisiynu Cydweithredol GIG Cymru cyn y pandemig a chanfuwyd bod 950 o alwadau iechyd meddwl yn cael eu gwneud i'r

gwasanaethau brys yng Nghymru bob dydd ynghylch argyfyngau'n ymwneud â hunan-niweidio. Daw'r gyfran uchaf o alwadau gan bobl ifanc 16 - 25 oed.

Ychwanegodd Sara fod Mind Cymru wedi cynnal eu hymchwil eu hunain i effaith Coronavirus ar iechyd meddwl a chanfod bod traean o bobl ifanc yn hunan-niweidio i ymdopi, a'u bod ddwywaith yn fwy tebygol o ymdopi trwy hunan-niweidio nag yr oedd oedolion. Fe wnaethant hefyd ddarganfod gorgyffwrdd rhwng pobl ifanc sy'n derbyn prydau ysgol am ddim a hunan-niweidio. Esboniodd Sara fod angen nodi pwy sydd fwyaf mewn perygl a ble dylen ni fod yn canolbwyntio ein cefnogaeth. Rydym yn gwybod nad yw hunan-niweidio yn gyfyngedig i rai grwpiau ond mae pocedi o grwpiau mewn perygl arbennig. Canfu ymchwil Mind hefyd y gwelwyd gorgyffwrdd ymhlith oedolion sy'n byw mewn tai cymdeithasol a hunan-niweidio, ac mae darlun yn dod i'r amlwg o'r bobl sydd fwyaf tebygol o hunan-niweidio.

Mae Mind yn mynd i ail-redeg yr arolwg mewn 6 mis ac edrych ar yr hyn sy'n digwydd, ac awgrymodd Sara y gallent ddod yn ôl a chyflwyno eto pan fydd ganddynt y canlyniadau hynny. Awgrymodd Sara y gallai gweithredu hefyd fod i edrych ar adrodd a fydd yn dod yn ôl gan fyrddau iechyd o ran atgyfeiriadau, diweddariadau ac ati. Mae yna lawer o astudiaethau yn cael eu cynnal ar hyn o bryd a dylem gael darlun cliriach dros yr ychydig fisoedd nesaf, a gallai'r GRhG hwn edrych ymhellach a datblygu camau gweithredu yn ôl ohono.

5. Pwnc ar gyfer y cyfarfod nesaf
Dywedodd Lynne y byddwn yn dychwelyd at y pwnc hwn yn y cyfarfod nesaf. Esboniodd Lynne y bydd y Senedd yn cael ei diddymu cyn etholiadau ym mis Mai os ydynt yn mynd ymlaen. Mae'r cyfarfod GRhG nesaf wedi'i drefnu ar gyfer dydd Llun 5ed Gorffennaf 2pm - 3.30pm ond os gohirir yr etholiadau yna bydd Lynne yn cysylltu â'r Samariaid i drefnu cyfarfod cyn mis Gorffennaf.

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