

**Y Grŵp Trawsbleidiol ar Atal Hunanladdiad – noddwyd gan Lynne Neagle AS
Dydd Llun 19th Hydref 2020 2.30pm - 4pm
Cynhaliwyd y cyfarfod drwy fideoynadledda**

Cofnodion

Yn bresennol: Alys Cole King (4Mental Health), Ana Laing (Samariaid), Ana Reis-Rogers (Cysgod mewn Hunanladdiadau), Caryl Stock (Prosiect Ambr), Ceri Fowler (Caerdydd & BIP y Fro), Claire Cotter (Cydwethfa Iechyd GIG Cymru), Dafydd Llewellyn (Heddlu Dyfed Powys), Dai Lloyd MS (Senedd Cymru), David Melding MS (Senedd Cymru), David Patel (Betsi Cadwaladr UHB), Debra Morgan (Hywel Dda UHB), Delyth Jewell MS (Senedd Cymru), Emma Kneebone (2 Wish Upon A Star), Eric Thwaites (SOBS), Ewan Hilton (Platfform), Frederick Hottinger (Men's Sheds), Glenn Page (Mind Cymru), Jayne Bell (Caerdydd & BIP y Fro), Judi Rhys (Tenovus), Kate Heneghan (Papyrus), Kirrin Davidson (Swyddfa Comisiynydd Plant Cymru), Laura Tranter (Hwb Cymorth ACE), Lesley Rose (SOBS), Maggy Corkhill (Cwm Taf Morgannwg UHB Gyda'n Gilydd ar gyfer Bwrdd Partneriaeth Iechyd Meddwl) Nikki Jones (Sefydliad Manon Jones), Peter Thomas (Heddlu De Cymru), Philippa Watkins (Senedd Cymru), yr Athro Keith Lloyd (Coleg Brenhinol y Seiciatryddion), Robert Visintainer (Men's Sheds), Sarah Moseley (Mind Cymru), yr Athro Ann John (Prifysgol Abertawe), Eleri Cubbage (Senedd Cymru), Sarah Stone (Samariaid), Laura Frayne (Samariaid), Liz Williams (Samariaid)

Ymddiheuriadau: Geraint Davies (Cyngor Bwrdeistref Sirol RCT), Dr Nicole Burchett (Sefydliad Iechyd Meddwl), Andrea Prevett, Carys Lewis (Senedd Cymru), Andrea Gray (Iechyd Cyhoeddus Cymru), Jackie Williams (Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan)

1. Croeso a chyflwyniadau

Croesawodd Lynne Neagle MS bawb i'r cyfarfod a diolchodd i Sara Moseley a Dr Alys Cole-King am ddod heddiw a chyflwyno i'r grŵp ar wasanaethau argyfwng a chynllunio diogelwch.

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

Nid oedd materion yn deillio o'r cyfarfod diwethaf a chytunwyd ar y cofnodion.

3. Sara Moseley, Cyfarwyddwr, Mind Cymru - Gwasanaethau gofal argyfwng

Bu Sara yn siarad trwy ei sleidiau cyflwyniad gyda'r grŵp ac esboniodd fod un rhan o bump o'r bobl sy'n marw trwy hunanladdiad wedi bod mewn cysylltiad â gwasanaethau yn y flwyddyn cyn eu marwolaeth. Mae'n hanfodol ein bod yn sicrhau bod gwasanaethau iechyd meddwl yn gallu darparu'r help brys sydd ei angen ar bobl pan fydd ei angen arnynt. Ychwanegodd Sara fod gwella gwasanaethau gofal argyfwng yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru ac mae yna lawer o gyfleoedd i ni adeiladu ar y momentwm diweddar ynghylch iechyd meddwl yng Nghymru a chreu newid. Mae cais data rhyddid gwybodaeth diweddar yn dangos cynnydd sylweddol mewn atgyfeiriadau i dimau gofal argyfwng. Mae cysylltiad clir ag atal hunanladdiad a sut mae mor bwysig bod pobl yn cael cefnogaeth amserol ac effeithiol.

Cynhaliodd Mind Cymru arolwg yn gynnar yn y broses gloi a chanfu nad oedd y mwyafrif o bobl yn gwybod ble i gael help neu nad oeddent yn teimlo eu bod eisiau gwneud hynny. Gwelwyd cynnydd hefyd mewn hunan-niweidio. Nid yw ffocws a phryder gofal argyfwng yn newydd, ac mae'r concordat gofal argyfwng sy'n cynnwys 23 sefydliad, eisiau atal pobl rhag cyrraedd pwynt argyfwng ac eisiau canolbwyntio ar atal ac ymyrraeth gynnar. Gosododd y concordat gynllun gweithredu a sefydlwyd grŵp tasg a gorffen i weithio ar y cyd a arweiniodd at gadw gostyngiad sylweddol yn y defnydd o gelloedd ar gyfer pobl â phroblemau iechyd meddwl. Esboniodd Sara sut mae angen newid môr ac mae angen gweithio ar y cyd a chanolbwyntio ar yr unigolyn. Un her allweddol sy'n

wynebu gofal argyfwng yw mynediad at dimau iechyd meddwl cymunedol ac nid yw llawer o bobl yn ymwybodol o sut i gysylltu â'u tîm lleol a beth i'w wneud.

Ni chafwyd ymateb uniongyrchol gan Lywodraeth Cymru ar rai pwyntiau a argymhellwyd yn yr ymchwiliad atal hunanladdiad a gynhaliwyd gan y pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Un her yw'r angen am gefnogaeth ddilynol briodol i'r rhai sy'n gadael gofal cleifion mewnol gyda rhai pobl yn nodi nad ydynt wedi derbyn unrhyw gyswllt dilynol o gwbl. Mae Mind Cymru wedi croesawu argymhellion y pwyllgorau Iechyd a Gofal Cymdeithasol ynghylch cymorth dilynol sydd ei angen yn ystod y 48 awr ar ôl i rywun fod mewn cysylltiad. Disgwylir i'r pwyllgor adolygu'r ymchwiliad atal hunanladdiad ac mae Mind Cymru o'r farn y byddai'n ddefnyddiol iawn i'r Grŵp Trawsbleidiol hwn a'r grŵp Trawsbleidiol ar Iechyd Meddwl dynnu sylw at yr angen am gefnogaeth ddilynol a sut y gellid bwrw ymlaen â hyn.

Soniodd Sara am Gynlluniau Gofal a Thriniaeth (CTP's) a sut mae gan bawb sy'n cyrchu gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd hawl statudol i gynllun. Mae ansawdd CTP's yn wael ac mae angen iddynt ganolbwyntio ar gynllunio argyfwng ac ymyrraeth gynnar. Mae angen i CTP fod yn ddogfen fyw sy'n adlewyrchu anghenion unigolion ond ar hyn o bryd nid ydyn nhw'n cael eu defnyddio fel y gallen nhw fod. Mae gwir angen cefnogaeth gyfannol â ffocws ac mae Mind yn galw am gyflwyno hyfforddiant CTP cenedlaethol.

Esboniodd Sara yr hoffai Mind Cymru drafod sut y gallwn ni fel GRhG ystyried:

- Sut ydyn ni'n gweithio gyda'r grŵp concordat i wella atal hunanladdiad?
- Beth allwn ei wneud fel GRhG i fwrw ymlaen â'r camau sydd heb eu datrys o'r ymchwiliad atal hunanladdiad
- Sut allwn ni sicrhau bod Cynlluniau Gofal a Thriniaeth yn cael eu defnyddio'n effeithiol i atal argyfwng?

4. Dr Alys Cole King, MB, BCh, DGM, MSc, Seiciatrydd Cyswllt Ymgynghorydd RCPsych / Cyfarwyddwr Clinigol 4 Iechyd Meddwl - Cynllunio diogelwch

Esboniodd Alys ei bod yn mynychu'r cyfarfod yn rhinwedd ei swydd fel Cyfarwyddwr Iechyd Meddwl 4M ac eglurodd y byddai'n siarad am waith gyda chydweithwyr sydd wedi'i wneud y tu allan i Gymru.

Rhannodd Alys adborth gan rywun a oedd wedi creu cynllun diogelwch trwy wefan Staying Safe o sut mae ei greu wedi eu helpu. Soniodd Alys am sut y gellir atal hunanladdiad ac nid dim ond am wasanaethau arbenigol. Mae hunan-niweidio yn ffactor risg uchel ar gyfer hunanladdiad gyda mwy na 50% o bobl sy'n marw trwy hunanladdiad wedi hunan-niweidio. Mae angen mawr heb ei ddiwallu am help gan nad yw llawer o bobl sy'n hunan-niweidio yn ceisio unrhyw help. Dylid ystyried asesiad therapiwtig ar ôl hunan-niweidio fel cyfle i ymyrryd a cheisio helpu pobl. Mae rhai pobl yn adrodd eu bod yn teimlo ar ddiwedd derbyn rhestr wirio wrth gael asesiad yn lle cael cefnogaeth briodol.

Esboniodd Alys sut y gwir amdani na allwn ragweld hunanladdiad yn gywir ar lefel unigol ac mae angen i ymyriadau lefel isel cyffredinol gael eu cymhwyso i bawb. Mae'n bwysig cofio nad yw hunanladdiad yn ymwneud â niferoedd ond â phobl go iawn. Gall cynllunio diogelwch helpu pobl wrth iddynt geisio cymorth a all yn aml deimlo fel tasg amhosibl pan fyddant mewn trallod. Mae gwefan Staying Safe yn caniatáu defnyddiau i greu cynlluniau diogelwch a sefydlu strategaethau ymdopi unigolion.

Ychwanegodd Alys efallai na fydd un peth yn unig yn gwneud gwahaniaeth i rywun ac mae angen dull aml-lefel systemig lle mae llawer o bethau'n digwydd ochr yn ochr. Esboniodd Alys sut y gall technegau tynnu sylw a mecanweithiau ymdopi helpu pobl mewn trallod a helpu gydag anogaeth ysgubol i ddod â'ch bywyd i ben. Bu Alys yn siarad trwy wefan Staying Safe a sut y gellir ei ddefnyddio i greu eich cynllun diogelwch eich hun y gellir ei arbed a'i e-bostio at ffrind, aelod o'r teulu ac ati. Datblygwyd y wefan mewn cydweithrediad â grŵp cyfeirio o dros 200 o bobl sydd â phrofiadau byw o faterion iechyd meddwl ac academyddion. Ychwanegodd Alys ei bod wedi darganfod bod cymuned gefnogol o amgylch cynllunio diogelwch hefyd wedi'i chreu ar-lein gyda llawer o bobl yn rhannu eu cynlluniau diogelwch ar-lein.

Cyrchwyd y wefan dros 200,000 o weithiau gyda dros 50,000 o gynlluniau diogelwch wedi'u cwblhau. Esboniodd Alys fod 30% o'r bobl sy'n defnyddio'r wefan ar restr aros y GIG am wasanaethau cymorth. Mae'r wefan hefyd wedi cefnogi llawer o bobl draws sydd wedi cael trafferth cyrchu gwasanaethau. Mae'r modiwl hyfforddi Cadw'n Ddiogel wedi cael dros 1200 o lawrlwythiadau gan gynnwys gan weithwyr proffesiynol y GIG ac amryw o sefydliadau a sectorau.

5. Cwestiynau a'r camau nesaf

Gofynnodd Sara Moseley i Alys a yw cynlluniau diogelwch yn rhywbeth y gellir eu defnyddio fel rhan o ddatblygu cynllun gofal a thriniaeth dda. Dywedodd Alys y gallai clinigwr ofyn am gael gweld cynllun diogelwch rhywun a bod ymyrraeth gynnar yn hanfodol a bod angen helpu pobl i ddatblygu strategaeth ymdopi yn gynnar. Esboniodd Alys y dylai pawb gael cynllun diogelwch gan nad ydym yn gwybod pryd y gallai fod ei angen arnom ac nad ydym yn gwybod beth allai ddod yn ei sgil a dywedodd ei fod yn cyfateb i wisgo gwregys diogelwch. Ychwanegodd Alys y dylid cynllunio diogelwch sy'n briodol i'w hoedran ar gyfer pobl ifanc, y gallai oedolion fod yn rhan o helpu gyda nhw.

Esboniodd Jayne Bell sut mae hi a chydweithwyr yn ymwybodol o ba mor ddi-fudd y gall asesiadau therapiwtig cyfredol fod, a'u bod wedi derbyn cyllid ar gyfer rhai byrddau hyfforddi ac iechyd sydd yn edrych ar hyn o bryd ar fynd i'r afael â hyn ledled Cymru i greu datganiad o fwriad, fel bod pawb yn derbyn yr un ymateb cyson ledled Cymru. Mae'r gwaith hwn yn cael ei gefnogi gan y Prif Swyddog Nyrsio a bydd Jayne yn rhoi adborth ar y cynnydd i'r grŵp hwn. Gofynnodd Sarah Stone am y trothwyon ar gyfer cefnogaeth a phobl yn gorfod aros nes iddynt gyrraedd pwynt argyfwng penodol a beth ellir ei wneud ynglŷn â hyn. Dywedodd Alys fod hyn yn aml oherwydd diffyg gallu o fewn gwasanaethau a diffyg ymwybyddiaeth.

Ychwanegodd yr Athro Ann John sut roedd cynlluniau diogelwch yn bwysig iawn ac nid yn unig am y gwasanaethau y gall pobl eu cyrchu; mae'n ymwneud â phwy fydddech chi'n siarad o'ch cwmpas am gefnogaeth. Esboniodd Ann ei bod wedi gwneud cais am gyllid i wneud rhywfaint o waith ar gynllunio diogelwch i gasglu tystiolaeth ar hyn, ond ni roddwyd yr arian. Tynnodd Ann sylw hefyd at waith sy'n cael ei wneud i gynllunio diogelwch fod ar gael ar apiau y gall pobl eu cario gyda nhw. Ychwanegodd Alys fod yna lawer o alw am 4Mental Health i wneud ap ac mae hyn yn rhywbeth maen nhw wedi bod yn ei archwilio.

Gofynnodd David Patel sut y gellid cysylltu cynllunio diogelwch ag ymyriadau lefel isel mewn cymunedau ac mewn grwpiau cymunedol ac ati. Ychwanegodd Sara M fod angen strwythur y tu ôl i'r ffordd hon o feddwl a dysgu o'r hyn sydd ar gael ac mae angen ymgorffori dulliau cyfannol. Ychwanegodd Alys fod taflenni cynllunio diogelwch ar gael y gellir eu dosbarthu mewn cymunedau. Esboniodd Kate Heneghan fod gan Papyrus gynlluniau diogelwch ar gael ar-lein fel rhan o'u gwaith a'u bod yn gallu gweld bod llawer o bobl wedi ailedrych ar eu cynlluniau electronig yn ddiweddar.

Dywedodd Caryl Stock ei bod hi wir yn hoffi'r pwyslais ar dosturi yn y gwaith o amgylch cynllunio diogelwch a'r mater y mae'r prosiect Amber yn ei weld yw bod llawer o bobl ifanc sy'n ceisio cymorth yn cael eu troi oddi wrth wasanaethau ac yna'n gallu teimlo nad oes diben ceisio cael cefnogaeth. Mae hyn hefyd yn codi teimladau o gael eu gwrthod a rhwystredigaeth. Ychwanegodd Alys fod problem wrth ofyn i bobl estyn allan gan fod y potensial am anhawster i gael mynediad at wasanaethau yn uchel gan fod y galw yn gorbwyso'r gallu sydd ar gael. Esboniodd Alys fod angen i ni ddemocrateiddio atal hunanladdiad. Mae angen newid ar raddfa gyfan ac mae hyrwyddo cynllunio diogelwch yn fuddugoliaeth gyflym.

Ychwanegodd Sara M fod angen i ni fod yn ddi-rwystr a bod angen i ni weithio gyda'n gilydd i wneud i ganlyniadau'r ymchwiliad atal hunanladdiad ddigwydd. Mae angen i ni ddeall yr hyn y gallwn adeiladu arno a gwneud iddo ddigwydd, a phawb yn dod ynghyd i gefnogi gweithrediad y gwaith hwnnw.

Esboniodd Dai Lloyd AS fod adroddiad dilynol yn cael ei wneud i adroddiad ymchwiliad atal hunanladdiad y pwyllgor ac mae'r pwyllgor yn gweithio i gael Llywodraeth Cymru i ymrwymo i'r pwyntiau a godwyd yn yr adroddiad.

Cam i'w gymryd: Cytunwyd y bydd Lynne yn ysgrifennu at Dai Lloyd AS fel Cadeirydd y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol i ofyn beth yw'r cynnydd cyfredol gyda dilyniant i'r adroddiad.

Ychwanegodd Lynne fod Eluned Morgan AS wedi cael ei chyhoeddi'n ddiweddar fel Gweinidog Iechyd Meddwl ac y gallem ei gwahodd i ddod i gyfarfod yn y dyfodol. Ni chrybwyllwyd atal hunanladdiad ym mhorthffolio'r Gweinidogion, felly mae Lynne yn chwilio am gyfleoedd i herio hyn gyda Llywodraeth Cymru fel rhai sydd angen bod yn rhan o'r rôl. Gofynnodd Lynne a ddylai'r grŵp edrych ar pam nad oes llwybr clir i bobl sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi. Ychwanegodd Sara Moseley y byddai'n ddefnyddiol ysgrifennu at Lywodraeth Cymru ynglŷn â hyn, a hefyd nad yw sesiynau briffio Covid yn cynnwys cyfeiriad at iechyd meddwl a lles.

Esboniodd Alys fod angen i'r Llywodraeth feddwl sut rydyn ni'n rhoi'r gorau i wneud pethau rydyn ni'n gwybod sy'n ddi-fudd i bobl mewn argyfwng. Mae angen cymryd dull cyffredinol cyson ac egluro mai tystiolaeth o arfer gorau yw meddygon teulu sy'n croesawu a defnyddio cynllunio diogelwch.

Cam i'w gymryd: Cytunwyd y bydd Lynne yn ysgrifennu at Lywodraeth Cymru i ofyn am eu cynlluniau ar gyfer llwybr gofal argyfwng ac a ydynt yn ystyried defnyddio cynllunio diogelwch i gefnogi pobl

6. Pwnc ar gyfer y cyfarfod nesaf

Cadarnhaodd Lynne y bydd y cyfarfod nesaf yn cael ei gynnal ddydd Llun 25^{ain} Ionawr a gofynnodd i'r grŵp beth hoffent i bwnc y cyfarfod fod ac a ddylem wahodd y Gweinidog Iechyd Meddwl i ddod.

Ychwanegodd Sara M y bu cynnydd o hunan-niweidio ymhlith menywod ifanc ac y byddai'n dda archwilio hyn. Ychwanegodd SS fod Samariaid Cymru ar hyn o bryd yn ysgrifennu adroddiad ar hunan-niweidio y gellid ei drafod hefyd. Ychwanegodd Sara y dylid cael mwy o wybodaeth erbyn hynny ar sut mae Covid wedi effeithio ar hunan-niweidio. Gofynnodd Caryl a ddylem gynnwys defnyddwyr gwasanaeth yn y trafodaethau hyn hefyd. Esboniodd Ann ei bod wedi bod yn gwneud rhywfaint o waith ar hyn ac y gall rannu mwy amdano yn y cyfarfod nesaf.

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