Y Grŵp Trawsbleidiol ar Atal Hunanladdiad – noddir gan Lynne Neagle AC
Dydd Mawrth 22 Hydref 2019
12.20pm – 1.20pm
Y Pierhead, Ystafelloedd Seminar 1 a 2

1. Croeso a chyflwyniadau

Dechreuodd Lynne Neagle AC y cyfarfod a diolchodd i bawb am ddod. Gofynnodd Lynne i'r aelodau fewngofnodi er mwyn cael cofnod o'r rhai sy'n bresennol ym mhob cyfarfod. Dywedodd Lynne fod yr Athro Ann John, Cadeirydd y grŵp atal hunanladdiad a hunan-niwed, wedi anfon ei hymddiheuriad ati.

Cydnabu Lynne y gall rhywfaint o'r hyn a gaiff ei drafod yn y cyfarfod beri gofid i rai, a dywedodd fod croeso iddynt gamu allan a chael seibiant os oes angen, a gofyn am gefnogaeth yn dilyn y cyfarfod.

2. Siaradwr gwadd – Angela Samata, cyflwynydd 'Life After Suicide', sef rhaglen ddogfen ar BBC1, a Llysgennad Goroeswyr Profedigaeth trwy Hunanladdiad (SOBS)

Cafwyd cyflwyniad gan Angela Samata a thrafododd bwysigrwydd ymgorffori profiad byw mewn dylunio gwasanaeth. Soniodd am bwysigrwydd ei meddyg teulu yn ei rhoi mewn cysylltiad â Cruse, a sut y cafodd ei rhoi mewn cysylltiad â SOBS wedyn. Mae Angela yn aelod o'r Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Atal Hunanladdiad. Soniodd Angela am y Grŵp Hollbleidiol Seneddol a phwysigrwydd profiad byw fel aelod o'r grŵp. Esboniodd Angela fod Prifysgol Manceinion wedi creu arolwg i gasglu barn pobl mewn profedigaeth trwy hunanladdiad. Caiff canlyniadau'r arolwg eu cyhoeddi ym mis Tachwedd a chânt eu defnyddio i lywio polisi ac arfer.

Bu trafodaeth am ymddygiad risg a bod pobl mewn profedigaeth mewn perygl o hunanladdiad. Soniodd Angela am SOBS yng Nghymru, sy'n cynnal grwpiau cefnogaeth cymheiriaid. Mae fforwm ar y wefan i bobl mewn ardaloedd ynysig a bydd rhith-grwpiau hefyd yn cael eu sefydlu i'r rhai na allant fynd i gyfarfod yn bersonol. Soniodd Angela am Ddata Gwyliadwriaeth Amser Real (RTS) ac esboniodd fod gwasanaeth RTS yn Durham lle mae'r heddlu yn defnyddio dull gweithredu cyfannol lle mae y cysylltir â gwasanaethau cefnogaeth amrywiol ar yr un pryd, a chynigir cefnogaeth emosiynol i bobl mewn profedigaeth yn ogystal â chefnogaeth ymarferol. Mewn rhai achosion, mae teuluoedd yn cael cefnogaeth o fewn wythnos.

Soniodd Angela am gydgynhyrchu gwasanaethau ac esboniodd y gall pobl â phrofiad byw wella gwasanaethau'n sylweddol a rhoi adborth ar yr hyn a helpodd, yr hyn na helpodd a'r hyn a oedd ei angen yn eu barn hwy. Bu trafodaeth am y Zero Suicide Alliance a gwybod beth yw ffactorau risg a phwysigrwydd gofyn i bobl yn uniongyrchol a ydynt yn hunanladdol a gwybod beth i'w wneud os ydynt. Mae'n hyfforddiant 20 munud am ddim, sydd ar gael drwy blatfform annibynnol, ac mae'n hygyrch.

Hefyd, mae gwasanaeth o'r enw *James's Place* yn Lerpwl lle y gall dynion fynd i gael cefnogaeth pan maent yn hunanladdol. Soniodd Angela hefyd am ap o'r enw *Hub of Hope* lle y gall pobl ddod o hyd i'r gwasanaethau agosaf atynt i gael cefnogaeth emosiynol. Pwysleisiodd Angela sut y mae profiad byw wrth wraidd darpariaeth y gwasanaeth a pha mor bwysig y gall gwaith y grŵp trawsbleidiol fod i helpu i lywio gwasanaethau.

Profedigaeth hunanladdiad a sut i wella gwasanaethau i'r rhai sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad

Dechreuodd Lynne y drafodaeth a gofynnodd am adborth ar sut i wella gwasanaethau i bobl mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad. Gofynnwyd i Angela a oes rhywbeth y gallwn ei weithredu nad yw'n rhan o 'Talk to Me 2'. Nododd Angela y bu llawer o drafod am bresgripsiynu cymdeithasol a bod pobl â phrofiad byw yn gwybod beth sydd wedi helpu, felly mae angen eu cynnwys. Mae'n bwysig ystyried barn pobl am y ffordd orau y gallant fynegi eu teimladau, ac mewn ffyrdd gwahanol. Rhoddodd Angela enghraifft o feddygfa yn Bromley-by-Bow sy’n wasanaeth iechyd meddwl ac sydd hefyd â chanolfan celfyddydau. Soniodd aelodau’r grŵp a oedd wedi bod mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad am fathau gwahanol o therapi sydd wedi gweithio iddynt, gan gynnwys y celfyddydau.

Soniodd Lynne am ymchwiliad atal hunanladdiad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol a'r argymhellion yn yr adroddiad mewn perthynas â phrofedigaeth. Teimlwyd nad oedd llawer o gynnydd gan Lywodraeth Cymru hyd yn hyn ar yr argymhellion hyn. Cafwyd trafodaeth am bwysigrwydd gofyn i bobl sydd â phrofiad byw o brofedigaeth oherwydd hunanladdiad yr hyn y maent ei eisiau, a defnyddio'r sgiliau sydd ganddynt yn eu bywydau proffesiynol yr hoffent eu cyfrannu.

Cafwyd rhagor o drafod am y ffaith nad oes gan rai meddygon teulu ddealltwriaeth na hyder wrth siarad am brofedigaeth oherwydd hunanladdiad a phwysigrwydd hyfforddiant iddynt. Siaradodd Angela ymhellach am ganolfan 'James's Place' a bod y dynion â phrofiad byw wedi helpu i greu'r ganolfan fel roedd angen iddi fod yn eu barn hwy. Cafwyd cefnogaeth gan y cyngor lleol wrth brynu’r adeilad, ac esboniodd Angela y gall grwpiau megis y grŵp trawsbleidiol gyflawni newid go iawn ac nad yw’n gorfod bod ar ffurf gwaith polisi yn unig bob tro.

Awgrymodd Lynne y gallai’r grŵp gyflwyno dadl drawsbleidiol yn y Cynulliad ar wasanaethau profedigaeth oherwydd hunanladdiad. Cytunwyd y caiff hyn ei wneud ar ôl i ganlyniadau arolwg Prifysgol Manceinion gael eu cyhoeddi ym mis Tachwedd, er mwyn eu cynnwys yn y ddadl.

Cam gweithredu: Cytunwyd y caiff dadl drawsbleidiol ar wasanaethau profedigaeth oherwydd hunanladdiad ei chyflwyno ar ôl i ganlyniadau arolwg Prifysgol Manceinion gael eu cyhoeddi ym mis Tachwedd.

Dywedwyd, hefyd, fod angen ymarfer mapio arnom er mwyn deall cwmpas y gwasanaethau sydd eisoes yn bodoli. Esboniodd Janette Bourne, Cruse, fod ymarfer mapio wrthi’n cael ei wneud, ac y disgwylir adroddiad.

Nododd aelodau’r grŵp eu bod wedi dechrau eu sefydliadau eu hunain ar ôl teimlo bod diffyg cefnogaeth iddynt. Roeddent yn dal i gredu nad oes digon o gefnogaeth ar gael i’r rhai sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad. Ychwanegwyd na ddylem anghofio cymunedau ysgolion a'r sgil-effaith y gall hunanladdiad ei chael arnynt.

Anogodd Angela y grŵp i ddefnyddio eu rhwydweithiau a’u hadnoddau a defnyddio’u llais ar y cyd er mwyn ei gryfhau. Esboniodd Sarah Stone, Samariaid, fod momentwm cynyddol o ran newid yng Nghymru, ond bod arnom angen camau gweithredu go iawn. Mae angen i ni wylio datblygiadau wrth i'r cynllun 'Talk to Me 2' gael ei roi ar waith yn lleol ac yn rhanbarthol, yn ogystal â'r rolau cydgysylltydd newydd a fydd yn dechrau’n fuan.

Soniodd y grŵp am frys y mater a thynnodd Angela sylw at astudiaeth ddiweddar gan Julie Cerel lle y canfu fod hunanladdiad yn effeithio ar 135 o bobl, yn hytrach na'r ffigurau a ddyfynnir fel arfer.

Pwnc y cyfarfod nesaf

Cytunwyd mai pwnc y cyfarfod nesaf fydd y Rhaglen Adolygu Marwolaethau Plant ac y bydd cyflwyniad gan yr Athro Ann John ar hyn. Awgrymwyd y dylai Papyrus gymryd rhan ynddo hefyd.

Diolchodd Lynne i bawb am ddod a daeth â'r cyfarfod i ben.

Caiff y cyfarfod nesaf ei gynnal ddydd Mawrth 28 Ionawr 2020

Yn bresennol:

Alun Fletcher, Mental Health Matters Wales
Andrea Prevett
Callum Hughes, Conffederasiwn GIG Cymru
Carina Giannuzzi, Heddlu Dyfed Powys
Ceri Lovell, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Dai Lloyd AC
David Melding AC
David Richards, Heddlu Gwent
Dawn Bowden AC
Eleri Cubbage, Cynulliad Cenedlaethol Cymru
Emma Kneebone, 2 Wish Upon A Star
Frederick Hottinger, Siediau Dynion (Hafan Cymru)
George Watkins, Cynulliad Cenedlaethol Cymru
Geraint Davies, Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf
Glenn Page, Mind Cymru
Janette Bourne, Gofal mewn Galar Cruse
Kate Heneghan, Papyrus
Laura Frayne, Samariaid Cymru
Lisa Hammett
Lynne Neagle AC
Mark Smith, 66 99 Project
Meryl James, Cynulliad Cenedlaethol Cymru
Michaela Moore, Mental Health Matters Wales
Nicola Abraham, Sefydliad Jacob Abraham
Nikki Jones, Sefydliad Manon Jones
Paul Owen, DWP
Peter Thomas, Heddlu De Cymru
Yr Athro Keith Lloyd, Coleg Brenhinol y Seiciatryddion
Rachel Littler, Network Rail
Richard Donald Lloyd
Robert Visintainer, Hafan Cymru
Sarah Keefe, Swyddfa Comisiynydd Heddlu a Throseddu Gwent
Sarah Stone, Samariaid Cymru
Sarah Willis, Platfform
Siobhan Corria, Gweithredu dros Blant
Steve Siddall, RNLI Penarth
William Adams, Iechyd Cyhoeddus Cymru